

DOKTORN

**Smygträna
med Leila**

GRUNDAREN
AVSLÖJAR
HISTORIEN
BAKOM
DOKTORN

**Leif överlevde
njurcancer**

SÅ BYTER DU
MATVANOR

**PRIS:
59:-**

Bästa
tipsen
inför
par-
terapi

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

Möt Mello-aktuelle
Kodjo
– med **humorn**
som superkraft!

Pollenråd för
stora som små

Övervikt & fetma

Endast i Doktorn+: Ta kontrollen
över din vikt – expertråd

– så **funkar det**

4 TIPS: SÅ BLIR DU PIGGARE I VINTERMÖRKRET

Läs mer på
doktorn.com

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

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:

doktorn.prenservice.se/kundtjänst

Tel: 08-52 21 83 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

Fredrik Sjövall 0708-16 61 91

fredrik.sjovall@addhealthmedia.com

Chatarina Bergman 0725-46 52 50

chatarina.bergman@addhealthmedia.com

Rikard Ekberg 0709-21 61 23

rikard.ekberg@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: Mats Bäcker

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



En lång och trogen tjänst!

Välkommen till ett nytt nummer av Doktorn. I år firar företaget bakom Doktorn hela 20 år i kunskapens tjänst och personligen är jag inne på mitt nionde år inom bolaget. Men vi har mer än så att fira, vi har nyligen genomfört vår första riktigt stora läsundersökning med strålande resultat.

Jag vill rikta mitt varmaste tack till dig som har varit med och besvarat undersökningen som visar att väl över 80 procent av våra läsare tycker att Doktorn är en bra tidning. Vilket resultat! Jag och mina kollegor är både ödmjuka och tacksamma för de fina betyg ni gav oss och som vi kommer berätta mer om i nästa nummer. I och med undersökningen fick vi också mycket bra återkoppling vad ni vill läsa mer eller mindre av, vilket vi självklart tar med oss i den dagliga verksamheten.

I det nummer du nu håller i handen, jubileumsnumret, kommer du att kunna lära dig mer om övervikt och fetma, vad det egentligen innebär. Du får dessutom råd och tips på hur hela familjen tar sig igenom pollensäsongen eller vad man som par behöver tänka på om man har en fnurra på tråden och vill gå i terapi. Dessutom får du träffa härlige Kodjo Akolor som är aktuell i radio, på scen och såklart i tv-rutan, missa inte den intervjun! Som alltid är varje nummer matat med senaste nytt, vår fråga doktorssektion, intressant medicinhistoria, smarriga recept, sköna träningstips och mycket, mycket mer.

Att bolaget bakom Doktorn i år firar 20 år kommer märkas både här och där, bland annat på sidan 74 för dig som vill börja prenumrera på tidningen. Jag, och alla mina kollegor, ser fram emot att fortsätta i samma anda och sprida kunskap inom medicin, hälsa och välbefinnande.

Jag säger åter ett stort tack för det fantastiska betyg ni, våra läsare, har givit oss och önskar dig trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! Tack för alla tips, rosor och konstruktivt ris vi får, det gläder mig. Din åsikt betyder något så du som vill kan höra av dig till redaktionen@doktorn.com eller på 08-648 49 00



Precosa är ett läkemedel som förebygger diarré vid antibiotika-behandling hos vuxna.¹

Behandling med antibiotika ger en obalans i tarmfloran och kan även orsaka diarré.²

- **PRECOSA** innehåller en specifik jäststam som bland annat verkar genom blockering av toxinreceptorer i tarmen samt har en tillväxthämmande effekt mot vissa enteropatogener.¹
- **PRECOSA** påverkas inte av antibiotika och kan därför tas under pågående antibiotikabehandling för att förebygga diarré och obalans i tarmfloran.¹



Ref: 1. Precosa produktresumé, www.fass.se 2. 1177 Råd om läkemedel, Antibiotika <https://www.1177.se/Orebro/lan/Fakta-och-rad/Rad-om-lakemedel/Antibiotika/>
Läs bipacksedeln noga före användning. Precosa ska inte ges till barn under 18 år utan läkares ordination. Precosa (Saccharomyces boulardii, stam CNCM I-745) kapsel, hård 250 mg eller pulver till oral suspension, dospåse 250 mg. ATC: A07FA02. Antidiarroika, mikroorganismer. Indikation: Profylax mot antibiotikaassocierad diarré hos vuxna. **Dosering:** Profylax mot antibiotikaassocierad diarré hos vuxna: 500 mg två gånger dagligen. Behandlingen bör påbörjas inom 48–72 timmar efter första antibiotikadosen och pågå i minst 3 dagar efter avslutad antibiotikabehandling men bör inte pågå i mer än högst 4 veckor. **Kontraindikationer:** Använd inte Precosa vid allergi mot Saccharomyces Boulardii eller jäst eller något annat innehållsämne i detta läkemedel, vid inopererad central venkateter, vid nedsatt immunförsvar eller vid sjukhusinläggning (på grund av allvarlig sjukdom eller förändrat/försvagat immunsystem). **Varningar och försiktighet:** Kontakta läkare vid svår diarré som inte förbättras efter 2–3 dagar trots behandling med Precosa, vid feber, vid blodiga eller slemmiga avföringar eller vid kraftig mycket törst eller muntorrhet: dessa symtom tyder på uttorkning (försakad av diarré). Risk för att utveckla sepsis i samband med bukkirurgiska ingrepp. Särskild uppmärksamhet krävs vid hantering av produkten i närheten av patienter med central venkateter/perifer kateter. **Graviditet och amning:** Saccharomyces boulardii absorberas ej från mag-tarmkanalen och passerar ej över i modersmjölk. **Biverkningar:** Allergiska reaktioner, urtikaria, förstoppning eller törstkänsla har observerats hos mindre än 1%. **Interaktioner:** Ska inte administreras samtidigt med antimykotika. **Förpackningsinformation:** Kapsel, hård 250 mg 20 eller 50 stycken burk samt 30 kapslar i blister, EF. Pulver till oral suspension, dospåse 250 mg 20 stycken, EF. (Rx) vissa förpackningar är receptbelagda och subventionerade, för fullständig information och mer information om förpackningar, subvention och priser se www.fass.se. Texten är baserad på produktresumé 2018-10-10.

Läs mer om Precosa på www.fass.se

Hitta rätt i tidningen!

6-12 Nyheter

13 Vårdnytt

14 E-hälsa

15 Ny teknik

16-19 Barnens hälsa

20-21 Pollentips för hela familjen!

22-25 Företaget bakom
DOKTORN fyller jämnt

26-39 Fråga Doktorn

40-41 Djurens hälsa

42-45 Övervikt och fetma
– de skiljer sig åt

46-49 Tema njurcancer

50-51 Rätt kost och träning
– genom hela livet!

52-53 Träning – när
kroppen förändras!

54-57 Möt Melodifestivalaktuelle
Kodjo Akolor

58-61 Samtalsterapi – det här
ska ni tänka på

62-64 **Medicinhistoria:**
Möt legenden Asklepios

66 Möt människorna bakom vården!

67 Nytt hos oss!

68-69 Din sida + tävling!

70-73 Korsord



6-12



22-25



40-41



46-49



54-57



66



50-51

Så mådde svenskarna förra året



Många äldre behöver äta mer protein för att komma upp ur fåtöljen

De allra flesta i Sverige upplever att de har en god hälsa. Samtidigt verkar den positiva utveckling som pågått sedan år 2004 ha avstannat och skillnaderna mellan olika grupper är stora. Högst andel med ohälsa uppger de med lägst utbildningsnivå.

Det visar resultaten från 2018 års nationella folkhälsoenkät, Hälsa på lika villkor, som nu finns tillgängliga på Folkhälsomyndighetens webbplats. Överlag är hälsan god – mer än 70 procent av Sveriges befolkning upplever att de har ett gott allmänt hälsotillstånd. Samtidigt har den positiva hälsoutvecklingen avstannat sedan föregående års undersökning. Genomgående uppger personer med förgymnasial utbildning oftare ohälsa än personer med eftergymnasial utbildning. Dessa skillnader har även konstaterats i tidigare analyser av folkhälsan. Ett positivt resultat i folkhälsoenkäten är att den dagliga rökningen fortsätter att minska med ett par procentenheter sedan föregående års undersökning. Idag är det sju procent av befolkningen som uppger att de röker dagligen. Ett mindre positivt resultat är att andelen som rapporterar fetma har fortsatt öka med någon procentenhet, och det är nu 16 procent som anger fetma.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Det är viktigt att äta tillräckligt med protein när vi blir äldre för att behålla både muskelmassa och fysisk förmåga – som att kunna kliva upp på en pall eller resa sig ur en fåtölj.

För en god fysisk funktionsförmåga, som att kunna resa sig ur en fåtölj, krävs en snabb kraftutveckling hos arbetande muskler. För att bromsa förlust av muskelmassa och funktion krävs ett tillräckligt proteinintag, säger Fawzi Kadi, professor vid Örebro Universitet.

I studien, som han gjort tillsammans med sin kollega Andreas Nilsson, ingick över 100 kvinnor mellan 65 och 70 år. I studien mättes muskelmassa, fysisk funktionsförmåga, och hur proteinrik mat kvinnorna åt. För att behålla muskelmassan räcker det att äta 0,8 gram protein per kilogram du väger. Det betyder att en kvinna som väger 70 kg behöver äta 56 gram protein per dag. Men för att främja fysisk funktion krävs 1,1 gram protein per kilogram du väger. En kvinna som väger 70 kg behöver då äta 77 gram protein per dag. Resultaten bekräftar också att en diet fattig på protein, under 0,8 gram, är negativ för både muskelmassa och funktionsförmåga.

Några exempel – proteininnehåll räknat i gram per 100 gram av följande

- Ägg – 12 gram
- Lax – 23 gram
- Kyckling – 27 gram
- Broccoli – 3,5 gram
- Kikärtor – 7,5 gram

Källa: Örebro universitet



NY IMMUNTERAPI MOT VANLIG LUNGCANCERFORM

En rekommendation från NT-rådet öppnar för behandling av icke-småcellig lungcancer i ett tidigare skede. Det handlar om en så kallad immuncheckpointhämmare som nyligen godkändes i Europa för lokalt avancerad icke-småcellig lungcancer som inte går att operera. Tumören ska uttrycka biomarkören PD-L1. Nu rekommenderar NT-rådet vid Sveriges Kommuner och Landsting immunterapi som ett behandlingsalternativ för patientgruppen men överläter åt landstingen och regionerna att själva avgöra i vilken mån terapi ska användas. Runt 900 patienter i Sverige har lokalt avancerad icke-småcellig lungcancer som inte kan opereras, cirka 200 av dessa patienter bedöms vara aktuella för den nya immunterapi.

Källa: NT-rådet

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



4 tips för en piggar vinter!

1 Ta dig ut i dagsljus Genom att vara ute i dagsljus på dagen och ha det mörkt på kvällen och natten hjälper vi kroppen att skilja på dag och natt, försök att ta dig ut om du kan det. Dra bort gardiner, rullgardiner eller persienner från fönster så att så mycket ljus som möjligt kommer in. Det hjälper oss att vara pigga på dagen och trötta på kvällen och natten.

2 Sömn är viktigt för hälsan Sömn behövs för att kropp och hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. Med nattsömn klarar man lättare av stress och påfrestningar under dagen.

3 Försök att röra på dig Man blir piggar av att röra på sig, men undvik motion innan läggdags eftersom det kan störa sömnen.

4 Ät hälsosamt och regelbundet Vad man väljer att äta, hur mycket och hur ofta påverkar hur man mår. Man behöver inte förändra sina matvanor helt och hållet i ett enda steg, kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.

Källa: 1177

Allt färre dör i stroke

Allt färre insjuknar och dör i stroke och det är framförallt den kraftiga ökningen av förebyggande åtgärder som ligger bakom minskningen. Samtidigt finns stora brister i uppföljning och rehabilitering efter stroke, och de regionala skillnaderna är inom många områden stora. Varje år insjuknar 25 000 - 30 000 personer i stroke i Sverige. Det är en av de vanligaste orsakerna till funktionsnedsättning och död. Stroke är även en av de sjukdomar som kräver flest vård dagar med stora samhällskostnader som följd. En optimerad vårdkedja hela vägen är intentionen i de nationella riktlinjerna som uppdaterades våren 2018 och där visar utvärderingen att vårdgivarna ännu har en hel del kvar att göra, framförallt i den senare delen av kedjan.

ONÖDIGA LÄKEMEDEL TILL ÄLDRE SKA MINSKA MED CHECKLISTA

Läkare och sjuksköterskor behöver bli bättre på att diagnostisera symtom hos äldre. I synnerhet biverkningar av läkemedel.

För att lättare kunna identifiera läkemedelsbiverkningar och andra ofta förbisedda symtom hos personer över 75 år har Socialstyrelsen på uppdrag av regeringen tagit fram en checklista som riktar sig till läkare och sjuksköterskor. Listan utgår från de 15 vanligaste symtomen hos äldre och kopplar dem till viktiga läkemedelsbiverkningar och ofta förbisedda sjukdomar och tillstånd hos äldre. Målet är att äldre personer ska få en mer riktad och orsaksbaserad behandling för sina symtom och att den ska kunna integreras i sjukvårdens arbete, till exempel genom att informationen förs in i beslutsstöd i patientjournal-systemen. Checklistan är inte en fullständig förteckning över alla tänkbara orsaker till dessa 15 symtom utan ska betraktas som en påminnelse om de orsaker till symtom som ofta förbises.



Visste du att...

från och med den 1 januari 2019 är tandvården avgiftsfri för alla upp till 23 års ålder.



Mixad spenat för maxad mängd av antioxidanten lutein

Lutein är ett fettlösligt pigment från växtriket, som framför allt finns i mörkgröna grönsaker. Forskare har jämfört olika sätt att tillaga färsk spenat för att maximera luteinnivåerna i maten.

Tidigare har man konstaterat att lutein kan ha inflammationsdämpande effekter i immunceller från patienter med kranskärslsjukdom. Lutein kan också lagras i immunceller vilket innebär att det är möjligt att bygga upp en reserv av lutein i kroppen. Forskarna vill därför ta reda på om det går att påverka nivåerna av lutein i blodet genom att öka sitt intag av lutein genom kosten. I studien har man undersökt vilket tillagningssätt som är bäst om målet är att få i sig mycket lutein. Man valde att studera spenat, som innehåller jämförelsevis höga halter lutein och äts av många. Liksom många andra näringsämnen bryts lutein ner av värme och det visade sig att vid kokning spelade tiden roll. Ju längre koktid, desto mindre lutein fanns kvar i spenaten. Tillagningsmetoden har också betydelse: vid stekning i hög temperatur hade en stor del av luteinet brutits ner efter bara två minuter. Forskarna fann att uppvärmning i mikrovågsugn till viss del kompenserade för förlusten av lutein i tillagad mat. Mer lutein släpps ut från spenaten när strukturer i bladen bryts ner ännu lite mer av uppvärmningen i mikrovågsugn. Det bästa är att inte hetta upp spenaten alls utan allra bäst är att göra smoothie och tillsätta fett från mjölkprodukter, som grädde, mjölk eller yoghurt menar forskarna. När spenaten finfördelas släpps mer lutein ut från spenatbladen, och fettet ökar luteinets löslighet i vätskan

Källa: Linköpings universitet

NY HÄLSOTREND SKA LOCKA UTLÄNDSKA TURISTER TILL VÄSTERBOTTEN

Genom den nya hälsotrenden "Forest Bathing" eller "Skogsbad" ska utländska turister lockas till byn Granö i Västerbotten.

I mars arrangerar Yogastudion Umeå under namnet Yogaretreats Norrland sin första retreat på engelska. Temat är "Forest Bathing and Yin Yoga" och platsen är Granö Beckasin, en boendeanläggning i byn Granö, i Västerbotten. Gästerna kommer under några dagar att utföra yoga och närvaroövningar i naturen. "Skogsbad är ett uttryck som kommer från Japan och där människor besöker skogen och naturen av hälsoskäl. Trenden är stor i USA och sprider sig över hela världen. Syftet med mindfulness i naturen är att gästerna skall få en paus i vardagen och bli mer "här och nu" samt återhämta sig i skogen"

GODA RESULTAT FÖR SVERIGE I NY HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSRAPPORT

I en internationell jämförelse fortsätter Sverige att prestera väl inom flera av hälso- och sjukvårdens områden, även om många utmaningar kvarstår. Det visar en rapport som OECD publicerar i dag. Socialstyrelsen har bidragit med en stor mängd statistik till rapporten. I rapporten "Health at a Glance: Europe 2018" sätts EU-ländernas och deras medborgares hälsa och hälsosystem i fokus. Rapporten innehåller bland annat färsk siffror gällande psykisk hälsa, effektiv resursanvändning, mått på hälsosamma liv, riskfaktorer och vårdkvalitet. Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell (bilden), tillika ordförande för OECD:s hälsokommitté, noterar att Sveriges prestationer lyfts fram inom flera av hälso- och sjukvårdens områden. Utmaningar kvarstår dock fortfarande, bland annat vad gäller möjligheten till dagkirurgi för enklare ingrepp i vissa landsting.



ÖKAD DÖDLIGHET UNDER SOMMARENS VÄRMEBÖLJA

Årets julimånad var den varmaste på 260 år och fler dagar än någonsin hade temperaturer över 30 grader. Folkhälsomyndighetens datasammanställning visar att dödligheten ökade under sommaren 2018 jämfört med tidigare somrar. Under veckorna 23–35 var den totala överdödligheten cirka 700 dödsfall. Högst var dödligheten under veckorna

26, 29, 30 och 31. Statistiken inne-



håller dock inte information som gör det möjligt att avgöra hur stor andel av överdödligheten som direkt beror på värmen. En signifikant överdödlighet, det vill säga en dödlighet som låg över förväntan för perioden, sågs endast i de äldre åldersgrupperna.



HJÄRTINFARKT DUBBELT SÅ VANLIGT HOS LÅGUTBILDADE KVINNOR

Antalet personer som insjuknar i och dör av hjärtinfarkt fortsätter att minska i Sverige, men skillnaderna mellan olika grupper är stora. Personer med låg utbildning drabbas oftare än andra. Preliminära siffror visar att 25 300 personer insjuknade i hjärtinfarkt år 2017, knappt 5 900 personer avled. Det är en minskning med drygt 400 insjuknade personer respektive en minskning med omkring 400 dödsfall, jämfört med året innan. Både förekomsten av hjärtinfarkt och dödligheten var 2017 dubbelt så hög för män, jämfört med kvinnor. Statistiken visar att det råder stora skillnader i förekomsten av hjärtinfarkt mellan grupper med olika utbildningsnivå. Personer med enbart förgymnasial utbildning insjuknar, och dör, oftare i hjärtinfarkt. Till exempel är det mer än dubbelt så vanligt att lågutbildade kvinnor drabbas, jämfört med högutbildade kvinnor.

Minskad mat- noja och gärna mer fullkorn

Matorn minskar, fler vill äta fullkorn och begreppet nyttig mat förknippas med vad den inte innehåller. Allmänhetsundersökningen som United Minds gör varje år på uppdrag av Brödinstitutet visar att två av tre uppger att de känner sig nöjda med sig själva genom att äta hälsosamt.

Denna grupp är också mer vänligt inställd till kolhydrater och fullkorn i genomsnitt än resten av befolkningen. De håller också med om att det finns en överdriven rädsla för kolhydrater i dag. Undersökningen visar att överlag förknippas hälsosam mat med att den innehåller få tillsatser, är näringsrik samt så lite processad som möjligt. En annan slående slutsats är att intresset för fullkorn nu är starkt. 60 procent instämmer i att fullkorn är bra för hälsan och 70 procent att det är bra för tarmhälsan. Hälften (49 procent) anger att de vill äta mer fullkorn och fibrer för hälsans skull. Fullkorn är den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa i högsta grad enligt WHO:s sammanställning av forskningsläget. Trots att oron för mat minskar, äter ändå nästan hälften (46 procent) "fritt-från"-produkter (exempelvis gluten- eller laktosfritt) även bland dem som inte har någon överkänslighet. Slående är att det är fler av dem som inte har en diagnos än de som har, som tycker "fritt-från"-produkter är ett mer hälsosamt alternativ. Enligt Livsmedelsverket har cirka 15 procent överkänslighet mot mat. En till tre procent har celiaki (glutenintolerans) och runt fyra till tio procent har laktosintolerans i Sverige.

FETTSYROR ANSES INTE VARA EFFEKTIVA FÖR ATT FÖREBYGGA HJÄRTSJUKDOM

Europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA) har dragit slutsatsen att läkemedel med omega-3-fettsyror inte är effektiva för att förebygga hjärt-kärlsjukdomar hos personer som tidigare haft en hjärtinfarkt. Slutsatsen innebär att dessa läkemedel inte längre kommer att vara godkända för sådan användning. I nuläget finns inget läkemedel med omega-3-fettsyror godkänt för denna användning på den svenska marknaden.

Var fjärde anställd kvinna har sömnbesvär

Var fjärde anställd kvinna har problem med att sova. Det är betydligt fler än bland männen, där 16 procent lider av sömnbesvär. Det visar företagshälsan Avonovas kartläggning av nära 30 000 anställda på arbetsplatser i hela landet. På uppdrag av arbetsgivare runt om i Sverige har Avonova ställt frågor till medarbetare om deras hälsa. Nästan var femte anställd, 18 procent, svarar att de ofta eller mycket ofta lider av sömnbesvär. Bara 31 procent uppger att de aldrig har besvär att sova. Kartläggningen visar på stora skillnader

mellan könen. Bland kvinnorna svarar 26 procent att de ofta eller mycket ofta har sömnbesvär, jämfört med 16 procent av männen. Omvänt uppger 35 procent av männen att de aldrig har svårt att sova, jämfört med 22 procent av kvinnorna. Allt tyder på att yrkesverksamma kvinnor är extra utsatta för sömnproblem, eftersom de ofta drar ett tungt lass även utanför jobbet. När vardagen är stressig blir återhämtning i form av vila, motion och socialt umgänge ännu viktigare säger Sofia Åström Paulsson, chefsläkare på Avonova.



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 och bidrar till god hälsa genom att skydda dina celler mot oxidativ skada.

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*).

Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.



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



Cancerdiagnos kan öka risken för självmord

Vissa typer av cancerdiagnoser, till exempel lungcancer, ökar risken för självmord. Det visar en amerikansk studie som publicerats i tidskriften Cancer. I studien har forskarna tittat i en databas med över 4,6 miljoner cancerpatienter, för att titta på risken för självmord det första året efter en diagnos. Det visar sig att risken för självmord mer än fördubblades inom denna grupp, jämfört med ett genomsnitt av befolkningen, skriver forskarna. Samtidigt varierade en hel del beroende på vilken typ av cancer det rörde sig om. Att risken för självmord ökar vid en cancerdiagnos är dock ingen ny kunskap men forskarna bakom den aktuella studien menar att kunskapen om detta är viktig, bland annat eftersom det visar hur viktigt bemötandet av cancerpatienter är redan från start.

Migrän hos kvinnor kopplas till lägre risk för diabetes

Kvinnor som har migrän verkar inte utveckla typ 2-diabetes i lika hög utsträckning som de utan migrän. I en fransk registerstudie har forskarna samlat uppgifter om totalt 74 000 franska kvinnor, som inte hade diabetes, för att titta närmare på ett eventuellt samband mellan migrän och risken att utveckla typ 2-diabetes. Data till studien hämtades från flera olika källor, bland annat



via enkäter om migrän kombinerat med uppgifter från ett nationellt hälsoregister. Efter tio års uppföljning har forskarna kommit fram till att det tycks vara ett faktum att en kvinna har migrän kan kopplas till lägre risk att utveckla diabetes. Frekvensen av migränattacker tycks också avta åren innan diabetesdiagnos. Att drabbas av färre diagnosfall kvarstod enligt analysen upp till tjugo år efter att kvinnorna fått diabetes. Skillnaderna ökade när man justerade värdena efter faktorer som hjärtinfarkt, BMI, rökning och fysisk aktivitet – då visade det sig att det fanns en 30 procent lägre risk att drabbas av diabetes för de som hade migrän jämfört med kvinnor som inte hade det. Eftersom det är en observationsstudie påpekar dock forskarna att det inte går att dra några slutsatser om samband mellan de båda sjukdomarna.

VÅRDEN VID ASTMA OCH KOL MÅSTE BLI BÄTTRE

Vården behöver bli bättre på att upptäcka patienter med astma och KOL, och alltid erbjuda rökavvänjning. Omkring 800 000 personer i Sverige har astma och 400 000–700 000 personer KOL. Varje år dör omkring 3 000 personer till följd av KOL och dödligheten ökar, i synnerhet bland kvinnor. Det gjorde att Socialstyrelsen år 2015 tog fram nationella riktlinjer för vård vid astma och KOL. Uppföljningen tre år senare visar nu att långt ifrån alla verksamheter följer råden. Inom den specialiserade vården anger 7 av 10 verksamheter att de erbjuder patienter rökavvänjning. Rökning är den främsta orsaken till KOL i Sverige och därför måste samtliga patienter med KOL som röker, erbjudas rökavvänjning. Det har högsta prioritet i riktlinjerna. Vården måste också bli bättre på att använda spirometri, lungfunktionsmätning, för att upptäcka astma och KOL.



SVENSKARNAS ATTITYDER TILL SOLNING UTVECKLAS POSITIVT

Svenskarnas attityder till att sola och att använda solskydd utvecklas i en positiv riktning. Det visar en ny rapport från Strålsäkerhetsmyndigheten om Sveriges solvanor. I årets undersökning ser myndigheten att det långsiktiga arbetet med att förändra människors beteende börjar ge resultat. Att föräldrar skyddar sina barn mot solen är positivt då man vet att risken för hudcancer senare i livet ökar om man bränner sig som barn. Undersökningen visar också att andelen människor som inte är intresserade av att vara solbruna ökat, från 34 procent till 41 procent vilket är en stadig ökning sedan 2016. Rapporten visar också att den soliga sommaren fick fler att bränna sig på svenska badstränder än tidigare år och att en större andel än vanligt brände sig upprepade gånger.



Starkare glaskeram – som matchar tänderna bättre

Forskare i Uppsala har tagit fram glaskeram, tre gånger starkare än de tandläkarna använder idag – och med halvgenomskinlig färg. Keramer är oorganiska och icke-metalliska material som utgör huvudgruppen av material. De starkare keramerna som forskarna vid Ångströmlaboratoriet vid Uppsala universitet tagit fram är halvgenomskinliga i stället för vita. Färgen kanske inte tycks spela någon roll i sammanhanget men kombinationen av just färgen och hållbarheten har visat sig vara särskilt lyckad kombination när det kommer till material som tandläkare använder för att laga våra tänder. I och med att dom är halvt genomskinliga till färgen kan man anpassa tandens färg till att likna patientens övriga tänder och resultatet blir att det ser naturligt ut. Materialet är tänkt att användas vid lagningar, till tänder som har gått sönder, bryggor och kronor. Förhoppningen är också att det nya materialet ska ge patienterna en bättre munhälsa och på lång sikt göra vården billigare då patienten inte behöver besöka sin tandläkare lika ofta.

Källa: Uppsala universitet



Spelproblem får konsekvenser för 600 000 närstående

Närstående till personer med spelproblem har ökad risk för bland annat psykisk ohälsa, riskkonsumtion av alkohol och egna spelproblem. I Sverige uppger cirka 8 procent av befolkningen 16–84 år, 600 000 personer, att de har någon i sin närhet som har eller har haft spelproblem. I en ny broschyr har Folkhälsomyndigheten sammanställt aktuell kunskap om de närståendes situation. Syftet är att fånga upp dem som är i behov av stöd och särskilt barn som är närstående är extra utsatta och deras behov av information, råd och stöd ska enligt hälso- och sjukvårdslagen beaktas särskilt.

Käckkirurg prisas för sitt arbete med Tandläkare utan gränser

Nikoo Bazsefidpay, st-tandläkare i käckkirurgi på Universitetssjukhuset Örebro, är ordförande för Tandläkare utan gränser. Hon är också en av grundarna bakom organisationen. Den 7 december tog hon emot ett pris från Svenska tandläkarförbundet för tandhälsobefrämjande insatser.



Nikoo Bazsefidpay, käckkirurg på Universitetssjukhuset Örebro.



Kirurger vittnar om sexism

Kvinnliga kirurger diskrimineras på sin arbetsplats, enligt en mindre brittisk enkätstudie där ortopedier pekats ut som de mest sexistiska. Enkätstudien baseras på svar från 81 kvinnor, varav de flesta var verksamma som kirurger i Storbritannien. Många vittnade om försvårande omständigheter för att lyckas inom sitt yrke, bland annat brist på mentorskap samt att arbetsplatsen inte främjade föräldraskap och familjeliv. Enligt resultaten hade 59 procent av kvinnorna sett eller själva upplevt diskriminering av något slag. Mer än hälften ansåg att ortopedi var den mest sexistiska kirurgiska specialiteten, följt av bland annat allmänkirurgi. Alla vårdanställda – oavsett kön – bör fundera över sitt beteende gentemot kollegor, menar de brittiska forskarna bakom studien. De efterlyser handlingsplaner för att få bukt med barriärerna som beskrivs av kvinnorna. De flesta som besvarade enkäten var mellan 25 och 34 år. Det kan vara så att kvinnor som har utsatts för diskriminering var mer benägna att svara på frågorna, påpekar forskarna och lyfter det som en svaghet med resultaten.

Källa: Dagens medicin

NY MYNDIGHET SKA GE ENHETLIG ETIKPRÖVNING

I januari slog Etikprövningsmyndigheten upp dörrarna. Den nya myndigheten ska göra etikprövningar snabbare, enklare och mer enhetliga, enligt den nya chefen, Johan Modin (bilden). Etikprövningsmyndigheten ersätter de sex regionala etikprövningsnämnderna som hittills hanterat forskarnas ansökningar. De runt 500 ledamöter och experter i regionerna som gör prövningarna kommer att fortsätta med det. Nytt är att den regionala anknytningen slopas. Den främsta poängen med en ny myndighet är en större enhetlighet.



Många läkare kränks av patienter och anhöriga

Många läkare upplever kränkningar från patienter och anhöriga på grund av sin etniska eller religiösa tillhörighet. Det visar en enkät bland Läkarförbundets medlemmar. Enkäten är ett samarbete mellan Läkarförbundet och Sveriges Television och även om den endast besvarades av 2 200 personer, enkäten skickades ut till 17 000 läkare, så svarade hela 505 läkare att de utsatts för kränkande behandling av patienter och/eller anhöriga.

PRAKTIKERTJÄNST STARTAR PODDEN VÄRDFRÅGAN

Vårdkoncernen Praktikertjänst har startat podden Vårdfrågan, där företagets medarbetare intervjuas om aktuella ämnen inom tandvård och hälso- och sjukvård. Podden tar upp en bred palett av ämnen – från ledarskap och digitalisering till barn-tandvård och IBS. Genom podden växlar Praktikertjänst i större utsträckning över kommunikationen till digitala kanaler.

Kry ska forska på digital vård

I ett nytt forskningsprojekt vill det digitala vårdbolaget Kry få grepp om vilken effekt införandet av digitala vårdmöten har haft på sjukvården. Avsikten med studien, som blivit godkänd av etikprövningsnämnden i Stockholm, är att angripa den relativt nya vårdformen ur flera olika infallsvinklar. Vården ska analyseras utifrån ett patient- och vårdgivarperspektiv i form av kvalitativa intervjuer med personer som antingen arbetar i eller väntar sig till den digitala vården. Det planeras också att göras en kvantitativ delstudie med ett



hälso- och national-ekonomiskt perspektiv baserat på dataunderlag från bland annat vårdappen Kry. Studien

görs på flera olika lärosäten och sjukhus som Södersjukhuset, Karolinska institutet, London School of Economics och Uppsala samt Lunds universitet. Planen är att studien ska gå i mål tidig vår 2019, framgår det i ansökan om etikprövning.



Stora IT i vården-priset till Doktor24

Doktor24, som är en del av Aleriskoncernen, tilldelas 2018 års pris för sitt arbete med att effektivisera vårdens processer och öka tillgången till sjukvård.

IT i vården-priset delas ut av tidningarna Dagens Medicin och Computer Sweden. Vinnaren utses av en extern jury med experter från akademi, patientorganisationer och vårdgivare. I motiveringen betonas att Aleris X:s tjänst Doktor24 integrerar digital och fysisk vård samt förenklar processer för både patienter och medarbetare i sjukvården. Doktor24 erbjuder bland annat automatiserad anamnestagning och triage som visar patienterna till rätt vårdnivå. Företaget utökade nyligen sitt samarbete med Apoteket AB, vilket nu gör det möjligt att förnya recept direkt på apotek.



DIGITALA LÄKARE VILL HA EGEN YRKESFÖRENING

E-hälsoföreningen ansöker nu om att bli antagen som en yrkesförening i Läkarförbundet. En av initiativtagarna till föreningen är Nasim Farrokhnia, internmedicinare och forsknings- och utbildningsansvarig på den digitala vårdgivaren Kry. Några exempel på nya medlemmar som Nasim Farrokhnia räknar upp är läkare som arbetar på medicinteknikföretag, med innovationshubbar, med forskning eller kunskapsdatabaser för läkare. Beslut i frågan om huruvida E-hälsoföreningen är välkommen som yrkesförening i Läkarförbundet kommer under hösten.

Ivo ska granska nätläkarna

Nätbaserade vårdtjänster blir ett nytt tillsynsområde hos Inspektionen för vård och omsorg, Ivo. I takt med att fler och fler vänder sig till nätläkare har också anmälningar börjat uppmärksammas hos myndigheten. Överföreskrivningar av narkotiska och antibiotiska läkemedel är det som sticker ut bland klagomålen och som Ivo ger som skäl för att prioritera nätbaserade vårdtjänster som ett riskområde för 2018–2020. Den nya specifika tillsynen av nätläkare innebär att Ivo kan komma till arbetsplatserna, begära in dokument och framföra förbättringskrav för att säkerställa vårdkvaliteten.



Mobilapp effektiv hjälp vid urininkontinens

Att själv behandla sin urininkontinens med en app i mobiltelefonen har visat sig vara en effektiv hjälp för kvinnor som har problem med urinläckage. Nu har forskare vid Umeå universitet utvecklat appen Tät®, som kan laddas ned gratis av vem som helst. I en randomiserad kontrollerad studie jämfördes en grupp kvinnor med ansträngningsinkontinens som tränade med appen Tät® med en kontrollgrupp som inte fick någon behandling. Efter tre månader utvärderades resultatet bland de 121 kvinnor som besvarade uppföljningen. Det visade sig att de som hade använt appen hade fått både mindre läckage och bättre livskvalitet. Sedan analyserades data vidare för att se om några lyckats bättre än andra. Man fann då att de som hade högre förväntningar på behandlingsresultatet, som höll vikten och blev starkare i bäckenbotten också upplevde att urinläckaget hade blivit mycket bättre. Appen finns fritt tillgänglig och kan laddas ned gratis av vem som helst. Hittills har appen laddats ner över 55 000 gånger. Man får vid nedladdning välja om man vill besvara några frågor för att forskarna ska kunna följa hur det går för appanvändarna.

NYA APPEN ENJO SKA GE EMOTIONELLT STÖD TILL FÖRÄLDRAR

Enjo är en app som ska ge emotionellt stöd till föräldrar och den finns nu tillgänglig för Iphone.

App som låter användaren reflektera över sitt liv och de människor man har kontakt med. Enjo är en chatt-app där man pratar med en bot och som ger råd baserat på vad man tidigare berättat för den. Enjo är en vidareutveckling av appen Shim och har utvecklats av ett svenskt bolag där en av grundarna, Hoa Ly, är doktor i psykologi.

Digital Wellbeing släpps för Android One-enheter med Pie

Den senaste versionen av det mobila operativsystemet Android innehåller en rad nya funktioner för digital hälsa som tillhandahålls via en separat app. Appen skapar en ny kategori som visas bland telefonens inställningar och hjälper dig få en överblick hur mycket tid du lägger på din telefon och specifika appar. Man kan även ställa in timers som reglerar och stänger ner programmen efter en viss tid. I och med senaste uppdateringen av Digital Wellbeing i Play Store har appen även blivit kompatibel med alla Android One-enheter som använder den senaste versionen av Android.



Huawei hjälper synskadade att "se" känslor

Huawei har skapat en tjänst som möjliggör nya användningsområden för mobilen. Med hjälp av artificiell intelligens (AI) har man skapat tjänsten Facing Emotions som gör det möjligt att "se" och uppleva känslor och känslouttryck hos andra på nya sätt.

Facing Emotions-appen drivs med hjälp av en kraftfull kamera och innovativ AI-teknologi som finns i Huawei Mate20 Pro. Den inbyggda kameran och AI-teknik översätter sju olika ansiktsuttryck till sju unika ljud. Förhoppningen är att den nya tekniken kan möjliggöra nya användningsområden, bland annat underlätta för personer med synnedsättning att i realtid uppleva andra människors ansiktsuttryck och känslor. Tjänsten fungerar som så att kameran i mobilen läser av ansiktet på mottagaren som användaren pratar med. Tjänsten identifierar därefter nyckelelement i ansiktet såsom ögon, näsa, ögonbryn och mun och framförallt elementens relation till varandra. Den inbyggda AI-tekniken i mobilen processar det identifierade uttrycket till ett fördefinierat ljud i telefonen eller i hörlurarna. Översättningen sker offline i realtid.

DIGITALA TERAPIDJUR EN SUCCÉ

De digitala terapidjuren

finns i tre varianter och försäljningen är spridd till kommuner över hela landet och drivs till viss del av de medel staten avsatt för satsningar på vård- och omsorgsteknik.

Först ut att beställa terapidjuren var Hörby kommun.

Flest har Linköping och Vimmerby köpt, med 12 digitala terapidjur vardera. Katterna går att få i två färger, medan hunden finns i ett utförande. Av dessa är den röda katten den mest populära. De 100 katter och hundar som planerades att säljas före årsskiftet har redan tagit slut och nu får nya beställas in för att företaget bakom ska kunna leverera till alla som redan lagt beställningar.



Ta hjälp av tallriksmodellen



För den som rör sig.



För den som inte rör sig.

För att lära barnet hur en bra måltid ser ut kan man ta hjälp av tallriksmodellen. Tallriksmodellen visar innehållet i en hel måltid och proportioner mellan de olika delarna på tallriken. Den moderna tallriksmodellen kommer i två olika versioner. En anpassad för den som rör på sig enligt rekommendationerna och en annan för den som inte rör på sig så mycket, och därmed har ett mindre behov av energi.

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.

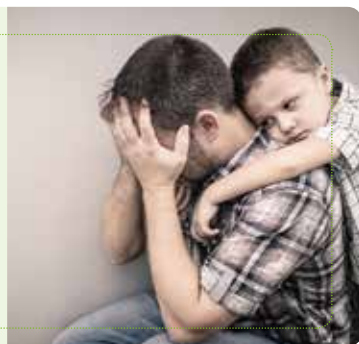
- Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvärder. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta - det avgör hunger och energibehov.

Källa: Livsmedelsverket

ALLT FLER BARN VÅRDAR NÄRSTÅENDE

Var tionde svensk ungdom ger omfattande vård, stöd och hjälp till en närstående. Av alla barn i Sverige växer 17 procent upp i en familj där en vuxen vårdas för ett missbruk eller psykisk ohälsa. Av dessa barn är det dubbelt så många som går ut grundskolan med ofullständiga betyg. Tre procent av alla 15-åringar stannar hemma minst en dag i veckan för att vårda en vuxen i hemmet. Det visar siffror som Anhörigas riksförbund har presenterat.



ALLA FEMÅRINGAR FÅR GRATIS BOK OM RÖRELSEGLÄDJE

Idag sitter fyraåringar stilla nästan hälften av sin vakna tid och endast var åttonde trettonåring rör på sig tillräckligt mycket varje dag. För att inspirera de allra yngsta till rörelseglädje tillsammans med sina föräldrar tog Generation Pep och Bonnier Carlsen tillsammans med författaren Josefine Sundström och illustratören Emma Göthner fram boken "SagaSagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen".

Boken är full av fakta och kunskap om kroppen och knoppen och har konkreta rörelsetips fulla av lek och bus. Nu görs boken tillgänglig för alla femåringar i hela Sverige genom barnvårdscentralerna (BVC) och cirka 120 000 böcker delas ut kostnadsfritt på BVC:s femårskontroller i hela landet under 2019. Boken finns tillgänglig på flera olika språk för att så många barn som möjligt ska kunna läsa boken tillsammans med sina föräldrar. Målet med boken är att förmedla vikten av, och väcka lust till, fysisk aktivitet för hela familjen. Generation Pep har även tagit fram ett inspirationsmaterial för hur BVC, familjen och andra vuxna kan använda sig av boken.



Bra hygienrutiner minskar risken för infektioner hos för tidigt födda barn

I Sverige är överlevnaden god för de barn som föds extremt för tidigt. Men det finns en risk att dessa barn som vistas länge på sjukhus drabbas av en svår infektion, sepsis. Därför är det extra viktigt att förebygga dessa infektioner.

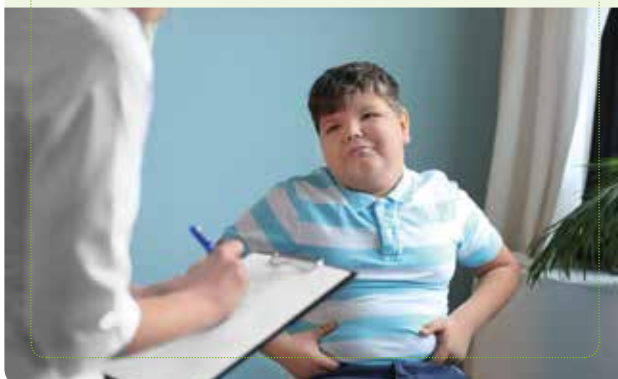
Forskning inom Region Örebro län visar att rutinen scrub the hub minskar risken att barnen får en infektion på nyföddhetsavdelningen. Scrub the hub är en förebyggande rutin som innebär att man mekaniskt rengör öppningen på infarter med en alkoholindränkt tuss i 15 sekunder. Det gör man för att minska risken för att bakterier överförs från utsidan av infarten till blodbanan.

Källa: Region Örebro

LUSTFYLLD VÄG TILL NY LIVSSTIL

Att behandla fetma hos barn och ungdomar kräver något alldeles extra. Nu erbjuds den mycket svårbehandlade patientgruppen hjälp i form av en helt ny delvis digital behandlingsmetod på Barnsjukhuset Martina.

Metoden har visat sig framgångsrik i kliniska prövningar som har genomförts vid Karolinska Institutet. Nu prövar vi den i full skala för alla barn med fetma som får behandling hos oss, säger Claude Marcus, professor, barnläkare och medicinskt ansvarig för Centrum för vikhälsa, som är en del av Barnsjukhuset Martina. Den nya metoden går ut på att motivera barnen till ändrat beteende och ge föräldrarna ökad tillgänglighet till specialisterna på mottagningen. En stor del av kontakterna sker digitalt och på distans. Föräldrar och barn kan på så sätt få daglig kontakt med mottagningen och svar på eventuella frågor inom ett drygt dygn. Kontakten sker via en digital plattform och en applikation (en så kallad app) som föräldrarna laddar ner i sina mobiltelefoner. Den är framtagen av spelutvecklare och grundar sig på spelteknikens pedagogik där belöningssystemet triggas och motiverar användaren att fortsätta med sitt beteende. Varje barn får ett eget aktivitetsarmband som är kopplat till appen och ger dem exempelvis poäng för goda vanor. I behandlingen får barnen även en egen specialdesignad personlig våg där de inte ser sin vikt. Det för att undvika viktfixering och i stället fokusera på vägen mot resultatet. Viktuppgiften från vågen skickas till kliniken, som återkopplar minst varje vecka med instruktioner om vad som bör göras eller om man är på rätt spår. Man har tidigare sett att om det blir långt mellan besöken är det lätt de avbokas, framför allt om barnet har gått upp i vikt.



Dubbel risk för övervikt hos fem- åringar som druckit välling som små

Risken för övervikt hos femåriga barn är nästan dubbelt så stor om de vid tolv månaders ålder drack välling varje dag. Det framgår av en studie publicerad i tidskriften Acta Paediatrica. Forskarna bakom studien har tidigare kunnat visa att välling vid sex månaders ålder kan kopplas till högt BMI (kroppsmasseindex) när barnen uppnått ett års ålder respektive ett och ett halvt. Det som nu presenteras är en studie på samma grupp barn, flera år senare. I uppföljningsstudien ingår 1 870 barn. Bland femåringarna hade 11,6 procent övervikt och 2,3 procent fetma. Risken för övervikt eller fetma visade sig vara i det närmaste fördubblad (faktor 1,94) om barnen druckit välling vid tolv månaders ålder. Denna riskökning var oberoende av andra faktorer. Att sluta med välling är ingen universal-lösning, men om barnet till exempel har andra risker för övervikt, såsom ärftlighet, kanske man ska fundera på att inte använda välling säger Bernt Alm, docent i pediatrik på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

Källa: Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet

KRAFTIGT SÄNKT FYSISK AKTIVITET BLAND UNGA

Mellan år 2000 och 2017 sjönk den fysiska aktiviteten, mätt i steg per dag, med 24 procent för 14-åriga flickor och med 30 procent för jämnåriga pojkar.

Det visar en studie vid Göteborgs universitet som jämfört den vardagliga fysiska aktiviteten bland äldre barn och ungdomar i några kommuner i sydöstra Sverige. Den främsta förklaringen forskarna kan hitta är den dramatiskt ökade användningen av internet på telefoner och på läsplattor i de ungas vardagliga liv sedan 2010, något som sannolikt lett till ökad inaktivitet säger Anders Raustorp, en av forskarna bakom studien.

Ungdomar har inte tid med alkohol

Ungdomars stressade liv med skola, träning och sociala medier gör att de inte längre har tid att festa och därmed dricka alkohol, visar en studie från Stockholms universitet. Ungdomar i Sverige idag dricker mindre alkohol än tidigare, dessutom har andelen unga som väljer att helt avstå från att dricka alkohol ökat. En av anledningarna är tidsbrist, det finns helt enkelt inte tid över för att dricka. Denna trend har ökat, inte bara i Sverige utan även i europeiska länder, Australien och Nordamerika. Forskarna menar att det även verkar som att gruptrycket att dricka har minskat och att ungdomar mognar tidigare. Den ökade användningen av sociala medier påverkar också, och att det finns en ökad medvetenhet kring hälsa och träning. Dessutom umgås ungdomar mer med sina föräldrar, vilket ger föräldrarna bättre kontroll över sina ungdomars aktiviteter.

Forskare: Barn till cancersjuka föräldrar behöver mer stöd

Barn som har en cancersjuk förälder behöver ofta få mer stöd för att klara av skolan. Detta enligt en dansk registerstudie som visar att det är vanligt att barn som har en förälder med cancer, går ut nian med ett lägre betyg. Något som också får konsekvenser för fortsatt utbildning och vilken inkomst man har i vuxen ålder. Det gäller i synnerhet när man har haft föräldrar som drabbats av svårare cancer eller har avlidit, då var det stor skillnad när det gäller genomsnittsbetygen i nionde klass. Betyget i nian hade även samband med ett lägre gymnasiebetyg och sedan också en lägre lön i 30-årsåldern, såg forskarna bakom studien som menar att skolan, sjukvården och socialtjänsten måste samarbeta mer för att ge bra stöd till barn som har en allvarligt sjuk förälder.



TONÅRINGAR MED DUBBLA BETEENDE-PROBLEM BEHÖVER ANPASSADE INSATSER

Många ungdomar med drag av antisociala beteenden har även utagerande beteendeproblem. Andra har bara den ena problematiken. Ny forskning visar att det är viktigt att förstå de bakomliggande faktorerna för att kunna behandla barnen på rätt sätt. En tonåring som har antisociala problem måste få hjälp med det emotionella före det kognitiva, medan det omvända gäller för en någon som har utagerande beteendeproblem. För de ungdomar som kommer i kontakt med samhällets hjälpinstanser är det viktigt att vården klargör till vilken grupp som patienten hör, detta för att varje person ska kunna behandlas på bästa sätt.

Källa: Uppsala universitet



BOKTIPS: SUPERSKÖNA FAKTABÖCKER FÖR BARN!

Bengt-Erik Engholm levererar tillsammans med illustratören Jojo Falk spännande och roliga faktaböcker om kroppen för barn. Böckerna är perfekta att läsa med barnen för en underhållande och lärorik stund tillsammans. Det finns i dagsläget fyra olika böcker, samtliga utgivna på Natur & Kultur förlag. Böckerna avhandlar på ett pedagogiskt sätt krångliga ämnen som hur blodet fungerar, vad löss är, varför tänderna är så viktiga och vad snor egentligen är. Tillsammans med Jojo Falks roliga illustrationer bidrar böckerna till att öka kunskapen inom dessa viktiga ämnen hos den familj som vill veta mer om hur kroppens olika delar fungerar.

LÅT INTE VÅREN STÄNGA DIG INNE

KONSER-
VERINGSFRIA
ÖGONDROPPAR
VID ALLERGI

BEFRIA DINA KLIANDE OCH RINNANDE ÖGON.

Lecrolyn sine (natriumkromoglikat) är konserveringsfria ögondroppar vid allergi, perfekt för dig som använder kontaktlinser eller helt enkelt inte vill ha konserveringsmedel i ögonen.

Lecrolyn sine 5 ml säljs receptfritt på apotek.

Mer information finns i bipacksedeln.



SantenPharma AB, Tel 08-444 75 60, allergilindring.se



**BEKÄMPA ALLERGIN.
SKONA ÖGONEN.**

PP-LECROL-SE-0002 / MARS 2018

Produktinformation Lecrolyn sine 5 ml

Lecrolyn sine 40 mg/ml (natriumkromoglikat) ögondroppar, lösning i droppflaska. Indikation: Allergisk konjunktivit hos vuxna och barn. Normal dos för barn och vuxna: 1 till 2 droppar i varje öga två gånger per dag. Lecrolyn sine bör användas regelbundet för att uppnå optimal kontroll av symtomen. Tala med läkare om dina symtom inte blir bättre eller om de blir värre efter två dagars behandling. Som med andra ögondroppar kan Lecrolyn sine orsaka lokal irritation och dimsyn som tillfälligt kan påverka förmågan att framföra fordon och använda maskiner. Hållbarhet öppnad förpackning: 8 veckor. Läs bipacksedeln noga före användning. Datum för översyn av SPC: 2017-02-09. SantenPharma AB, Solna torg 3, 171 45 Solna, www.santen.com.

Mer om
pollensäsongen på
www.doktorn.com

Man kan få pollenallergi i alla åldrar och för många familjer som lever med allergi är pollensäsongen besvärlig. Oftast börjar besvären när man är i skolåldern eller i tidig vuxen ålder och avtar med åldern. Oavsett ålder så finns det hjälp att få under pollensäsongen men med barn kan det krävas lite strategi när man ska behandla pollenallergi.

Text: **ANDERS ÅKER**

Pollenallergi

drabbar stora som små – det här behöver man tänka på

– **Man kan behandla** barn på egen hand om det är tydligt att det är just pollenallergi det rör sig om och barnet inte har allvarliga symtom som exempelvis svårt med andningen. För riktigt små barn under 2 år bör man dock kontakta vården för att få en diagnos. För både vuxna och barn gäller även att man ska kontakta läkare om behandlingen inte har givit resultat inom två veckor, det säger Maria Calles, apotekare på Apotek Hjärtat.

Det är inte alltid samma preparat som används för barn som för vuxna så det gäller att fråga sig fram och vara medveten om vilka preparat som gäller och följa doseringen noga.

– Det finns några preparat som till exempel allergiögondroppar och vissa allerginässprayer som inte har någon åldersgräns för när man kan börja använda dem. Vad gäller allergitabletter däremot så skiljer det sig åt mellan olika preparat, vissa har åldersgräns 6 år och andra högre. Likaså vad gäller nässprayer med kortison i, förklarar Maria Calles.

För ett litet barn är det inte alltid lätt



Maria Calles, apotekare på Apotek Hjärtat, ger sina tips inför pollensäsongen.

”Om barnet inte kan svälja tabletter finns preparat i flytande form eller som frys-torkade tabletter som smälter i munnen.”

att förstå varför man behöver ta ögon-
droppar, nässpray och tabletter. Som
vuxen behöver man då hjälpa barnet
på ett bra och pedagogiskt sätt.

– Försök att göra barnet delaktigt i behandlingen. Om det är ett litet barn kanske man kan ta hjälp av ett kramdjur och låtsas att det också ska få läkemedel eller hitta på en saga om att det är magiska droppar som måste tas varje dag. Till lite större barn som ska ta tabletter, skaffa en färgglad dosett med fack för varje dag. Då kan både du och barnet hålla koll på att dagens tablett har tagits.

Det är inte alltid helt bekvämt eller lätt att svälja tabletterna och Maria Calles har flera tips som kan fungera.

– Barnet kan fukta halsen med lite vatten innan, man kan också ge en trögflytande dryck som nyponsoppa, fil eller yoghurt att svälja ner tabletten med. Eller testa att peta in tabletten i en makaron, en halkig makaron slinker lättare ner. Det finns också ett tablettöverdrag som gör tabletten yta hal och döljer läkemedlets smak. Tablettöverdragat gör det lättare att svälja tabletten och finns att köpa på apotek. Om barnet inte kan svälja tabletter finns preparat i flytande form



eller som frystorkade tabletter som smälter i munnen.

När det kommer till att ge ögondropar menar Maria Calles att det kan vara bra att låta barnet ligga ner och blunda, droppa en droppe i ögonvrån och be barnet titta upp. Man kan också lyfta på det övre ögonlocket så att droppen rinner in.

– Det kan vara bra att veta att ögat inte kan ta upp mer än en droppe åt gången så blir man osäker på om droppen hamnade i ögat kan man alltid droppa igen på en gång om man gör det inom en minut.

Barn och vuxna reagerar på samma sätt på allergiläkemedel och även barn kan bli trötta av läkemedel. Det är då framförallt så kallade antihistaminer som kan orsaka trötthet men Maria Calles förklarar att det är väldigt individuellt hur man reagerar.

– Ofta kan det vara allergin i sig som gör att man blir trött.

Som förälder, anhörig och förskole- och skolpersonal kan man bidra med förebyggande åtgärder under pollensäsongen. Det bästa är såklart att

försöka undvika att utsätta sig för det pollen som man är allergisk mot.

– Några klassiska råd som man brukar ge är att följa de pollenprognoser som finns. Om barnet har stora allergiproblem kanske man ska undvika att leka ute under de allra värsta dagarna. Undvik att hålla fönster och dörrar öppna, speciellt på varma, torra och blåsiga dagar då det virvlar runt mer pollen i luften. Under regniga dagar, tidiga morgnar och sena kvällar binder fukten pollenartiklarna. Undvik att hänga tvätt utomhus eller att hänga ut sängkläder för vädring och byt kläder efter uteaktivitet. Ta en dusch på kvällen och skölj ur håret, även näsa och ögon kan sköljas med koksaltlösning för att bli av med pollen.

Familjer som har husdjur behöver vara medvetna om att husdjur som vistas ute kan bära med sig pollen in som har fastnat i pälsen, så det bästa är att undvika närkontakt eller att skölja av pälsen.

–Om man främst är allergisk mot gräspollen kan det vara lite lättare att

undvika att utsätta sig. Gräspollen är ganska tunga och flyger inte iväg lika långt som till exempel björkpollen. Därför kan det räcka med att man undviker att vara i närheten av en gräsmatta för att slippa känna symtom. Eller så behandlar man med en allergitablett eller nässpray någon timme innan man ska hälsa på någon som har gräsmatta, tipsar Maria Calles.

Pollenallergi brukar inte vara lika besvärligt när man blir äldre men en del symtom behöver ändå behandlas med läkemedel även när man kommer upp i åldrarna. Som äldre blir man ofta lite känsligare för biverkningar av läkemedel.

– Man kan behöva prova sig fram till det behandlingsalternativ som ger bäst effekt utan att orsaka för mycket besvär. Prata med personalen på apoteket så får du hjälp, det gäller även om man redan tar läkemedel, då är det alltid bra att prata med apotekspersonalen eller sin läkare innan man börjar med ett nytt receptfritt preparat.

20 år i kunskapens tjänst

Med en dator på avbetalning där kartongen som datorn levererades i fick fungera som skrivbord tog företaget Erlandsson & Bloom sina första staplande steg mot vad som blivit ett av nordens ledande mediebolag inom hälsa och medicin. En av grundarna, Johan Bloom, berättar om utmaningar och glädjestunder som genom åren följt företaget som idag heter Add Health Media och i år firar tjugo år i kunskapens tjänst.

Text: ANDERS ÅKER Foto: ROGER SCHEDERIN

Johan Bloom kommer ursprungligen

från en ort i södra Dalarna. Ett starkt driv och en ständig nyfikenhet är något som har präglat hela livet och efter studierna i kemi inledde Johan en karriär i läkemedelsindustrin. På 1990-talet var det en fullkomligt blomstrande industri med flera stora lanseringar och till synes oändligt djupa fickor med pengar. Som anställd inom "industrin" var det lätt att ryckas med i det höga tempot och den ständiga tillväxtfart som präglade branschen. Men det var ändå något som gnagde.

– Jag och min kollega Göran Erlandsson, som var några år äldre, började prata om att det kändes så frustrerande att inte få styra över sitt eget, att arbeta hårt men istället för att tjäna egna pengar bara fylla på kassan hos amerikanska aktieägare. Tankarna började så småningom utformas till konkreta idéer och efter ett tag hade vi det första fröet till Erlandsson & Bloom, vår första tjänst som vi kom att kalla Läkemedelsbud, berättar Johan.

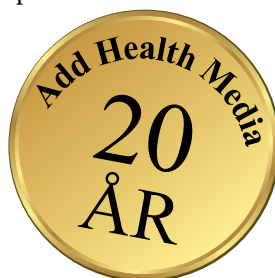
Läkemedelsbud var en tjänst där läkemedelsbolagen fick hjälp att nå ut med information och marknadsföring mot vården. Som alla goda

entreprenörer trodde Johan och Göran på sin idé så pass mycket att man valde att lämna läkemedelsindustrin och istället erbjuda sina tjänster till industrin via det nya bolaget.

– Det är klart det är en utmaning att gå från fast anställning till eget bolag. Inledningsvis kämpade vi mycket med likviditeten, vi sålde tjänsten, fick betalt i förskott, genomförde den och sedan stod vi där utan att ha sålt in några fler. Det blev väldigt stressigt under långa perioder och samtidigt lade vi ner mycket pengar i företaget, pengar som kom ur egen ficka. Inga löner plockade vi ut heller och företagets första dator och telefon fick bli på avbetalning. Jag menar, där satt vi i en lägenhet i Globen, hade startat bolag och använde kartongen som datorn kom i som skrivbord, skrattar Johan.

Att ständigt vara aktuell och skapa tjänster som det finns ett behov för är en av de utmaningar som Johan Bloom har sett som mest lockande med livet som egenföretagare.

– Det handlar hela tiden om att hitta nya utmaningar, och lösningar. Att hitta tjänster och produkter som du kan, en dag, lämna över. Det jag ►





Genom åren har det blivit många utmaningar på vägen och både mot- och framgångar men Johan ångrar ingenting, utan är stolt över sitt livsverk.

FAKTA

Add Health Media, tidigare Erlandsson & Bloom, grundades 1999 av Göran Erlandsson och Johan Bloom. Inledningsvis bedrev företaget en informationstjänst via bud. Idag driver företaget några av Nordens största medietjänster inom medicin och hälsa. Bland annat tidningen du nu håller i, webbsidan Doktorn.com i Sverige, Norge, Finland och Danmark. Flera av de tjänster som funnits med från tidig start, däribland Läkemedelsbud och Patientinformation finns fortfarande kvar i bolaget om än under annat namn. Nyligen tillkom även Praktisk Medicin www.praktiskmedicin.se, ett beslutsstöd som i över 40 år riktat sig mot vårdpersonal.



Grundarna Göran Erlandsson och Johan Bloom för 20 år sedan.

tidigt upptäckte var att du behöver ha tjänster och produkter som också löper under längre perioder så man inte behöver springa hela tiden utan också har något som genererar ett mer konstant inflöde av likvida medel.

Läkemedelsbud blev snabbt populärt och bara två år senare kom så nästa tjänst, patientinformation i form av broschyrställ där man ville samordna broschyrer som finns ute i väntrummen.

– När man ser ett behov vill man ju såklart lösa det och vi tyckte det var en god idé, när vi ändå var ute i världen, att även se till att patientmiljön blev trevligare. Med hjälp av broschyrstället kunde väntrummen bli mer organiserade istället för att det skulle ligga broschyrer utspridda överallt. Av samma anledning startade vi året efter, 2002, Tidskriften Doktorn som idag bara heter Doktorn. Vi såg tidningar av blandad kvalitet och som kunde ha både månader och år på nacken och tänkte att vi lika gärna kunde producera en mer aktuell populärvetenskaplig tidskrift.

Erlandsson & Bloom fortsatte att utveckla produkter och tjänster för väntrummen och var tidigt ute med vad som idag kallas out of home i mediabranschen. Det är utomhusreklam och butiksmedia men omfattar egentligen alla typer av tv-skärmar med information, reklam och budskap som inte är i hemmet.

– På den tiden skickade vi ut DVD-skivor med vår egen tv-kanal, vi hade till och med en egen hal-låa. Idag är det ju mycket enklare med den teknik som finns att tillgå samtidigt är det kul att vi har varit så tidigt ute med olika medier som nu anses som självklara.

På den tiden bestod Erlandsson & Bloom av flera egna bud, ekonomipersonal och såklart de två grundarna Göran och Johan. Att man kom från läkemedelsindustrin och inledde med print och distribution som sina stora kanaler betydde även att man var lite sena med att digitalisera sig.

– Det var först 2008 som vi började på webben, först med sajten Patient.se och sedan kom Doktorn.com Till en början var det främst tänkt som en förlängning till tidningen men idag är Doktorn.com vår absolut största kanal. De senaste tio åren har sajten haft över 30 miljoner besök vilket är helt fantastiskt med tanke på att vi alltid varit ett litet privat bolag som satt kvalitet, kunskap och seriositet högt.

Efter en tid valde Johan och Göran att gå skilda vägar och Johan blev ensam kvar av de två grundarna, då som säljare kombinerat med vd. Tiden som entreprenör har också krävt sitt pris av tvåbarnspappan Johan.



Namn: Johan Bloom

Familj: Fru, två barn 12 och 14 år

Ålder: 51 år

Bor: Sollentuna

Utbildning: Kemist

Fritidsintressen: Träning

Senast lästa bok: John Grisham, The rouge lawyer

Person som inspirerat: Antony Robbins, Dalai Lama

– Som egenföretagare är det du som bär upp din verksamhet. Det har inneburit långa dagar, sena nätter, att det har varit svårt att ta semester eller att ens bli sjuk. Familjen har betytt mycket för mig och tack vare min fru så har jag haft möjlighet att arbeta så mycket som jag har gjort. Målet när man startar något är ju alltid att skapa en så stark och solid verksamhet där det går att lämna över både delar och helheten med åren. Livet handlar ju om att lämna över, oavsett om det är till nya kollegor eller till våra barn.

Genom åren har Johan navigerat företaget genom snåriga regelverk och parerat förändringar inom såväl industrin som det egna företaget.

– Vår redaktion har alltid haft hög integritet och trovärdighet även om vi är privata och annonsfinansierade, med det sagt har vi naturligtvis varit tvungna att anpassa organisationen efter hur det ser ut på världsmarknaden. Från början hade vi egna bud, idag har vi inte längre det men vi har en större personalstyrka på kontoret. Allt mer handlar om det digitala vilket även vi måste vara beredda

på och idag har vi även breddat vår annonsörsbas. Idag finns vi också i de nordiska länderna vilket gjorde att vi för några år sedan tog beslutet att Erlandsson & Bloom skulle byta namn för att mer reflektera verksamheten och blev då Add Health Media.

Även om det har varit utmaningar på vägen och både mot- och framgångar så ångrar Johan ingenting utan ser med stolthet på vad som har kommit att bli hans livsverk.

– Genom åren har det hänt så mycket stort som smått som har påverkat mig positivt och hjälpt företaget att växa. Det har varit allt från att starta en mässa för läkare och allmänhet till att vi idag har ett digitalt magtest som över 200 000 har genomfört. När jag får positiv återkoppling från patienter, läkare, annonsörer och såklart personalen känner jag mig stolt. Jag är säker på att företaget finns kvar om tjugo år, hur återstår att se. Den ständiga förändringen i människors beteenden är en av de stora utmaningarna. Det kommer att komma allt från artificiell intelligens till robotar och röststyrda lösningar, samtidigt får vi inte glömma att traditionella medier som tidningen och broschyrstall fortfarande är populära. Framtiden för företaget känns dock trygg och det var med varm hand som

jag lämnade över som vd för ett par år sedan. Man behöver också gå vidare mot nya utmaningar, konstaterar Johan.

För Johan är inte den som sitter vid en strandkant med ett fiskespö och gnolar på någon visa från Dalskogarna, tvärtom. Det måste hända något och idag har han, förutom att han är huvudägare och medlem av styrelsen, också en tjänst inom företaget som innebär att han arbetar mot den ständigt innovativa e-hälsobranschen.

– Personligen tror jag att jag, om jag får behålla hälsan, om tjugo år fortfarande arbetar och letar upp nya spännande utmaningar som jag kan dela vidare. All erfarenhet och kunskap som inte bara jag besitter utan även hela bolaget kommer att behöva att förvaltas och den förvaltningen upphör aldrig. Sedan kommer jag framöver att hitta mer tid över att njuta av livet, fru och barn och andra intressen något det var svårt att finna tid för när hela företaget vilade på mina axlar. Men helt stilla kommer jag aldrig att kunna sitta, det är inte jag, säger Johan.

Hjälp till att förebygga och behandla vaxproppar i öronen och minska klåda i hörselgången.



Öronvaxlösande medel som spray eller droppar – samma effekt

- Öronvaxlösande spray eller droppar löser och mjukar upp vaxproppar.
- Revaxör öronspray och örondroppar har samma effektiva innehåll. Spraya eller droppa, låt verka och skölj sedan örat.
- Bruksanvisning finns i förpackningen.

Minskar klåda i hörselgången och förbättrar örats naturliga rengöringsmekanism

- Revaxör oljespray förebygger vaxproppar i öronen. Oljan mjukar upp öronvaxet så att det lättare kan rinna ut av sig självt.
- Den vårdande oljan fuktar också huden i hörselgången och minskar därmed klåda och irritation till följd av torr hud.
- Används vid behov. Örat ska inte sköljas efter användning.



Revaxör®

ÖRONVÅRD

REVAXÖR FINNS ATT KÖPA PÅ APOTEK,
DÄR DU OCKSÅ KAN FÅ RÅD OCH HJÄLP.



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



Fler frågor
8 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.



Sofia Antonsson
Legitimerad dietist och expert på maghälsa.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.



Förkyld och yr

Hej! Är förkyld och har haft feber till och från några dagar. I morse hände dock något läskigt. Det kändes som att jag skulle svimma. Jag kunde inte stå upp utan att det snurrade och jag blev illamående och kallsvettig. Vad kan det ha varit?
Maria, 36 år

Hej Maria! I samband med infektioner kan man dels få blodtrycksfall när man reser sig upp, dels få påverkan på balansnerven vilket kan vara mycket obehagligt. Vidare har det betydelse hur mycket man har ätit senaste dagarna. Om det har varit dåligt med födointaget kan det även röra sig om blodsockerfall. Det viktigaste är nu att det klingat av och att du känner dig bättre.
Anders Halvarsson

SOM ELEKTRISKA STÖTAR I HUVUDET

Ibland känns det som jag får elektriska stötar i huvudet. Känns väldigt obehagligt. Kan vakna av det även på natten. Det gör inte ont. Vad kan det vara?
Ingrid, 59

Hej Ingrid! Inte sällan kan de här fenomenen komma från nacken där det kan bli vissa lägen när vissa nerver kommer kortvarigt i kläm. Eftersom det även kan bli besvär nattetid kan du tänka på att inte ha för stor kudde under huvudet när du skall till att sova. Ta kontakt med en sjukgymnast i första läget för en smärtanalys samt råd och anvisning om lämplig träning av alla musklerna som har med nacken att göra.
Anders Halvarsson

Huggande känsla i huvudet

Hej! Jag är en tjej på 17 år och jag har sedan några år tillbaka haft en huggande känsla i huvudet som kan vara på olika ställen och som kan komma och gå! Jag undrar vad detta kan bero på?

Orolig tjej, 17

Hej! Har du i några år tillbaka haft den här känslan bör du inte vara speciellt orolig. Inte sällan kan de här symtomen komma från nacken varför du bör gå till en sjukgymnast och berätta vid vilka tillfällen de här symtomen kommer och mera exakt berätta hur de ter sig. Kommer de när du gör någonting speciellt? När du sitter stilla länge? Kommer de vid fysisk ansträngning? Stress? Kommer ni inte fram till någon bättring söker du läkare förstås.

Anders Halvarsson



ILLAMÅENDE OCH SURA UPPSTÖTNINGAR

Hej, jag är en tjej på 18 år som väldigt ofta mår illa och får sura uppstötningar av minsta lilla. Illamåendet kommer och går men blir oftast lättare när jag har något i munnen, t.ex. läkerol, men detta funkar inte i längden då de är laxerande och istället ger mig magont. Det känns väldigt ofta som att jag ska spy och jag får kvälningar. Vad beror detta på? Det har gått så långt att jag undviker sociala tillställningar.

Hälsningar Elon, 18

Hej Elon! Med de besvär som du beskriver bör du absolut tala med en läkare! Man bör göra några enklare undersökningar efter att man talat med dig och fått en bakgrundsbild, anamnes. Hur ser det ut i arvet från dina föräldrar beträffande eventuella sjukdomar? Hur ser din livssituation ut? Studier/arbete? Trivselsfaktor? Kostvanor? Mediciner? Som du förstår finns det en del att tala med dig om beträffande dina besvär.

Anders Halvarsson

Problem med extremt dålig andedräkt

Jag har nu haft dålig andedräkt i två år, jag har varit hos tandläkaren och dem hittar inga problem. Jag borstar med eltandborste, använder tandtråd och har även en tungskrapa. Använder även munskölj. Trots allt detta försvinner inte min dåliga andedräkt! Jag har ofta halsbränna men halsbrännetabletter hjälper inte. Jag är inte förstoppad heller då jag har läst att det kan orsaka dålig andedräkt. Jag har även opererat bort mina halsmandlar då dem skapade problem. Min andedräkt är så dålig att jag har fått tuggummi och minttabletter från främlingar. Jag kan inte prata med någon utan att de håller för näsan, även om det är 4-5 meter mellan oss. Hjälp!

Kvinna, 21 år



Hej! Man brukar indela problematiken med dålig andedräkt Halitos, som dels kommer från munhålan vilket är det vanligaste, dels från kringliggande organ som bihålor, öron, luftstrupar och lungor, samt magen. Vidare kan det bero på viss medicinering, sjukdomar i lever och njurar samt även beroende på vad man äter och dricker liksom rökning. Vid exempelvis vitlök är det ämnen som via magen kommer med blodet och "vädras ut" i lungorna. Det kan även vara andra sva-velhaltiga ämnens om vädras ut på liknande sätt. Du har sanerat dina tänder och tagit bort mandlarna, skrapat tungan, tagit medicin för magen, sett till att du inte är torr i munnen och ändå upplever du stor problematik. Om du talat med tandläkare och hen inte finner något problem i din munhåla bör du tala med läkare om din problematik för att utesluta andra eventuella sjukdomar enligt tidigare beskrivet. Det är ju viktigt att någon tar dina besvär på största allvar. Ibland kan det ju vara så att man upplever sin lukt betydligt mera bekymmersam än vad den egentligen är och kan bli till en fobi, Halitofobi. Det är därför mycket viktigt att någon professionell talar om för dig hur det ligger till och om det verkligen är så illa eller inte alls så mycket som du upplever.

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

RYGGVÄRK SOM SPRIDIT SIG

Hej! Har problem med värk i ryggen (förslitning disk 4–5 ländkotan). Nu har värken gått ut i höger sida vid njuren och hugger till vid vridning och andra rörelser. Har förträngning i njurarna. Kan värken från ryggen sprida sig ut mot sidorna eller har jag fått problem med njurarna?

Hans, 70

Hej Hans! Har du så pass uttalade besvär skall du så snart som möjligt söka läkare, då vi här inte alls kan säga varifrån värken kommer! Viktigt att kontrollera upp njurarna och dess funktion liksom urinvägarna med urinledare, urinblåsa, prostata, samt en förnyad kontroll av skelettet om det var länge sedan det undersöktes.

Anders Halvarsson



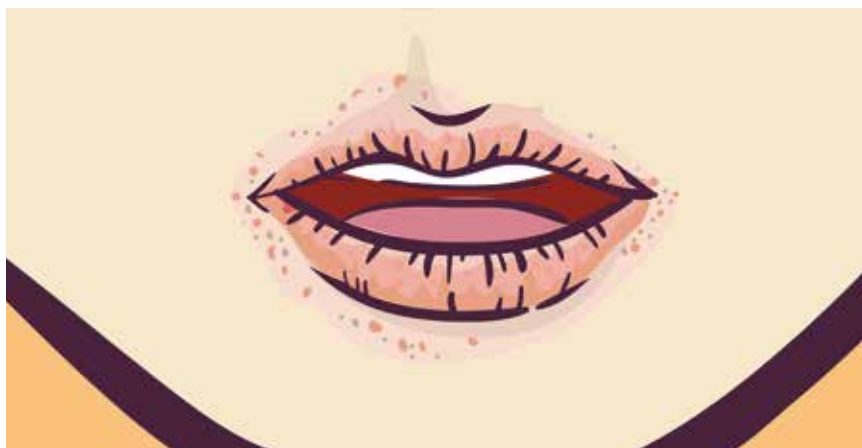
OK ATT SNUSA VID HALSONT?

Spelar det någon roll om man snusar samtidigt som man har ont i halsen? Det gör ont när jag sväljer och har haft problem med det i ungefär 5–6 dagar. Min fråga är om snuset kan ha någon påverkan på att det tar lite längre tid att bli frisk eller spelar det ingen som helst roll?

Anonym

Jag tror ju att du har mera besvär av själva virusinfektionen, som det säkert rör sig om, än av snusandet, även om det givetvis har en viss irriterande effekt på slemhinnan. Har man obehag av snusandet skall man givetvis försöka låta bli att snusa! Kanske till och med ta det då som ett tillfälle att kanske rent av sluta med snushantering!

Anders Halvarsson



Muntorrhet av klimakteriet

Hej, Jag har sedan 6 månader kommit i klimakteriet och har flera olika biverkningar av det, men det värsta tycker jag är muntorrhet! Har provat allt receptfritt, vill inte äta östrogen! Jag blir nästan tokig av denna hinna i munnen. Vad ska jag göra och finns det något som lindrar mina besvär? Jag har ingen livsgnista kvar.

Maria, 52 år

Hej Maria! Har du som du nu skriver, provat på alla receptfria mediciner tycker jag att du i alla fall bör ge östrogen en chans! Tala med din behandlande läkare om detta och gör ett försök för att se om det inte skulle kunna hjälpa dig! Det är samma sak med kvinnor som upplever och har sömnsvårigheter i åren innan och kring klimakteriet att det kan hjälpa med lite östrogentillskott.

Anders Halvarsson

ALLERGIVACCINATION MOT HUND

Hej, Jag undrar om det finns privata kliniker man kan vända sig till för att genomföra en allergivaccination (hund) eller är det bara landstinget som godkänner/genomför dessa?

Jenny

Hej Jenny! Då det är mycket beroende hur mycket besvär man har kan man ibland ge Allergen Specifik Immunterapi mot pälsdjur. Det är lite olika på var man bor i landet vilka som ger och genomför den här behandlingen i landstingens regi. Öron Näs och Halsavdelning eller Lungmedicinsk enhet liksom där man har Allergologiska avdelningar. Du kan ju alltid se efter om det finns något privat allergolog i närheten av där du bor för att diskutera vad som skulle vara lämpligast i ditt fall. Det handlar då om att man får sprutor en gång i veckan i cirka 2 månader. Man glesar sedan ut intervaller till cirka en spruta varannan månad i tre till fem år. Men innan man ger sprutor måste man tala igenom problematiken och att man är medveten om vad det handlar om och över huvud taget se om det är lämpligt med den här behandlingen i ditt fall. Vidare skall du inte vara gravid när du påbörjar behandlingen.

Anders Halvarsson

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva Bio-Biloba med extrakt från *Ginkgo biloba*



Bio-Biloba, traditionellt växtbaserat läkemedel, med 105 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller 105 mg standardiserat extrakt från *Ginkgo biloba*, som motsvarar 3–4 gram torkade ginkgoblad.* Mängden extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1–2 tabletter om dagen. Läs bipacksedeln noga innan användning.

* Motsvarande 22–27 mg flavonoider som flavanglykosider, 2,8–3,4 mg ginkgolid A, B och C samt 2,6–3,2 mg bilobalid.

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

Ginkgo biloba, som också kallas Tempelträd, härstammar ursprungligen från Sydostasien och extrakt från löven på detta träd har under hundratals år använts terapeutiskt och omnämns i kinesisk traditionell farmakopé.

Under 1200-talet introducerades trädet i Japan och till Europa kom det på 1700-talet. Extraktet utvinns från torkade blad och förädlas i en flerstegsprocess, där oönskade ämnen separeras och de aktiva ämnena standardiseras. Detta är avgörande för att utjämna den biologiska variationen i växtmaterialet och producera ett extrakt med jämn kvalitet och reproducerbar effekt.

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, koncentrationssvårigheter, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Du bör tala med läkare om du inte mår bättre eller om du mår sämre. Bör ej användas av gravida eller ammande kvinnor samt barn. Rådgör med läkare före användning av Bio-Biloba om du har epilepsi/använder läkemedel som påverkar blödningsbenägenheten, t.ex. warfarin eller acetylsalicylsyra. Bio-Biloba bör inte användas inom två veckor före planerad operation. Förvaras utom syn- och räckhåll för barn. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Lokal företrädare: Pharma Hus AB, Gunnebogatan 28, 163 53 Spånga.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.



PROBLEM MED BLOD I URINEN

Hej! Under de senaste två åren har jag haft blod i urinen flera gånger. Ibland är det koagulerat blod som kommer ut, ibland bara rent blod. Innan blodet kommer ut har jag trängningar och kissar ofta, det känns också irriterat då jag kissar. Efter ett tag kommer blodet och efter det så lättar trängningarna och oftast slutar det blöda på en gång. Jag har varit inne två gånger och röntgat njurar och blåsa, även gjort cystoskopi utan att man hittat någonting. Senast jag var inne för dessa undersökningar var i augusti, och i september blev det samma sak. Vad kan det bero på? Vid undersökningen i augusti hittade de inga stenar och jag har inte haft ont i ryggen.

Ingmarie, 60

Hej Ingmarie! Någonstans på vägen njurar, urinledare, blåsa och urinrör har du förstås en blödningskälla som tycks komma episodvis. Jag utgår förstås också från att man kontrollerat om det föreligger bakterier eller inte. Är du friskt på det stora hela i övrigt? Äter du ibland någon medicin som kan ha blodförtunnande effekt? Har du över huvud taget någon medicinering? Så länge du fortsätter att blöda tillsammans med trängningar och irritation skall det undersökas vidare av urolog, gynekolog eller njurspecialist.

Anders Halvarsson

Tillväxthormon

Hej, jag är 17 år, snart 18, och tycker det är jobbigt psykiskt och är inte nöjd med min längd på 171 cm som kille Jag undrar om det är möjligt och om läkare skriver ut tillväxthormon till en person som mig? Tack på förhand.

Linus, 17 år

Hej Linus! I din ålder är det nog så att du precis är på väg att ha växt färdigt. Att man med tillväxthormon nu skulle kunna få dig att bli längre kan vi inte hoppas på när tillväxtplattorna som vi har i de flesta ben har blivit förbenade! När man börjar växa färdigt märker man först att fötterna stannat i tillväxt. Man skall tolerera den längd man har! Finner man däremot i tidig ålder en påtaglig brist på tillväxthormon vid underökning av tillväxten, kan man ge tillväxthormon. Detta skall skötas av barnendokrinologer. Det är ingen sjukdom att vara lite kortare i växten än genomsnittet så länge det inte handlar om att man är kortare än 150 cm!

Att ge tillväxthormon till personer som inte har någon brist på tillväxthormon kan vara förenat med en hel del allvarliga bieffekter senare i livet.

Anders Halvarsson



Ihållande värk efter träning

Hej. Jag har haft ont i min högra biceps i drygt ett halvår pga av att jag har tränat för hårt. Jag har testat att inte träna på ett tag men inget verkar hjälpa. Det gör ont i armvecket och mitt i bicepsen. Hur kan jag gå till väga för att det ska bli bättre?

Oliver, 22

Hej Oliver! Jag tycker du skall ta kontakt med en sjukgymnast, ortoped eller sportmedicinskt intresserad läkare för en noggrannare analys av din problematik och på vilket vis man skall kunna hjälpa dig med problematiken.

Anders Halvarsson

TA HAND OM DITT UNDERLIV

TENA Tvättkräm rengör varsamt den känsliga huden i underlivet och återfuktar 7 gånger mer än tvål och vatten*

TENA Tvättkräm är en mild intimprodukt med 3-i-1 funktion som rengör, återställer och skyddar den känsligaste huden. Behöver inte sköljas av med vatten. Den är dermatologiskt testad, har ett naturligt pH värde och är Svanenmärkt.

Köp TENA Tvättkräm på utvalda apotek eller i tenabutiken.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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.

**SPRICKOR I HUDEN
RUNT PENIS**

Hej. Runt och på penisen så uppstår det att huden lossnar och bildar sprickor i huden, mycket av detta är vid roten av penisen. Vad beror det på?

Magnus, 32 år

Denna knapphändig beskrivning orsakar mer frågor än svar. Det blir alltför många möjligheter att överväga. Jag tycker du ska söka för en säker diagnos.

Anders Hallén

BÄLTROSVACCIN

Fick bältros i september 2016 från höger öra ner på halsen och ut mot axel. Fick Aclovir, förmodligen för sent. Nu har det gått 2 år och jag vill veta om jag kan ta vaccin mot bältros nu? En läkare sa till mig att jag måste vänta i 2 år. Stämmer det verkligen? Kan ibland fortfarande känna lite värk på halsen. Vill verkligen inte få bältros igen. Det var hemskt!

Carl, 75

Sannolikheten att du ska få ytterligare en bältros är mycket liten. Den infektion du genomgått är en mycket effektivare aktivering av ditt immunförsvar än något vaccin.

Anders Hallén

**Röd om kinderna**

Hej! Är en tjej på 14 år som under ca 3-4 år har blivit rödare och rödare om kinderna. Det är som två rödaktiga fläckar på mina kinder. Funderat på akne men det stämmer inte riktigt. Har försökt vänta ut det men utan framgång. Någon aning om vad som händer?

Lina, 14 år

Du är i puberteten där mycket i kroppen ändrar sig och uppenbarligen har du en ökad aktivitet i dina ytliga blodkärl på kinderna.

Din beskrivning låter inte som någon hudsjukdom. Min gissning är att detta kommer att normalisera sig. Jag kan förstås ha fel och då får du söka så att man får titta på dina kinder.

Anders Hallén

**Klåda på kroppen**

Det har plötsligt börjat klia på hela kroppen och när jag sätter mig framför en tv eller dator så nästan bränner det i ansiktet. Jag har några röda utslag. Jag är diabetiker och har även nickelallergi men har inte utsatts för nickel. Vad kan det vara?

Thomas, 59

En kort beskrivning som väcker många frågor. Din nickelallergi lär inte ha med saken att göra. Din diabetes kan spela in. De röda utslagen skulle man vilja se. Eftersom detta kommit plötsligt tycker jag du skall söka hjälp.

Anders Hallén

KLÅDA I ANALEN

Hej. Jag har eksem runt och i analen. Jag har haft detta i snart 3 år. Jag har gått till vårdcentralen 4 gånger. De har tittat inuti och tagit diverse prover men hittar inte orsaken. De har testat lite salvor och mediciner. Med hydrokortison försvinner besvären i princip över natten, men kan komma tillbaka efter kanske 5 dagar igen. Ibland förblir de borta längre, det går i perioder. Men ibland är det outhärdligt. I den outhärdliga fasen så har jag värst problem efter att jag har bajsat, efter ca 40 min börjar det klia mer och mer. Jag uppsöker då oftast en toa för att klia med papper, då är det alltid avföring på pappret, inte mycket men tillräckligt för att vara onormalt. Tror tarmen utsöndrar någon sekret för det är irriterat där och som gör att det läcker ut lite och så blir det en ond cirkel. Men varför?

Emil, 27 år

Eksem runt ändtarmsöppningen är svårt irriterande och ofta långdraget. Du får snabb effekt av hydrokortison men det framgår inte hur ditt smörjschema sett ut. I första hand bör du smörja med hydrokortison under en längre tid, där du långsamt trappar ut smörjtillfällena från två gånger per dag och på slutet bara ett par kvällar per vecka och med en sammanlagd behandlingstid på sex till åtta veckor. Om du verkligen har ett läckage borde man ha hittat det och det finns inte alltid vid analeksem.

Anders Hallén



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



Anders Hallén svarar

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

UTSLAG PÅ TESTIKEL

Hej! Jag har en längre tid haft utslag/blåsor mellan låret och vänstra testikeln och det är riktigt fullt av dem och de far inte bort så vet ni vad det kan vara? Har även fått på högra sidan av högra testikeln men det är bara ett utslag/blåsa där.

Johan, 23

Det jag i första hand tänker på är en svampinfektion. Jag tycker du ska söka för en säker diagnos.

Anders Hallén



KNÖL I HÅRBOTTEN

Hej! Alldeles nyss så hittade jag en konstig knöl när jag kliade mig i hårbotten. Den känns som en liten ärt och är lite röd. Utseendemässigt ser det ut som ett "sönderkliat myggbett" och känns hård. Jag är lite orolig då jag inte vet hur länge den har varit där eller vad det beror på... Tacksam för svar!

Linnéa, 19 år

Det är ovanligt med hudtumörer vid din ålder. Det är vanligt med olika knotttror i hårbotten men man måste titta på din för att säkert avgöra vad det är du har.

Anders Hallén



Finnar som blir sår

Jag är en kille på 25 år som har problem med finnar som fort övergår till sår som sedan varar och det bildas skorpor. Jag har haft detta problem i många år och det jag har kommit fram till är att under somrarna så är min hud jättebra och jag får väldigt sällan sår. Så fort hösten/vinter träder in så börjar dessa sår komma. Jag skulle inte säga att jag får så många "klassiska" finnar utan som jag beskrev det: finnar som fort övergår till vätskande/varande sår utan att jag rört dem. Ibland även röda blemmor som dyker upp och kliar jättemycket och som försvinner efter 1-2 dagar. Såg exempelvis igår kväll att min näsa var röd på ett område och att det möjligtvis var en finne på väg. När jag vaknar på morgonen hade den blivit till ett 1 cm (omkrets) sår som blivit en skorpa. Vad kan detta bero på?

Man, 25 år

Din beskrivning stämmer inte riktigt med någon av de två vanligaste utslagssjukdomarna i ansiktet: akne och rosacea. Att du blir bättre under sommaren stämmer med akne: sol är aknebehandling och huden mår allmänt bättre på sommaren. Det framgår inte om du sökt för detta men oavsett tycker jag du ska göra det, för så här kan du inte ha det.

Anders Hallén

HJÄLP MOT ÖRONKLÅDA

Hej! Jag har troligen förfrusit mina ytteröron när jag var barn, någon gång på 40-50-talets kalla vintrar. På äldre dagar har jag fått klåda som är ganska enerverande. Finns det något medel som jag kan minska klådan med?

Mia, 80+

Du kan börja med det receptfria kortison du kan köpa på apoteket.

Anders Hallén

NU TILLGÄNGLIG PÅ
APOTEK I SVERIGE

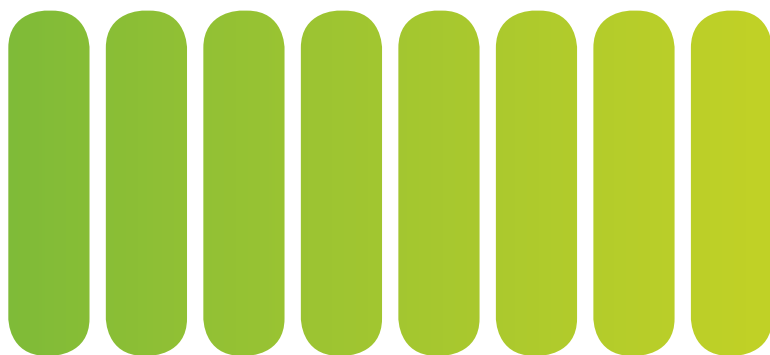


alflorex®

B. infantis 35624®

Det enda probiotiska
kosttillskottet med
**Bifidobacterium
infantis 35624®**.
En unik stam av
mjölksyrabakterie.

*Välstuderad och rekommenderad av
WGO, World Gastroenterology Organisation.**



*World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines, 2015.

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en varierad kost och en hälsosam livsstil.



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.

BARN SOM ONANERAR

Vår 4-åriga dotter onanerar ofta hemma och ibland även på förskolan. Hon rider gärna på ett armstöd till en fätölj och gnider sig samtidigt mot underlaget. När hon skall sova gnuggar hon handen mot sin snippa. Är detta beteende en anledning till oro?

Helena, 29 år

Det finns ingen anledning till oro. Det är vanligt med onani hos barn, det är en del av deras utveckling och inte skadligt. Barnet upptäcker sig själva och sin kropp och då börjar de experimentera och lära sig hur den egna kroppen fungerar. De upptäcker vad som känns skönt. Barn har rätt att få utforska sina kroppar och rätt till sin egen sexualitet som inte ska blandas samman med vuxen sexualitet. Onanin vid sänggående kan fylla en lugnande funktion och hjälpa henne att slappna av. Om barnet onanerar i sammanhang där det inte är lämpligt så kan man avleda dem genom att föreslå någon annan aktivitet eller på ett enkelt sätt tala om för barnet att det är okej att pilla på snoppen eller snippan men att man gör det på sitt eget rum eller på toaletten när man är ensam.

RFSU



Trasig kondom

Jag har problem med att kondomen spricker ganska ofta. Jag har använt flera olika märken, men har inte märkt någon skillnad. Varför tror ni att de spricker så ofta?

Marcus, 32 år

Eftersom att det händer ofta och dessutom med olika märken, så är det osannolikt att det skulle vara ett fabriktionsfel. Men det kan finnas andra orsaker. En vanlig anledning till att kondomen går sönder är felaktig påsättning. Dra tillbaka förhuden helt, tryck ur luften ur den lilla behållaren och rulla ut kondomen hela vägen ner till roten. Var också försiktig så att kondomen inte rispas av vassa naglar eller ringar. Använd inte oljebaserat glidmedel tillsammans med kondom eftersom att detta kan försvaga kondomen. Tillsammans med kondom ska man endast använda vatten- eller silikonbaserat glidmedel. En annan anledning till att kondomen går sönder kan vara att den utsätts för stor påfrestning. Detta kan uppstå om det inte är tillräckligt "glidigt" under samlaget. Vid slidsamlag är det viktigt att kvinnan har lubrikation (blir våt) annars kan slidan ta skada. Är hon kåt men lubricerar för lite så kan man använda extra glidmedel. Vid analsamlag måste man alltid använda extra glidmedel eftersom kroppen inte producerar någon egen våthet där. I vissa fall kan också kraftigt könshår eller extra vasst könshår skära sönder kondomen, men det är dock ovanligt. I så fall kan man raka bort det hår som kan tänkas ligga i vägen.

RFSU



Sexleksaker

Jag är en 62 årig kvinna som är singel. Jag har börjat använda en sexleksak för några månader sedan. För första gången i mitt liv får jag riktiga härliga orgasmer. Jag har tidigare varit gift men har inte haft någon man efter skilsmässan. Är detta normalt?

Kvinna, 62 år

Det är inte bara normalt utan dessutom fantastiskt bra! Genom onani ger dig du dig själv en skön upplevelse och det blir också ett sätt att hålla igång lusten. Om man lever utan sex en längre tid kan det bli lite trögare att starta upp sexlivet igen. Det är därför hälsosamt att onanera och ge sig själv orgasmer. Fortsätt njuta och gläds åt att du har sex med dig själv. Även om du träffar en partner kan onani vara något som inte bara ger tillfredsställelse utan även avslappning och smärtlindring vid behov.

RFSU

GRAVID?

Häromdagen låg jag och min pojkvän tillsammans i sängen och gosade. Han lade sig ovanpå mig och våra könsorgan nudade varandra. Sedan stoppade han in sin penis i mig men drog ut den kort därefter. Han hann inte få någon utlösning men jag är ändå orolig. Kan jag vara gravid?

Tjej, 17 år

Om penis är inne i slidan så kan det komma spermier som kan göra så att det blir en graviditet. Det finns spermier i det som kallas försats och som inte känns att det kommer. Är det tid för ägglossning så kan det alltså vara risk/chans för en graviditet. Får du inte din mens när den brukar komma så är det bra att kontrollera med ett graviditetstest. Ni kan också få hjälp med preventivmedel på ungdomsmottagningen.

RFSU



INTIMRAKNING

När jag rakar mitt kön så får jag röda prickar och små finnar. Vad ska man göra för att slippa detta?

Johan, 19 år

För att förebygga besvär och även röda prickar vid rakning är det bra att först mjuka upp håret med varmt vatten. Använd sedan en vass rakhyvel. Byt ut rakhyveln regelbundet för att rakbladen ska hålla sig vassa. Använd rikligt med rakgel eller raklödder av en sort som inte irriterar. Långa drag är bättre än korta och ryckiga. Försök så gott det går att raka medhårs, det är det absolut skonsammaste sättet att raka. Skölj av med kallt vatten för att stänga till porerna i huden. Torka sedan försiktigt genom att "klappa" med en handduk. Avsluta med att smörja in huden med en vårdande produkt. Du kan hitta bra produkter för intimrakning på de flesta apotek.

RFSU



Intresserad av könsbyte

Jag läste om en tjej som hade blivit kille och kände igen mig jättemycket. Försökte leta på nätet men allting verkar så svårt, och att man måste gå till läkare och allting. Då behöver man ju prata med föräldrarna och jag har inte sagt något än. Vart kan jag vända mig?

Tjej som känner sig som kille, 17 år

Hej! Så fint att du tar dina tankar på allvar, det är viktiga funderingar eftersom de handlar om vem du är och hur du mår bäst. Det kan vara skönt att få prata med någon annan om hur man känner och tänker. Där kan ungdomsmottagningen vara ett mycket bra ställe att söka kontakt på. De har ofta många erfarenheter av att möta unga med dessa tankar. Det kan bli ett bra första steg för att få stöd runt hur man vill fortsätta processen. På nätet kan du få information och även gå med i en transorganisation som exempelvis RFSU Ungdom eller Transammans.

RFSU

Hur kan jag veta om jag har en könssjukdom?

Jag har haft sex med tre olika killar det senaste året. Äter p-piller och har därför inte använt kondom. Har inga besvär men funderar ändå på om jag kan ha smittats av någon könssjukdom.

Emmelie, 21 år

Ibland får man inga symptom alls. Många könssjukdomar ger ibland bara små eller inga besvär vilket gör att de kan vara svåra att upptäcka. Det är därför viktigt att regelbundet gå och testa sig om man har sex på ett sätt som innebär risk för överföring av könssjukdomar. Det vanligaste sättet som könssjukdomar överförs är genom slidsamlag eller analsamlag. Testning för klamydia, gonorré, hiv, syfilis, hepatit B och C är gratis och regleras i smittskyddslagen. Eftersom man kan få klamydia och gonorré i kön, anal, hals och ögon beroende på hur man haft sex måste provet tas där infektionen kan ha kommit in i kroppen. Det är därför viktigt att informera om hur man har haft sex.

RFSU





Sofia Antonsson svarar

Om mag- och tarmhälsa. Sofia Antonsson är leg dietist och expert på maghälsa. Hon har tidigare jobbat inom primärvården där hon mött patienter med många olika diagnoser. Idag jobbar hon i sitt företag Belly Balance där hon hjälper personer med IBS.

HUR NYTTIGT ÄR DET ATT FASTA?

Hej! Jag funderar på det här med fasta. Ibland hoppar jag över frukost och det blir en längre nattfasta utan att jag tänker på det. Kan det rent av vara nyttigt? Jag tycker på ett sätt att det känns ganska skönt, men är osäker på om det är bra för kroppen?

Jajjo

Det kan ju låta lite konstigt, men faktum är att så kallad intermittent fast har visat sig vara nyttigt för kroppen av flera olika anledningar och dessutom mera likt hur vi har levt historiskt. Genom att begränsa intaget av kalorier under dagen kan vi påverka blodsocker och dessutom minska en av kroppens viktigaste tillväxtfaktorer, IGF-1, som ökar risken för cancer, hjärtsjukdom och demens. Vid låg energitillgång börjar cellerna reparera sig snarare än att dela sig som de gör vid god tillgång till energi. Sinnena skärps och vi tycks bli lite smartare av att befinna oss i svält, något som är rätt logiskt med tanke på att vi måste kunna tänka klart för att hitta mat. Hur man fastar kan variera. Den mest kända fastemetoden är 5:2 då man äter max 500 kcal per dag två dagar i veckan, resten som vanligt. Det finns också vissa som äter under åtta timmar och fastar i sexton, lite som det blir för dig när du hoppar över frukost.

Sofia



Magsjuketider

Nu är det dags för magsjuketider igen. Kan man göra något för att förebygga magsjuka och om man ändå drabbas, hur gör man bäst för att snabbt komma tillbaka?

Maria

Det finns inga vetenskapliga metoder för att förebygga magsjuka, men med det vi vet idag kan man tänka sig att en tarmflora i balans skulle kunna öka motståndskraften mot bakterier. Det är också bra att ha en lagom nivå av saltsyra i magsäcken som då kan hjälpa till att förhindra att bakterier tar sig förbi. Att fylla på med goda nyttobakterier, så kallad probiotika, under vinterhalvåret, eller innan du ska åka utomlands, kan vara en god idé. Likaså om du ändå drabbas av magsjuka. Då kan det vara bra med en kur probiotika i kombination med skonkost, dvs livsmedel som är lättsmälta. Det kan vara potatis, ris, fisk, kyckling, kokta grönsaker. Surkål, yoghurt och näringsrika livsmedel, som bär, nötter och färgglada grönsaker, är bra att lägga till kosten för att boosta tarmbakterierna.

Sofia

TARMFICKOR

Hej! Min väninna har drabbats av tarmfickor och jag undrar vad det är. Hon har till och med varit inne på sjukhus en sväng och då fått rådet att undvika livsmedel med skaldelar, hinnor och frön, men inte mer hjälp än så. Jag är i samma ålder som henne och blir ju lite orolig över att jag själv har tarmfickor. Kan jag göra någonting för att undvika att drabbas?

Elisabeth

Hej! Tarmfickor, eller divertiklar som det också kallas, uppstår naturligt i tjocktarmen när tarmväggen utsätts för tryck. En stor del av personer över 60 år har tarmfickor, men många av dem har inga bekymmer av dem alls. Om någonting däremot fastnar i fickorna kan det uppstå en inflammation då man kan få feber och behöva söka vård. Inom vården har vi tidigare givit råd om att de med tarmfickor ska undvika trådiga livsmedel och de med hinnor, skal och frön. Men, de senaste rönen visar att det inte finns stöd för dessa råd varför vi nu i stället fokuserar på råd som kan hålla igång tarmen. På så vis spolas tarmfickorna ur och risken att någonting fastnar minskar. För att undvika att drabbas av inflammation i tarmfickorna, divertikulit, är det alltså absolut viktigast att hålla igång tarmen dvs att undvika förstoppning.

Sofia

Kaffe – dricka eller inte dricka?

Hur är det med kaffe egentligen, ska man dricka eller inte. Läser olika saker, ena dagen bra, andra inte. Utan min kopp på morgonen får jag inte gå på toa.

Bertil

Det är verkligen inte helt lätt att förhålla sig till alla råd. Ena dagen skyddar kaffet mot olika sjukdomar, andra dagen verkar det inte göra det. Sammantaget tyder forskning ändå på att kaffe verkar vara nyttigt för

oss. Nygjorda studier visar på minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och cancer. Vi vet också att lukten av kaffe kan stimulera den gastrokoliska reflexen, dvs att tarmen vill tömma sig. Därför är kaffe viktigt för många som är lite trögare i magen och kanske annars inte får gå på toaletten på morgonen. För den som är snabbare i magen kanske man tvärtom behöver dra ner på kaffet ordentligt för att tarmen ska lugna sig. Så du kan lugnt fortsätta att njuta av kaffe.

Mvh Sofia





Många som kontakter Mia Ånemyr med önskan om råd och hjälp för att gå ner i vikt blir ofta besvikna när hon svarar att hon faktiskt inte kan göra något åt saken. ►

Text: Anders Åker

— **D**et ligger nämligen hos oss som individer att göra förändringar. När jag förklarar att jag personligen inte kan göra något för att de ska gå ner i vikt är det många som blir förvånade. De kanske vill veta vad jag äter, hur jag äter, vad jag gör, men jag har ju utgått från mig själv. Däremot kan jag ge tips och råd hur du, som individ, kan hjälpa till och bidra till din egen viktminskning, säger Mia Ånemyr.

Mia arbetar sedan 2003 med livsstilsplanering och kostfrågor, är debattör och författare. Hon har gett ut tre böcker, *Mellanmål på väg* i två upplagor och *Adrians Kalasbok* – naturligt gott. Självt väjde Mia en gång i tiden över 100 kilo och efter en lång och brokig resa använder Mia idag sin erfarenhet och utbildning för att hjälpa andra som vill gå ner i vikt. Överst på dagordningen står att fråga sig själv varför man vill gå ner i vikt.

– Då ville jag ha en platt mage, för det var ju så alla andra hade. Idag vet jag att det är helt tokigt att tänka på det sättet, jag har ingenting att göra med hur andra ser ut. Därför, när jag pratar med de jag ger råd, börjar vi alltid med att diskutera anledningen till viktminskning. Initialt behöver du ta reda på om du bara är lite överviktig, har några kilo för mycket eller om du är sjukligt överviktig. Om du är sjukligt överviktig kan du behöva mer omfattande hjälp inom vården för att komma till rätta med problematiken.

När man vet varför man vill gå ner i vikt behöver man samtidigt fråga sig själv, vad är det egentligen som gör att de där kilona har fått grepp om ens kropp.

– Det är bra att vara uppmärksam om man märker att vågen tickar uppåt och att i tid ta tag i det. Det handlar inte bara om att förändra din vikt utan också ta reda på varför de där kilona finns där. Framförallt är det så att vi alla har olika förutsättningar. Medan vissa kan gå ner tjugo kilo kanske andra bara kan, eller behöver, gå ner åtta



Enligt Mia Ånemyr handlar det inte bara om att förändra sin vikt, utan också om att fråga sig själv varför de där kilona finns där.

Får jag höra att 'kan du hjälpa mig att banta' brukar jag säga 'jag kan hjälpa dig att leva'.

kilo. Anledningarna till att vi ökar i vikt är nästan lika många som det finns människor i världen, alla har olika förutsättningar och orsaker. Det viktigaste är att du tar reda på fakta.

För den som vill gå ner i vikt är det inte alltid helt lätt att hitta rätt i djungeln av gymkedjor, viktminsningsprogram, viktminsningspro-



dukter och coacher. En princip som Mia tycker är viktig och som hon själv arbetar utifrån är att aldrig glömma bort helheten.

– Du är aldrig din vikt, det är inte så att du presenterar dig som "jag är 88 kilo och heter...". Därför är det viktigt att man ser till helheten, kartlägga vardagen och vilka vanor som behöver förändras och vilka som behöver brytas. För det är ju inte bara en fråga om att gå ner i vikt utan även behålla den vikt som du väl tar dig till. Annars riskerar man att hamna i jojo-bantning, och det är inte alls hälsosamt.

En av de största fallgroparna är just det, att man är så fokuserad på att gå ner i vikt att det bara är det som gäller. Istället för att betrakta faktorer som vilka val man gör i butiken, hur mycket man rör på sig och vad man är beredd att göra för att förändra sin vikt.

– Inte sällan stöter jag också på en rädsla för att betala för att få kost- och viktminskningsråd. Man förväntar sig att andra ska ta hand om den kostnaden eller att man bara behöver göra en punktinsats när vikten "spökar" varefter man inte längre behöver engagera sig på samma sätt. Det är inte så det fungerar, vi kan lägga pengar på mycket annat så varför ska vi inte kunna lägga pengar på vår hälsa, vilket faktiskt är vad vikt handlar om. Det handlar om hela vår hälsa, inte bara kilona på vågen.

För Mia som själv har gjort samma resa och idag på olika sätt via böcker, hemsida, engagerande program och poddar vill hjälpa och inspirera andra är det också viktigt att vara tydlig i kommunikationen med de som kontaktar henne.

– Får jag höra att "kan du hjälpa mig att banta" brukar jag säga "jag kan hjälpa dig att leva". Det låter kanske tufft men det är faktiskt så det är. Vikten är någonting som påverkar vår hela hälsa och även vår omgivning, ekonomi och samhälls-ekonomi. När vi väljer att må bra, att förändra något i vårt liv kan vi också leva upp mycket mer. Därför ligger



Mias 5 hälsotips

- ✓ Omge dig med människor som får dig att må bra.
- ✓ Älska dig själv!
- ✓ Lyssna inte på andras negativa kommentarer.
- ✓ Jobba med dig själv, för dig själv – ditt liv blir som du tänker och gör. Du kommer att se ut på utsidan som du ser ut på insidan.
- ✓ Du mår som du äter – äter du bättre så mår du bättre.

MIAS TIPS TILL DIG SOM VILL GÅ NER I VIKT

- ✓ Det finns inga genvägar eller "quick-fix".
- ✓ Ta reda på anledningarna till övervikten. Varför överäter du? Vad är det för underliggande känslor/behov som inte blir tillfredsställda?
- ✓ Ta hjälp av familj och vänner; kanske kan ni byta livsstil tillsammans.
- ✓ Ät allt, men inte alltid och inte i stora mängder – det handlar om en sund balans.
- ✓ Planera och veckohandla – för alla som jobbar mot övervikt är "impulshandling" en fälla.
- ✓ Man måste få "ramla" några gånger. Det gäller bara att inte ge upp, utan att ställa sig upp igen och fortsätta på rätt bana.
- ✓ Att skapa en ny livsstil tar åtminstone ett halvår – ha tålamod.
- ✓ Man brukar säga att det tar 21 dagar att skaffa en ny rutin. Då säger det sig självt att det måste få ta ett tag att lägga om ett helt liv. Det gäller att inte slå på sig själv när man känner att man har misslyckats. Visa empati för dig själv likväl som för dina nära och kära, så kommer du att må mycket bättre och klara motgångar.
- ✓ Överviktsoperation är en dörröppnare när man har försökt allt annat. Det är ingen enkel utväg, utan kräver mycket jobb och målmedvetenhet. Detta kan vara en hjälp, men löser inte eventuella underliggande problem. Sök mycket information och du kan behöva personligt stöd under processen.

Trots att vi vet mer än någonsin om vikt, övervikt och fetma så kämpar många med allt från vikt till sockerberoende samtidigt som vi matas med kroppsideal via sociala medier.

min fokus mycket på just det, att kartlägga, inte att peka ut. Genom att kartlägga kan man också enklare hjälpa till att förändra. Annars blir det så otydligt, och svårt att ta tag i. Du behöver också längs med vägen ha tydliga mål, små mål, som hjälper dig att motivera dig. Det kan vara tufft att gå ner i vikt men det är ju minst lika tufft att när man väl gjort det behålla vikten och de förändringar man har gjort. Människan är ett vanedjur och har vi väl lagt oss till med ovanor kan det vara svårt att bryta dessa och resan mot förändring kan vara lång. Då kan det vara skönt att veta att när vi väl lagt oss till med goda vanor så är de lika svåra att bli av med, för att vi då inte behöver det.

Mia har arbetat med viktfrågor i över tio år och hade hoppats på en förändring i samhället. Istället ser hon med sorg på att det har blivit sämre.

– Då som nu talas det om övervikt och kroppsideal men idag är det på ett helt annat sätt. Trots att vi vet mer än någonsin om vikt, övervikt och fetma så kämpar många med allt från vikt till sockerberoende samtidigt som vi matas med kroppsideal via sociala medier. Jag trodde det skulle bli bättre men det blev faktiskt sämre. Jag är lyckligt lottad som har genomgått den förändring som jag har och idag kan ge styrka, inspiration, råd, tips och energi till alla de som har en önskan om att på ett sunt och genomtänkt sätt se över sin livsstil och börja leva.

I Det autoimmuna köket (Lava förlag) får du lära dig att äta enligt AIP – det autoimmuna protokollet, som är speciellt framtagen för dig som har besvär och sjukdomar kopplade till immunsystemet. För den oinvidge kan det verka svårt då det är en elimineringskost och du behöver utesluta många råvaror, men det finns mycket att vinna för den som ger sig hän. Författaren Cecilia Nisbet Nilsson har själv blivit av med astma, allergier, psoriasis och artrit med hjälp av autoimmun kost. Här delar hon med sig av över 50 recept och fyra veckors kostprogram som hjälper dig komma igång. Så snart du börjar känna av de positiva effekterna av kosten så kan du även börja återinföra vissa råvaror igen.



Kosten som kan ta

MOROTSSOPPA MED LAMMKÖTTBULLAR

En krämig morotssoppa med färskriven ingefära och citron. Servera med lammköttbullar.

2 portioner

500 g morötter 6–8 st
1 tsk riven ingefära
1 citron, juicen
1 tsk salt
4 dl vatten
1 tsk rosmarin
250 g lammfärs
1 tsk salt
1 tsk rosmarin

1. Skala, dela och koka morötterna mjuka i lätt-saltat vatten.
2. Mixa morötterna tillsammans med vatten, ingefära, salt och citronjuice. Värm soppan i en kastrull och låt koka en stund. Smaka av med salt och rosmarin.
3. Blanda lammfärsen med salt och rosmarin. Forma till köttbullar och stek i olivolja tills de är genomstekta. Lägg köttbullarna i soppan eller ät dem vid sidan om.



STEKT STRÖMMING MED BLOMKÅLSMOS

Klassisk stekt strömming fast utan ströbröd. Har du jordmandelmjöl hemma så kan du panera i det tillsammans med olivolja.

2 portioner

300 g strömming, filéad
400 g blomkål, ett mindre huvud
2 msk olivolja
1 broccoli/romanesco
Lite färsk dill
Olivolja att steka i
Salt

1 dl lingon + lite honung
Pressgurka

1. Dela och koka blomkålen mjuk i cirka 20 minuter. Salta och mixa tillsammans med lite olivolja.
2. Skölj strömmingen, torka med hushållspapper och salta. Stek i lite olivolja cirka 2 minuter per sida.
3. Servera med kokt broccoli/romanesco, rårörda lingon, dill och pressgurka.



bort dina allergier

SALLAD MED MAKRILL, SÖTPOTATIS OCH LIMEDRESSING

En sallad med god balans mellan salt rökt makrill och söt mango. Servera med en limedressing.

2 portioner

300 g rökt makrill (neutral eller smaksatt med vitlök)
2 sötpotatisar
1 mango
1 msk kapris
1 knippe dill
400 g grönsallad på spenat/rucola
1 rödlök

Limedressing:

1/2 dl olivolja
2 lime, juicen
1 tsk örtekrydda (Herbamare)
1 tsk honung

1. Skala och tärna sötpotatisen. Koka mjuk i cirka 10 minuter.
2. Skala och tärna mangon (det går bra att använda fryst färdigtärnad). Blanda ihop salladen: sötpotatis, mango, hackad rödlök, delad makrill, kapris och salladsbasen.
3. Vispa ihop ingredienserna till dressingen och häll över och blanda väl. Klipp över rikligt med färsk dill.



FEBER

– när immunförsvaret jobbar för högtryck!

Feber ska inte uppfattas som ett sjukdomstillstånd i sig utan snarare som en markör för att kroppen försvarar sig mot infektion. Det är fortfarande oklart om feber är enbart skadlig eller samtidigt nyttig.

Text: **Thomas Kjellström**

Febern fyller en funktion i immunförsvaret och förstärker det primära immunförsvaret samtidigt som det kan minska tillväxten av smittsamma ämnen.

Den normala temperaturen varierar mellan 36.8 +/- 0.5 grader C. Normalt har man det lägsta värdet i dygnsvariationen på morgonen efter uppvaknandet och det högsta på sen eftermiddag eller kväll. Temperaturen varierar också mellan individer så att det som är feber för en person är en helt normal temperatur för en annan person. Händelsekedjan i biologin vid feber är tämligen väl känd och omfattar en rad ämnen och processer i kroppen.

Kroppen reglerar temperaturen genom ökad ämnesomsättning eller genom muskelarbete. Värmen produceras främst av muskulaturen och därför huttrar, skakar man, eller får frossa vid behov av högre temperatur. Temperaturen kan höjas också av andra skäl än att termostaten (i hypothalamus i hjärnan) styr. Om man vistas i varm omgivning, stark solstrålning eller varmt klimat och det är fuktigt så att avkylning med ökat blodflöde i huden och svettning inte fungerar tillräckligt bra, kan feber uppträda. Svettning ökar värmeförluster genom den energi som går åt då vattnet avdunstar. Vid extrem fysisk ansträngning kan temperaturen gå upp till 39 grader.

Svettning ökar värmeförluster genom den energi som går åt då vattnet avdunstar. Vid extrem fysisk ansträngning kan temperaturen gå upp till 39 grader.

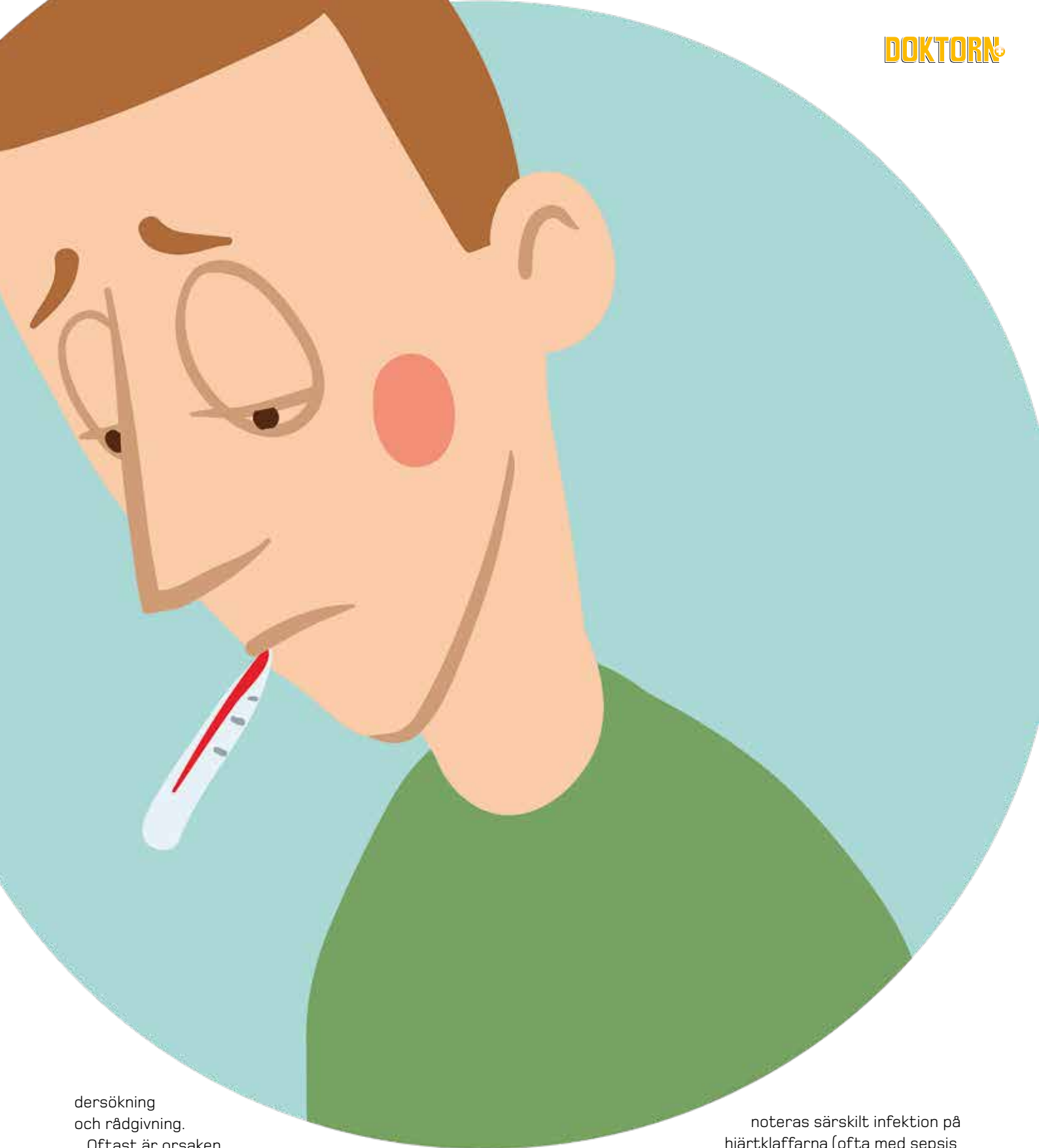
Feber sänker den fysiska prestationsförmågan. Normalt varierar också temperaturen så att före menstruation ligger den 0.5 grader högre. Temperaturer över 41 grader är mycket ovanligt och de högsta uppmätta värdena på 44.5 grader har varit hos patienter med värmeslag. Över denna temperaturnivå överlever knappast vuxna människor.

De vanligaste orsakerna är infektioner i luft- eller urinvägarna. Men även andra inflammatoriska sjukdomar och sjukdomar som infarkter (oftast propp i arteriellt blodkärl i hjärna, lunga, hjärta), överfunktion i sköldkörteln och elakartade tumörer inklusive blodsjukdomar.

En grupp individer som särskilt förtjänar att uppmärksammas i detta sammanhang är äldre ofta multisjuka

individer, på vårdboenden. Vid år 2030 kommer cirka 20 procent av befolkningen att vara över 65 år och en hel del av dessa kommer att behöva vårdboende. Redan nu är infektioner svåra att hantera i denna miljö, dels av spridningsskäl, dels för att infektionssymtomen är svårtolkade. Infektion hos denna grupp av individer kan ge förvirring, inkontinens (svårt att hålla urin och avföring), falltendens, minskad rörlighet, minskad hunger, eller svårigheter i kommunikation med vårdare. Febern är inte alltid ett framträdande sjukdomsdrag hos dessa patienter, varför det finns en särskild guideline för dessa patienter, se referenserna.

De allmänna rekommendationerna för vuxna är att behandla feber genom att hålla rummet svalt, klä sig i svala kläder, badda panna och handleder med handduk fuktad med kallt vatten, dricka mycket och använda febernedsättande medel vid behov. För barn gäller samma förhållningsregler, men mät temperaturen hos barnet efter en halv timmas vila i liggande. Om barnet får feberkramper (förlorar medvetandet, blir stel i kroppen, kan bli blå runt munnen, får ryckningar i armar och ben) så ska barnet läggas på sidan, svalka snabbt av barnet med handduk fuktad med kallt vatten och kontakta genast läkare för un-



dersökning
och rådgivning.

Oftast är orsaken till feber hos vuxna känd även om man inte precis vet vilket virus eller vilken bakterie som orsakat urinvägsinfektionen eller luftvägsinfektionen. Om man har flera febertoppar över 38,3 grader under minst tre veckor (utan diagnos efter en vecka) kallas det oklar feber.

Inte helt sällan kan det vara mycket svårt att hitta orsaken till feber i

det akuta skedet. Dessa tillstånd klassar man då som feber av okänd orsak. I studier på dessa patienter finner man senare att 30 procent beror på infektion, 20 procent på elakartad cancer, 16 procent bindvävssjukdomar, 16 procent "övriga" och 18 procent som man aldrig fick någon diagnos på. Bland infektioner

noteras särskilt infektion på hjärtklaffarna (ofta med sepsis = "blodförgiftning"), tuberkulos och varbildning i buken. Bland maligniteter märks särskilt lymfom (cancer i lymfvävnad) och bland bindvävssjukdomar; jättecellsartrit, systematiska vaskuliter och SLE. Bland övriga orsaker noteras särskilt lungemboli, läkemedelsutlöst feber, och inflammatorisk tarmsjukdom. Det är alltså en hel flora av medicinska tillstånd



Som vuxen bör du söka läkare om du haft feber i mer än fyra till fem dagar.

Likaså om febern försvinner efter några dagar men sen återkommer.

som kan ge feber i tidigt skede. Hos dem med "övriga orsaker" försvinner febern oftast av sig självt, utan men för patienten.

Oklar feber hos barn definieras som rektal temperatur över 38,5 C vid fler än fyra tillfällen under mer än två veckors tid hos ett barn, där febern inte har någon känd orsak från sjukhistoria eller från fysikalisk undersökning.

Infektioner dominerar helt hos dessa med över 50 procent varav över 65 procent är virusorsakade hos barn under sex års ålder. Övre luftvägsinfektioner och virala infektioner är klart vanligast hos barn under två års ålder. Endocarditer och mononucleos blir vanligare över sex års ålder. Bindvävssjukdomar och inflammatoriska tarmsjukdomar står för 20 procent av dessa febertillstånd och elakartade tumörer för tio procent (mest blod- och lymfcancer). Slutligen står en flora av olika sjukdomar för tio procent av de oklara febersjukdomarna.

Som vuxen bör du söka läkare om du haft feber i mer än fyra till fem dagar. Likaså om febern försvinner efter några dagar men sen återkommer. Är du svårt medtagen, får feberfrossa eller har svårt att få i dig vätska skall du söka läkare genast.

Om barn under tre månader har feber, är slött eller inte vill dricka är det dags att söka sjukvård.

Om barn får feberkramper, är svårt medtagen, får feberfrossa eller har svårt att få i sig vätska ska du kontakta sjukvård omedelbart.



5 SJUKDOMSTILLSTÅND SOM KAN GE DIG FEBER

Om man utelämnar sjukdomar som skadar själva hjärnans värmereglerande center, typ hjärntumörer, blödningar i hjärnvävnad eller propp i hjärnkärlen eller värmeslag så är det många sjukdomstillstånd som kan åtföljas av feber:

- 1** Alla infektioner orsakade av bakterier, virus, rickettsia, klamydia eller parasiter (speciellt protozoer) åtföljs av feber.
- 2** Sjukdomar som beror på att immuna systemet är inblandat såsom bindvävssjukdomar, läkemedelsreaktioner, immunbristsyndrom (AIDS).
- 3** Sjukdomar som karakteriseras av inflammation i blodkärl eller propp i kärl, infarkt i vävnad. Traumatiska skador är ofta förenade med feber.
- 4** Granulomatösa sjukdomar som sarkoidos och granulomatös hepatit har oftast feber som ett dominerande symptom.
- 5** Inflammatorisk tarmsjukdom som ulcerös kolit och Crohn's sjukdom likväl som andra inflammatoriska processer i buken, typ akut bukspottkörtelinflammation och hepatit har oftast feber som ett symptom.
- 6** Maligna tumörer och särskilt då de som omfattar benmärg-blod, eller lymfvävnad har ofta feber som ett tidigt och prominent symptom medan andra elakartade tumörer som cancer i njurar, bukspottkörtel, lunga, lever och benvävnad är mera sällan direkt åtföljda av feber. Däremot när det börjar bli dottersvulster (metastaser) och cellundergång i tumören (nekros) eller tilltäppning eller infektion i utförsgångar från organen så kommer febern oftare som ett markerande symptom.
- 7** Vissa akuta ämnesomsättningsrubbningsar som gikt, Fabry's sjukdom och porfyrin kan ofta ge feber medan binjurebarksvikt och thyreoidea kriser sällan ger feber som ett symptom och ännu mera sällan vid feokromocytom. Orsaken till feber vid dessa tillstånd varierar från aktivering av inflammatoriskt svar på sjukdomen (gikt) till förändringar i värmeregleringen (exempelvis giftig struma och feokromocytom).



FLOREALIS



Naturligt skydd mot obehag och svamp i underlivet

Låt inte obehag och klåda i underlivet hindra dig i din vardag. Florealis har produktserien för dig som inte vill kompromissa med din livsstil.

Rosonia och Liljonia från Florealis lindrar och behandlar obehag i underlivet såsom klåda, svamp och infektion.

Rosonia är ett mjukt vulvaskum för användning vid symtom runt slidöppning och bygdläppar och Liljonia kapslar används vid symtom inne i slidan. Rosonia och Liljonia kan användas ihop eller enskilt. Innehåller naturligt extrakt rikt på vitaminer, mineraler och aminosyror.





Ny behandling för hjärtsjukdom hos hund och katt

Läkemedelsverkets nya behandlingsrekommendation ger bland annat råd om hur tidig läkemedelsbehandling kan fördröja utvecklingen av klinisk sjukdom hos hundar med asymtomatisk hjärtsjukdom. Ett nytt avsnitt handlar om hur hundar och katter med akut hjärtsvikt behandlas på ett strukturerat sätt när de omhändertas på klinik. Som grundprincip ska godkända läkemedel användas när sådana finns tillgängliga för en viss indikation. För flera av de tillstånd som omnämns i rekommendationen finns godkända läkemedel till hund och katt. Men i många fall saknas godkända alternativ vilket innebär att det kan vara nödvändigt att använda läkemedel utanför godkänd indikation, godkänt djurslag eller läkemedel godkända för människa (användning off label). Denna rekommendation avser att bidra till att sådan användning är baserad på tillräcklig evidens vad gäller läkemedelsval och dosering. Den nya rekommendationen ersätter behandlingsrekommendationen från 2005.

Hårtuggande hos marsvin



Hårtuggande är bara en av många orsaker till att marsvin kan få kala fläckar i huden.

Denna ovana ses då marsvin tuggar på andra undergivna marsvins päls. Kala fläckar i huden är vanligt hos marsvin. Hårtuggande är bara en av många orsaker till detta. Denna ovana ses då marsvin tuggar på andra undergivna marsvins päls. Det dominanta marsvinet kan kännas igen genom att det har normal päls, medan övriga marsvin har områden med kala fläckar. Det finns ingen annan behandling än att skilja marsvinen åt, om det blir ett problem för djuren eller ägaren. Om ett ensamt marsvin tuggar av sin egen päls kan detta vara ett tecken på för fiberfattig kost eller för lite att göra. Andra orsaker till tunn päls kan vara hormonrubbingar, svampsjukdomar och parasitinfektioner.

Källa: Agria Djurförsäkringar

INGA TRENDBROTT VID VALET AV HUNDRAS

Labrador retriever fortsätter att stärka sitt grepp som den ras med flest nyregistrerade hundar i Svenska Kennelklubben med 2 667 nyregistreringar. Bland de tio populäraste raserna är den enda förändringen att fransk bulldogg får lämna listan och dansk-svensk gårdshund kommer in. Bland de hundraser som ökade mest under förra året hittar vi dansk-svensk gårdshund (+131), jack russell terrier (+122) och siberian husky (+111). Till raser som tappar hör jämthund (-217), finsk lapphund (-115) och drever (-113).

10-i-topp

1. Labrador retriever 2 667
2. Tysk schäferhund 1885
3. Golden retriever 1882
4. Jämthund 1576
5. Cocker spaniel 982
6. Shetland sheepdog 963
7. Chihuahua, långhårig 956
8. Staffordshire bullterrier 933
9. Dansk-svensk gårdshund 859
10. Bichon havanais 831



... OCH MOLLY ÄR POPULÄRASTE HUNDNAMNET

Under 2018 fortsatte Bella vara det populäraste namnet bland de hundar som registrerats under året. Men Molly, som har varit ohotad etta ända sedan 2006, är fortfarande det vanligaste hundnamnet totalt sett i hundregistret.

Källa: Agria Djurförsäkringar

Visste du att...

... i det fria lever undulater i par i stora flockar. Det är därför allra bäst för undulater att ha minst en kompis.



Foto: SHUTTERSTOCK



Undvik att katten förfryser sig

Katter som är vana att vistas utomhus vill ibland gå ut även när det är snö och riktigt kallt. Under vintern är det därför viktigt ägna utekatten lite extra omsorg. Det är ingen fara att släppa ut katten trots minusgrader och snötäcke, men då bör det vara under tider där du kan släppa in katten när den behöver. Att gå från jobbet på morgonen och komma hem sent och låta katten vara ute är inte bra när temperaturen börjar krypa nedåt. Om man inte har en kattlucka kan det vara en bra idé att ordna en skyddad liggplats där katten kan värma sig i väntan på att bli insläppt igen. Tänk på att välja platsen för kripinet noggrant. Kripinet bör ligga ovanför markplan, vara fritt från fukt och utan drag. Isolera gärna med frigolit eller halm. Tänk också på att katter som vistas ute i kyla behöver ett foder med mera energi. Vid misstanke om förfrysning – gnugga inte den skadade kroppsdelen. Det viktigaste är att katten får värma upp sig inne i rumsvärmen, eventuellt under en filt. Ett mindre djur kan man prova att värma innanför tröjan. Men försök inte skynda på uppvärmningen ytterligare med varmare föremål. Kontakta veterinär om kattens allmäntillstånd verkar påverkat.

Feromoner kan lösa kattproblem

Katter stryker gärna sin kind mot både människor och föremål i dess närhet, detta beteende beror på att katten vill markera sitt territorium med feromoner för när katten känner lukten av feromonerna i sin omgivning känner den sig lugn och säker. Feromoner förekommer i varierande grad hos alla däggdjur. Feromoner utsöndras också när katthonor löper, så kallade sexualferomoner. Det finns syntetiska feromoner som verkar på samma sätt som de feromoner som katten naturligt avger från ansiktet. Dessa syntetiska feromoner fungerar på samma sätt som de naturliga, de gör att katten känner sig lugnare och mer avkopplad i den miljö den befinner sig i. Feromoner kan lösa många problem som när katten klöser på väggarna, kissar på flera ställen, vid resor, om katten plötsligt byter miljö eller får en ny kattkompis. Samtidigt är det viktigt att först ta reda på orsaken till varför din katt betar sig på ett visst sätt.

ÖVERVIKT HOS DJUR: KOM IHÅG-LISTA



- Du blir vad du äter. Det gäller även våra djur.
- Ett djur som blir överviktigt redan som liten får ofta problem genom hela livet.
- Överutfodra aldrig ett djur. Precis som vi klarar de svält bättre än övervikt. Foderdosering tillsammans med individuell rådgivning bör bli gällande för hur du utfodrar ditt djur.
- Katter tar längre tid än hundar att banta. Det beror på att de är rovdjur, jagar och småäter mer.
- Kastrerade katter/hundar har 25 procent lägre energiomsättning än tidigare. Det gäller livet ut vilket ofta kräver kontroll av kaloriintaget.



FYRA NYA HUNDRASER TILL SVERIGE

Fyra inbördes mycket olika raser registrerades i SKKs register för första gången under förra året:

- **Biewer** – en liten sällskaps-hund från Tyskland som påminner mest om en trefärgad yorkshireterrier
 - **Ciobanesc romanesc mioritic** – en vallande och vaktande herdehund från Rumänien
 - **Ogar polski** – en kraftigt byggd stövare från Polen
 - **Vostotjnoevropejskaja ovtjarka** – en rysk variant av tysk schäferhund
- Sammanlagt finns nu 353 raser och rasvarianter registrerade i Svenska Kennelklubben.

Vikten är någonting som de allra flesta har tampats med någon gång under sitt liv. När vi ställer oss på vågen är det ofta med lite pirr i magen över vad den ska visa. Men vad innebär det egentligen när vågen pekar lite för mycket uppåt, och varför kan det vara skadligt för vår hälsa?

Text: ANDERS ÅKER

Övervikt och fetma – NÄR VIKTEN BLIR ETT PROBLEM

Det kan finnas en mängd olika orsaker till att vi drabbas av övervikt och fetma men många av dessa handlar om levnadsvanor. I många delar av världen äter vi allt för mycket samtidigt som vi ägnar oss åt för lite fysisk aktivitet. Matvanorna inkluderar i allt större mängd saker som läsk, godis och snabbmat. Stora organisationer som Världshälsoorganisationen (WHO) har identifierat övervikt och fetma som ett folkhälsoproblem och pekat ut ett allt mer stillasittande som en av de stora bovarna.

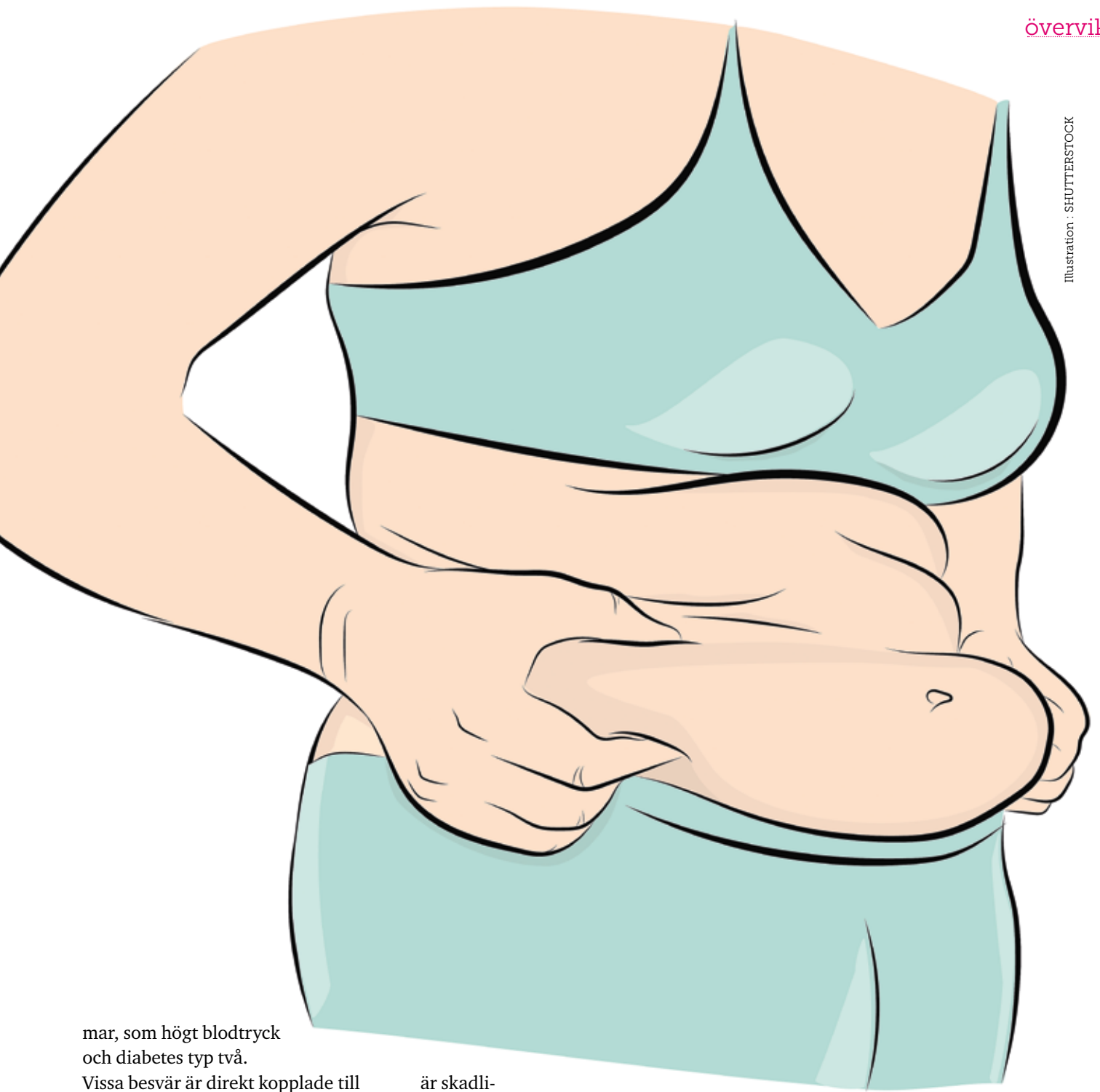
Många känner idag av både stress och sömnproblem, ibland separat, andra gånger relaterat till varandra, och det här är två faktorer som kan påverka vår vikt. Det är inte ovanligt att om man är stressad och/eller deprime-

rad använda mat för tröst i vardagen, vilket naturligtvis påverkar vikten. Om vi sover för lite påverkar de hormoner som kontrollerar aptiten och mängden hormoner minskar vid mindre sömn vilket kan öka risken för inte bara fetma utan även andra sjukdomar.

Det kan föreligga ärftlighet vid övervikt och fetma och även vår ålder påverkar. Ju äldre vi blir desto mer brukar ämnesomsättningen minska vilket gör att även om man fortsätter äta samma mängd som tidigare så ökar man i vikt. Hos kvinnor förekommer även viktförändringar under klimakteriet. Det finns även sjukdomar som kan leda till övervikt av lite olika orsaker. Vissa sjukdomar, som hormonsjukdomar, påverkar direkt aptit

och ämnesomsättning. Andra sjukdomar kan orsaka nedsatt fysisk aktivitet vilket i sin tur kan leda till övervikt då man rör på sig mindre, för lite eller inget alls. Det finns även vissa läkemedel som kan bidra till att man ökar i vikt vilket behandlande läkare i så fall bör informera om när man beslutar att sätta in dessa.

Begreppen övervikt och fetma skiljer sig faktiskt åt, vilket alla kanske inte vet. Övervikt är ingen sjukdom men det är däremot fetma. Den som har övervikt riskerar att utveckla fetma och löper då ökad risk för att få andra sjukdomar, därför definierar man fetma som en sjukdom. Desto mer övervikt man har desto större är risken av att drabbas av flera av dessa sjukdo-



mar, som högt blodtryck och diabetes typ två.

Vissa besvär är direkt kopplade till vikten medan andra blir en konsekvens, många som drabbas av överbikt och fetma lider även av det psykiskt och som ett socialt stigma. Man kan bli både deprimerad och hålla sig undan sociala sammanhang. Den kanske ständiga kampen mot överbikt parallellt med en upplevelse att samhället i stort ser ner på personer som lever med överbikt och fetma kan vara jobbigt. Det är därför viktigt att när man pratar om, och behandlar, överbikt och fetma inte bara går på det fysiska utan även tar hand om det psykiska.

Man hör ofta talas om buk fett och underhudsfett och det förstnämnda

är skadligare än det sistnämnda.

Bukfettma är det fett som sätter sig som ett stort fettlager både runt midjan och inne i magen. Eftersom buk fettet går in i blodet och kan orsaka skador på blodkärlen, levern och bukspottskörteln är det farligare än underhudsfett. Bukfett kan även påverka blodfetter och blodtrycket negativt och orsakar att insulinet fungerar sämre vilket bidrar till att sockret inte bryts ner lika bra i kroppen. Underhudsfett sitter istället innanför huden och lagras till exempel på våra låar och höfter och är inte lika farligt.

Sammanhängande för överbikt och fetma är att det påverkar vår kropp

både på insidan och utsidan. På utsidan kan rörelseförmågan och orken försämrats och lederna kan besvärats av en alltför tung kropp att bära upp. På insidan påverkar kroppens inre system som styr viktiga funktioner, som just blodtryck och blodsocker. Hur vi äter, eller inte äter, aktiverar även hjärnans belöningssystem vilket gör att maten till slut blir som en drog, något vi inte kan vara utan, samtidigt som vi inser att det är ohälsosamt att gå upp för mycket i vikt.

Om man upplever att ens överbikt eller fetma ger besvär och att ►

man trots att man själv har försökt ändå inte gått ner i vikt behöver man kontakta vården. Inledningsvis kontrollerar man olika värden som blodtryck och blodprov, detta för att mäta blodsocker och blodfetter eftersom man då kan se huruvida man har diabetes eller en skadlig mängd fetter i blodet. Läkaren kan även kontrollera sköldkörteln och EKG. Framförallt utreder man matvanor och livssituation. Genom att kartlägga faktorer som vad man stoppar i sig, om man lever under stress eller depression och andra livsstilsfaktorer som man vet påverkar vikten kan man bättre reda ut vad det är som behöver tas om hand om först vilket kan variera.

Är problemet att man gått upp i vikt på grund av att man inte kan röra på sig kan man behöva behandla smärta eller muskelsmärta, är det däremot på grund av läkemedel kan man antingen behöva förändra det eller få hjälp att lägga om kost och motion. Är problemet inget av ovanstående, utan bara de facto att man har ökat i vikt till en ohälsosam nivå kan man få träffa en livsstilssköterska eller dietist. Det finns även olika former av gruppbehandling som man kan ta till hjälp.

Det finns idag fyra registrerade läkemedel mot fetma, med olika funktion

I de fall det behövs, och man tillsammans med vården har gått igenom det noga, kan det bli aktuellt med operation. Det finns idag olika typer av operation som kan hjälpa till vid viktminskning. Det viktiga är att inte se något av dessa som en snabb lösning utan en del av en långsiktig plan. En överviktsoperation är ingenting man gör för att avlägsna ett problem utan en hjälp på vägen som man sedan behöver underhålla. Därför behöver läkare och patient gå igenom för och nackdelar samt vad en överviktsoperation innebär när man väl har kommit hem igen.

Det finns idag fyra registrerade läkemedel mot fetma, med olika funktion. Tre av dessa är tablettbehandlingar där två gör att kroppen tar upp mindre fett och en gör att aptiten

minskar. Den fjärde är en injektion som även den gör att aptiten minskar och mättnaden ökar. Läkemedelsbehandling mot fetma är ännu en relativt ny metod och även om de godkända läkemedlen har bedömts som säkra är det svårt att säga vad effekten är under en längre tid. I vissa fall kan man även erbjudas en pulverbehandling som pågår under ett begränsat antal veckor, därefter börjar man äta vanlig mat igen. Behandlingen leds då alltid av en sjuksköterska eller dietist och en läkare, det vill säga att det inte är något man genomför på egen hand. Gemensamt för alla dessa insatser är att de alltid behöver komma med en livsstilsbehandling, det vill säga där man kartlägger vilka förändringar som man behöver göra för att få full effekt av sin behandling. Det finns inga genvägar och sannolikheten för en lyckad viktminskning ökar om man får en överblick över hur man kan förändra livsstilsfaktorer som påverkar vikten.

Innan det blir aktuellt med medicinska behandlingar, kanske till och med innan man behöver boka tid hos vården, kan det vara värt att göra förändringar på egen hand. Förutsatt att man inte har några medicinska hinder så går det oftast att ändra sina levnadsvanor, men det är långt ifrån lätt. Det är inte ovanligt att stöta på patrull på vägen, ofta i form av den egna viljestyrkan. Ett vanligt misstag är att man försöker för mycket, för snabbt. Allt för tuffa dieter eller omläggningar i kost kan vara svårt att följa under en längre tid. Då är det lättare att sätta upp små och genomtänkta förändringar som i förlängningen kan ge en positiv effekt på vikten, och hälsan. Eftersom man vet att livsstilsfaktorer som mat, alkohol, stress, sömn och fysisk aktivitet påverkar vikten kan det vara värt att börja där, och se över vilka förändringar som är enkla och effektiva att genomföra. Vilken metod som är bäst är individuellt, det bästa är att utgå från sig själv och vad man har för mål och att det är en hälsosam väg att gå.

Bukfetma är det fett som sätter sig som ett stort fettlager både runt midjan och inne i magen.



Källa: Doktorn.com, 1177, Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten

Fakta: Olika sätt att ta reda på om du har överbikt eller fetma

Man kan använda följande metoder för att ta reda på om man har en ohälsosam vikt:

- ✓ Mäta midjemåttet.
- ✓ Räkna ut BMI, alltså förhållandet mellan vikt och längd.

GÖR SÅ HÄR NÄR DU MÄTER DITT MIDJEMÅTT:

1. Använd ett måttband.
2. Stå upp och lägg måttbandet vågrätt strax ovanför navelhöjd.
3. Känn var övre delen på höftbenet och nedre delen av revbensbågen sitter. Lägg måttbandet däremellan.
4. Stå så avspänt som möjligt med benen lite isär. Ta ett djupt andetag och andas ut precis innan du mäter.
5. Mät utan att dra åt måttbandet.

Risken för sjukdomar ökar redan vid ett midjemått på över 94 cm för män och över 80 cm för kvinnor. Särskilt om du har ett BMI över 25. Vid midjemått över 102 centimeter för män och över 88 centimeter för kvinnor är risken ännu större för olika sjukdomar, till exempel hjärt-kärlsjukdomar.

BMI – BODY MASS INDEX

BMI är ett mått på förhållandet mellan längden och vikten. Det används för att definiera fetma och överbikt. BMI står för body mass index.

Räkna ut BMI så här:

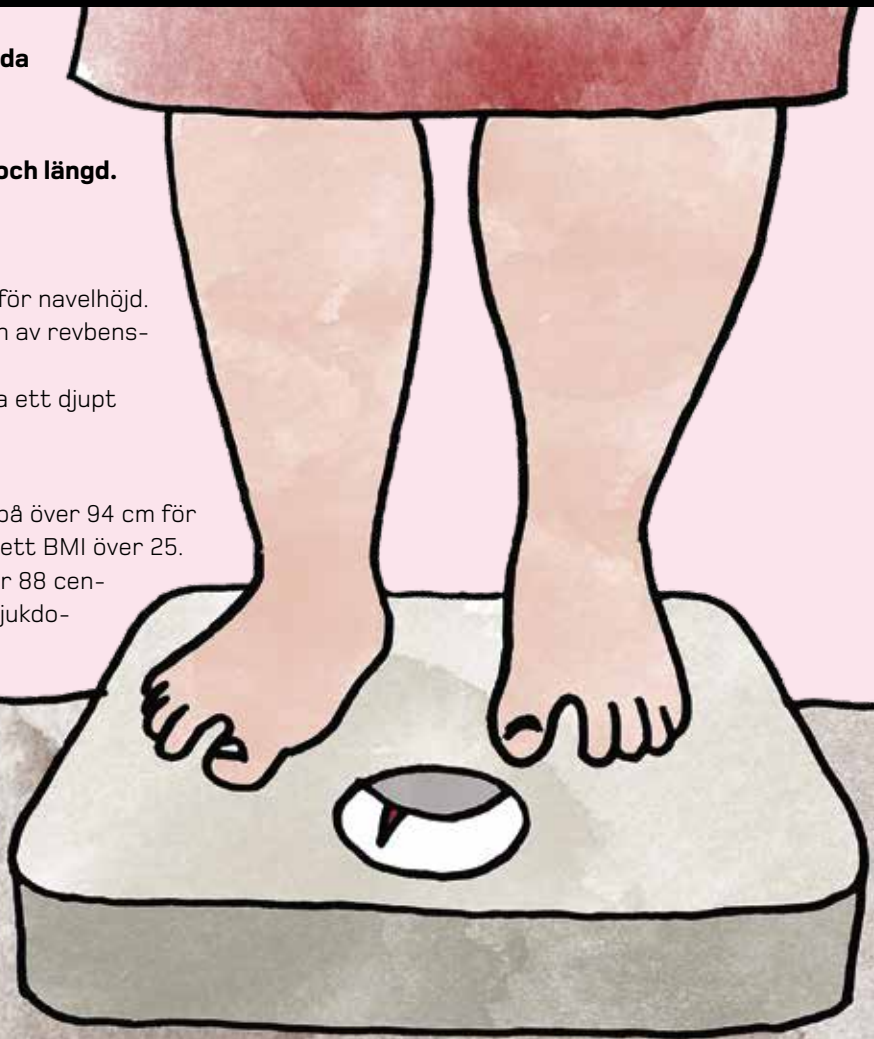
Väg dig och ta din vikt i kilo. Multiplicera din längd i meter med din längd i meter. Dividera vikten med det talet. Exempel: $70 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = \text{BMI } 24,2$.

BMI (kg/m²)

< 18,5: Undervikt
18,5-24,9: Normalvikt
25-29,9: Överbikt
30-39,9: Fetma
>40: Grav fetma

BMI-MÅTTET HAR VISSA BRISTER

De gränsvärden som är framtagna för vuxna går till exempel inte att använda till barn. BMI-testet passar inte heller för kroppsbyggare eftersom måttet inte säger något om hur stor del av kroppsmassan som är muskler och hur stor del som är fett. BMI-testet passar inte heller bra för dig som är över 50 år. För äldre är BMI-gränserna ofta högre. En annan brist med BMI-måttet är att det inte tar hänsyn till hur fett är fördelat i kroppen. Därför är det bra att kontrollera midjemåttet när du mäter BMI. Man kan ha normal vikt enligt BMI och ändå ha mer fett runt midjan än vad som är hälsosamt. Den som har överbikt enligt BMI kan ha vikten fördelad på ett bra sätt och inte ha så mycket av det skadliga buk fett.



**Expertens
tips för
viktminskning
– endast för
prenumeranter
på DOKTORN+-
sidorna!**

Leifs smärta var inte njursten utan **njurcancer**

Behandlingen av njurcancer har tagit enorma framsteg på bara några år. Överlevnaden har mer än dubblerats. Leif Olsson, 59, har levt med sin njurcancer i fyra år och får nu en av de allra senaste medicinerna mot njurcancer.

Text: KATARINA MATTSSON Foto: JOHAN LINDVALL

Njurcancer är oftast en sjukdom som smyger sig på utan att ge några speciella symptom. Ofta upptäcks den vid undersökning av något annat. Men Leifs cancer gjorde en dramatisk entré.

– Jag var uppe och kissade på natten och tjuugo minuter senare satt jag upp i sängen och gallskrek av smärta. Det blev blåljus till sjukhuset. Jag och min fru, som fick ett häftigt uppvaknande, trodde att det var njursten, och ambulanspersonalen att det var hjärtat.

Leif undersöktes och röntgades, hade feber och fick kraftiga doser av smärtstillande under natten.

– På morgonen fick jag ett kallt konstaterande av doktorn om att jag hade njurcancer. Smärtan berodde på att modertumören som satt runt ingången till njurartären, hade spruckit och fyllt njuren med mycket blod. Och min cancer gick inte att operera.

Leif fick också veta att cancern hade spridit sig. Han hade fyra metastaser, dottertumörer, en på vardera sjätte revbenet, en i höger höft och en i ländryggen.

– Och när ska ni börja behandla det här? Var min första fråga. Vi blev förstas båda överraskade och chockade. Men min fru och jag är båda ganska rationella. Så vi ville veta hur vi skulle gå vidare.

Leif förstår nu att värken i bröstkorgen och höften som han sökte kiropraktor och sjukgymnast för ett år tidigare berodde på metastaserna. Förklaringen han fick då var att det var muskelinflammationer orsakade av för idogt golfande som han varit för otränad för.

Två veckor efter ambulansfärden fick Leif, som bor i Kristianstad, behandling i Lund. Hans fru tog ledigt från jobbet i ett år. Deras två vuxna barn var

väldigt oroad. Speciellt dottern som bor 62 mil bort.

– Det är mer än dubbelt så j-t för de anhöriga. Att se, som i mitt fall, en person som i princip aldrig varit sjukskriven, bli en annan. Jag berättar om detta för att hjälpa andra för att de inte ska känna sig ensamma och för att sprida kunskap.

Leif är en av 1000 i Sverige som drabbas av detta varje år. Män drabbas oftare och det syns oftast inte utanpå.

– Jag har precis varit på min årliga ”kontrollbesiktning” hos husläkaren och alla prover är hur bra som helst fast jag är full av cancer. Själva cancern gör inte så mycket väsen av sig. Det är biverkningarna av medicinerna som är jobbiga, säger Leif och fortsätter:

– Men framförallt är det mentalt jobbigt. Det går upp och ned; ena dagen känner man att man kan göra vad som helst och andra tar man sig inte ur sängen. Men alternativet är förstås värre, säger Leif.

För hade detta varit för drygt tio år sedan så hade Leif varit ganska chanslös mot cancern, inga livsförlängande mediciner stod till buds.

Leifs angreppssätt har varit att vara helt öppen med sin sjukdom, både på jobbet och privat. Såväl chefer som anhöriga har varit med på läkarbesök. Han är nu inne på sin fjärde cancermedicin för avancerad njurcancer. Dessförinnan fick han infusioner med den typ av immunmodulerande cancermedicin vars upptäckt premierades med Nobelpris 2018.

När vi talas vid har han stått på den nya medicinen som är i kapselform en månad. Orsaken till bytet var att tumörerna började växa. Leif har en ►

Leif är medlem i Njurcancerföreningen och funderar på att starta en lokal avdelning.

//
*Jag berättar om
detta för att hjälpa
andra för att de
inte ska känna sig
ensamma och för
att sprida kunskap.*



del besvärande smärtbiverkningar som han hoppas ska klinga av med tiden. Men även tidigare mediciner har gett honom biverkningar. Visst har han lekt med tanken att sluta med medicinerna men livsgnistan finns där. Svårt var dock att hitta en ny identitet, hans arbete var en stor del av den.

– Jag saknar den intellektuella stimulansen på mitt jätteroliga jobb men försöker fokusera på annat roligt, som golf och barnbarnet. Jag lyckas inte alltid med den mentala biten men då säger min fru ifrån, att jag ska sluta gnälla och rycka upp mig. Det jobbigaste är när man vill så mycket men inte orkar. Men man får klappa till sig själv och bestämma vilken färg man ska ha på strumporna den dagen.

Tur i oturen för Leif är att han inte fått några ekonomiska problem. Han var anställd på ett japanskt läkemedelsföretag i Danmark och hade därigenom en bra sjukförsäkring.

– Jag tycker det är skamligt att andra drabbade sitter i skiten. Inte nog med att de får cancer, de ska få ekonomiska problem också. Jag är glad att jag slipper strida mot Försäkringskassan.

Leif är medlem i Njurcancerföreningen och funderar på att starta en lokal avdelning. Han tror att många med njurcancer av integritetsskäl inte vill tala om sin sjukdom på det sätt han gjort men att det kan vara välbehövligt att ”snacka lite skit”, utbyta erfarenheter och bygga kunskap.

– Och så hoppas jag att forskarna fortsätter göra framsteg så att de kan bota den här sjukdomen.



Jag lyckas inte alltid med den mentala biten men då säger min fru ifrån, att jag ska sluta gnälla och rycka upp mig

Fakta om njurcancer

- ✓ I Sverige får cirka 1000 personer njurcancer varje år.
- ✓ Det motsvarar ungefär två procent av all cancer i landet.
- ✓ Ungefär 15 procent av patienterna har spridd njurcancer vid diagnos.
- ✓ Medianåldern vid diagnos är cirka 65 år.
- ✓ Sjukdomen är vanligare hos män än kvinnor.
- ✓ Ungefär hälften av patienterna med njurcancer har symptom, till exempel blod i urinen.
- ✓ Resten av all njurcancer upptäcks som bifynd vid utredning av andra åkommor.
- ✓ Den relativa femårsöverlevnaden är 83 procent för de patienter som var utan metastaser.
- ✓ För patienter med metastaser vid diagnos är femårsöverlevnaden 15 procent.
- ✓ Men utvecklingen av medicinsk behandling med så kallad målriktad behandling har avsevärt förbättrat överlevnaden för patienter med metastaser under senare år.

Källa: Regionalt cancercentrum väst (statistik från 2017)



Behandlingen har tagit stormsteg framåt

För ett drygt decennium sedan fanns ingen effektiv behandling att erbjuda patienter med spridd njurcancer. Men nu går utvecklingen i en rasande fart. Statistiken för canceröverlevnad från 2017 tros redan vara inaktuell.

"Vi är bara i början av att utforska immunoterapin"

– **Det stora genombrottet** kom 2006 med den första målinriktade behandlingen, tyrosinkinashämmare (TKI). Dessförinnan kunde vi erbjuda interferon som bara hade effekt på dottertumörer i lungan. Och strålbehandling i smärtstillande syfte mot spridning till skelettet, säger Ulrika Stierner, överläkare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Genombrottet innebar att man nu kunde behandla olika slags dottertumörer, inte bara de i lungan.

Njurcancer är en extremt kärlrik tumör och TKI:erna angriper blodkärlen i tumörerna vilket innebär att hjärt-hjärt-kärlsjuka patienter inte kan behandlas med dem.

Ulrika Stierner minns den första patienten som fick prova TKI i en förstudie. Tumören var ilsket rodnad och hård, till synes sprickfärdig och satt ovanför vänster nyckelben.

– Efter en månad var den som en mjuk påse med lite vätska i. Det var helt fantastiskt.

Positivt är också att njurcancerarna, genom bättre teknik, idag hittas mycket tidigare.

Sedan genombrottet med TKI har det kommit en rad nya preparat.

– Där man ser TKI-preparaten som en bromsmedicin, som gör njurcancer till en mer eller mindre kronisk sjukdom, är förhoppningen att immunoterapin i vissa fall kan leda till bot.

Njurcancer kan ha ett mycket varierande biologiskt förlopp, allt från exempelvis dottersvulster i lungan, som växer mycket långsamt och inte behöver behandlas på flera år, till mycket snabbväxande tumörer som behöver snar intensiv terapi.

– Trots att så mycket hänt vad avser behandlingar på bara ett decennium så accelererar utvecklingen och vi är bara i början av att utforska immunoterapin och möjliga kombinationer. Framtiden är så spännande, säger Ulrika Stierner.

Står du i valet och kvalet till att ändra dina matvanor? Kanske är det svårt att ta tag i saken för att du inte vet vilken kost du ska rikta in dig på. I *Nya matvanor på 4 veckor* (Tukan förlag) guidar receptkreatören och matstylisten Eleonora von Essen dig genom fyra olika matinriktningar som ger dig chans att smaka dig fram mellan att äta flexitariskt, vegetariskt, clean eating och veganskt. Prova en vecka i taget och efter fyra veckor har du förhoppningsvis svaret på vilken kost som passar dig allra bäst.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **LINDA PRIEDITIS**



Fixa **nya matvanor**

Halloumi-stroganoff med råris



Att ha biff eller korv i stroganoff är helt onödigt. I alla fall om man gillar den tuggiga men ändå mjuka halloumin, som är fantastisk god i en krämig tomatås med grönsaker. Och det gör man ju.

4 PERSONER

250 g halloumi
1 liten zucchini
1 röd paprika
2 selleristjälkar
½ purjolök
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
1 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
1 dl grädde
1 msk grönsaksfond
½ tsk kinesisk soja
½ msk balsamvinäger
½ tsk torkad timjan
½ tsk sambal oelek

TILL SERVERING

4 portioner kokt råris
Skär halloumin i små stavar och tärna zucchini. Dela paprikan, kärna ur den och tärna den. Ansa och skiva purjolöken och sellerin, skala och finhacka vitlöken.
Fräs halloumin i en stor, torr panna tills den får lite färg. Lägg den åt sidan. Häll olivolja i pannan och fräs zucchini, paprikan, purjon, sellerin och vitlöken ett par minuter. I med tomatpuré och fräs en kort stund till. Tillsätt resterande ingredienser och låt koka ihop i några minuter. I med halloumin och servera med ris.

Stekta bananer och müsli med tjock yoghurt och lönnsirap

Stekta bananer – finns det något godare? Ja, det skulle vara friterade bananer då. Men till frukost passar det bättre med stekta, ovanpå en len, tjock yoghurt och med lite müsli som mättar ytterligare. En liten sked lönnsirap över bananerna så har du en frulle som slår alla trötta limpmackor i världen.

4 PERSONER

3 bananer
1 msk kokosolja eller smör
4 dl tjock yoghurt, 10 %
2 dl sockerfri müsli med nötter och frön
2 msk lönnsirap
Skala bananerna och dela dem tvärs över och sedan på längden. Nu bör du ha tolv avlånga bananbitar.

Dem steker du gyllene i kokosolja eller smör, så att de precis får färg men inte hinner mosa till sig helt. Klicka upp yoghurt på tallrikar och lägg bananerna ovanpå. Müsli på det och sen lite lönnsirap som avslutning. Tadaaa! Finfrukost på fem minuter.



på 4 veckor

Soffpotatisgryta med sötpotatis, röda linser och curry



Här har du den där lättfixade grytan som är perfekt att sleva i sig framför en riktigt bra tvserie. Den är också jättebra att gräta ner i om man behöver tröst efter att någon snott ens parkeringsplats. Eller man kan hålla den på burk och ha den som värmekälla på natten. Helt enkelt en fantastiskt bra, enkel, god gryta.

4 PERSONER

1 gul lök	2 msk röd currypasta
1 vitlöksklyfta	1 burk kokosmjölk
500 g sötpotatis	5 dl grönsaksbuljong
200 g morot	1 msk fisksås
1 paprika	1 lime
2 dl röda linser	
1 msk olivolja	

TILL SERVERING

150 g sockerärter
½ granatäpple

Börja med att preppa alla ingredienser. Skala och hacka lök och vitlök fint. Skala sötpotatisen och skär den i 1 cm stora tärningar. Skala och slanta morötterna. Skölj och strimla paprikan. Skölj linserna. Strimla sockerärterna och pilla kärnorna ur granatäpplet.

Fräs lök och vitlök i olivolja tills de är mjuka och glansiga, låt dem inte ta färg. I med currypastan och låt fräsa lite till. Lägg i sötpotatis, morot, kokosmjölk, grönsaksbuljong och fisksås. Koka upp och häll i linserna. Låt småkoka i 10 minuter, lägg i paprikan och småkoka i några minuter till. Pressa i limen. Häll upp grytan i skålar. Toppa med strimlade sockerärter och granatäppelkärnor.

God hälsa behöver inte innebära stora livsstilsförändringar, en minut här och där räcker långt. Små, enkla rörelser i din vardag, oavsett om du är hemma eller på jobbet, kan göra stor skillnad och hemligheten är helt enkelt att smygträna. Effektiva tips, råd och övningar får du i Smygträna: varje minut gör skillnad (Norstedts) där inspiratören och hälsoexperten Leila Söderholm hjälper dig bryta stillasittandet och istället utnyttja alla små pauser i vardagen. Följ med in i Leilas värld av smygträning och känn hur du blir piggare, gladare, friskare och starkare – utan att du ens behöver dra på dig träningskläderna.



Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **LINA EIDENBERG ADAMO**

EN MINUT GÖR



VÄGGHÄVNING

Behöver du en paus? Varför inte ställa dig mot väggen och göra några armhävningar? När du gör armhävningar kommer du automatiskt att spänna magen och hela bålen. Placera fötterna cirka tre fotlängder från väggen och sträva efter att böja armarna så att hakan nuddar väggen. Upprepa gärna tio gånger.



SPARK ÖVER STOL

Spänn magen och lyft benet så att du gör en spark över stolsryggen. Sparka tillbaka åt andra hållet. Är stolsryggen för hög? Vänd på stolen och sparka över sitsen. Magen är involverad när du lyfter benet så koppla på hela bålen. Försök att hålla resten av kroppen så stilla som möjligt. Sparka med samma ben fem gånger fram och tillbaka, sedan byter du ben.

CYKLA MED BENEN

Luta dig bakåt mot ryggstödet och börja cykla med benen i luften. Spänn magen och känn att du har kontroll. Placera händerna som stöd i soffan eller bakom nacken. Räkna till 20. Här jobbar du med magen och får upp pulsen.



SKILLNAD



"GODMORNING"

Fäll överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt. Tänk dig att din rygg ska bli lika rak som ett bord. Sträck armarna rakt fram om det är möjligt och känn hur det sträcker i baksidan av låren och hur hela ryggen jobbar. Är det svårt att hålla armarna rakt fram, låt dem peka mot golvet. Ställ dig upp och upprepa fem gånger. "Godmorning" skapar rörelse och aktiverar i stort sett alla muskler i baksidan av kroppen.



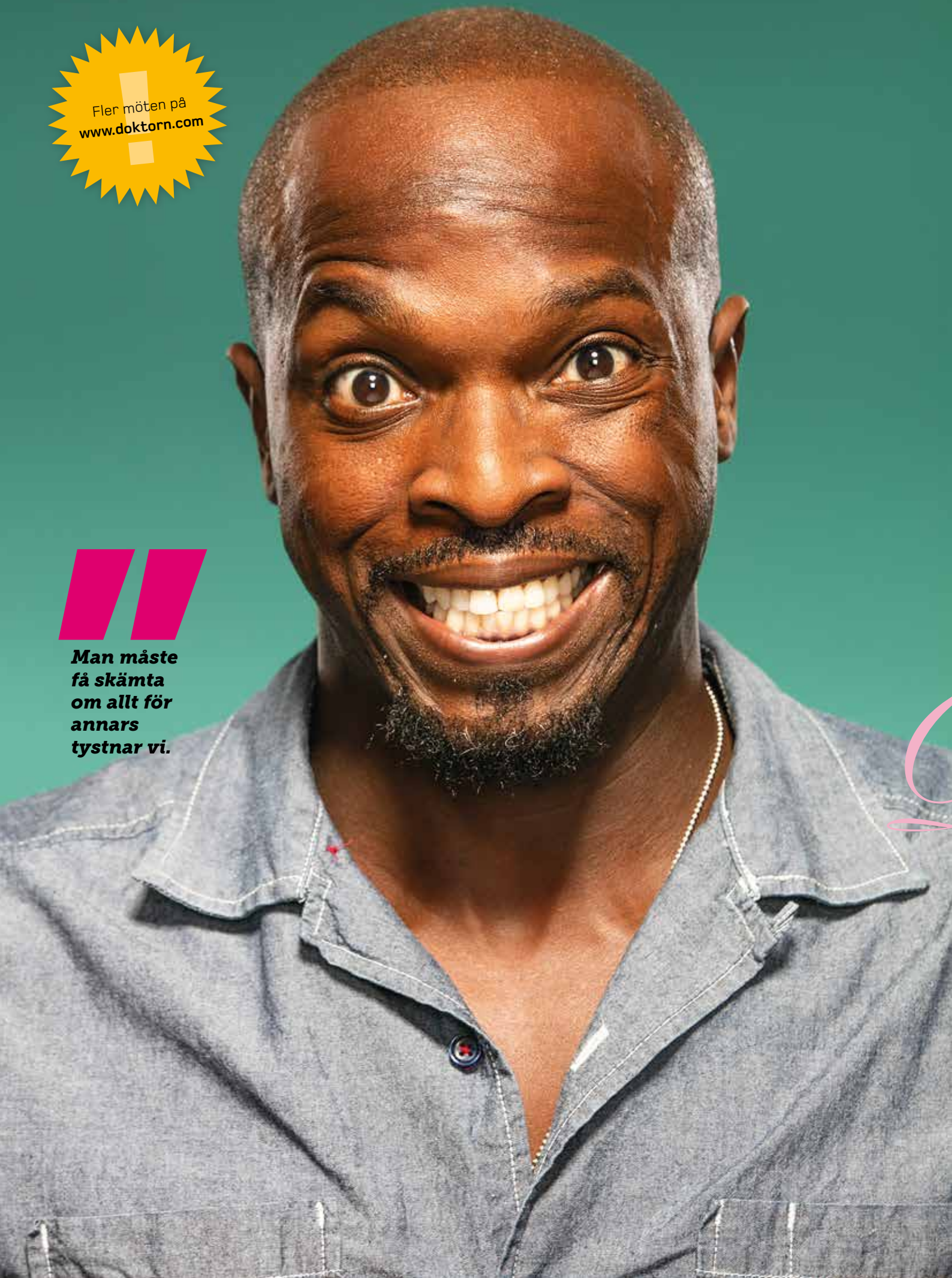
"Godmorning" skapar rörelse och aktiverar i stort sett alla muskler i baksidan av kroppen.



Fler möten på
www.doktorn.com



**Man måste
få skämta
om allt för
annars
tystnar vi.**



För Kodjo Akolor är humorn vingarna och skratten luften som får honom att lyfta. Med det sagt så behåller den ständigt aktuelle stå upp-komikern, radioprataren och programledaren fötterna på jorden och kan ena stunden stå framför en miljonpublik för att i nästa stund sitta hemma framför ett tv-spel. Kodjo Akolor har bemästrat konsten att kunna njuta av båda.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **MATS BÄCKER, MAGNUS RAGNVID /SVT**

Kodjo Akolor - med humorn som superkraft!

Den mest klassiska frågan du kan ställa till en komiker är "får man skämta om allt" men Kodjo Akolor, aktuell som bland annat programledare i årets upplaga av Melodifestivalen, både ställer frågan, och besvarar den, helt på egen hand. Svaret? Ja, man får faktiskt skämta om allt bara det är roligt.

– Det är klart att det är upp till den som lyssnar om det faktiskt är roligt. Det bästa du kan göra som komiker är att testa på riktiga människor, att se om skämten funkar och om det finns skratt. Men ja, man måste få skämta om allt för annars tystnar vi.

Humor är subjektivt och det är någonting man som komiker får försöka anpassa sig till, att alla kommer inte alltid tycka att allting är kul.

– Oavsett vad det är för humor, och jag har gjort många olika typer, så handlar det om att locka fram skratt. Det blir inte roligt om man kommer med ett lite taskigt skämt och ingen tycker det är roligt men om det är rätt levererat så kan både den som är utsatt för skämtet, och publiken, tycka det är roligt. En av mina stora inspirationskällor är Dave Chappelle och han har alltid en viss

samhällskritik inbyggd i sin humor, det vill säga han skämtar men också med ett allvar. Det kanske låter tråkigt men jag har aldrig skrattat så mycket som jag gör på hans shower. Samma sak med föreställningen Book of Mormons, som jag såg i London. Där driver man verkligen med allt, och då menar jag allt, och lyckas med det för publiken gapskrattar. Då har man lyckats.

För många, undertecknad inkluderad, är Kodjo Akolor synonymt med Sveriges Radio P3:s morgonprogram "Morgonpasset". Under tio år har Kodjo och hans kollegor underhållit, förargat, glatt och irriterat lyssnarna. Så hur hamnade en osäker och lite mobbad kille från norra Stockholm mitt i rampljuset? Det kan vi tacka en piratkopierad videokassett för.

– Min brorsa kom hem med en piratkopierad Eddie Murphy-föreställning som jag fick kolla på. Jag fattade inte riktigt allting men jag gjorde som småbrorsor gör och skrattade när storebror skrat-tade. Eddie Murphy gjorde en imitation av James Brown som var riktigt grym, och jag började ►



Ett par timmar framför ett tv-spel är en lyx.

härma den. Jag var så pass bra att jag fick komma in på brorsans rum för att visa upp den och där någonstans insåg jag att humor, humor kan faktiskt öppna dörrar.

Kodjo tog med sig den här vetenskapen in i skollåren och var klassens clown. Längtan efter roliga timmen, där det fanns möjlighet att uppträda, vara rolig och få ta plats var stor och samtidigt var han uppskattad. Det var humor, värme, imitationer och ett sätt att få vara sig själv. För en del komiker kan humorn bli ett sätt att dölja något djupare, mörkare och en sorg. Men för Kodjo handlar det om mycket mer.

– Det är klart att det inom oss alla finns ett mörker men för mig handlar det om att humorn blir ett sätt att hitta ljuset. När jag står på scenen, då är jag rolig, då vill jag leverera och vet att jag kan det. Samtidigt när jag kommer hem deppar jag inte ihop utan blir snarare bara en mer enkel och mer tillbakåtlutad person. Ett par timmar framför ett tv-spel är en lyx i tillvaron för mig.

Hemmavid finns inte bara tv-spelet utan också frun och två små barn, som med barns sköna och naiva världssyn inte på något sätt uppfattar pappa som en kändis. Istället är de brutalt ärliga och, kan anas, har även en fallenhet för just humor.

– Om jag får säga det själv vilket jag får så är jag väldigt bra på att vara pappa, jag är grym på det. Och mina ungar är fantastiska. Häromdagen pratade jag med min tvååring och då sa hon plötsligt att ”pappa, du luktar illa ur munnen”. Så jag sva-



rade lite skämtsamt att ”det gör du med”. Svaret blev att ”ja, jag har ju bajsat”. Vad säger man, ägd av en tvååring, det är pappas ungar det.

I sin nya föreställning, ”Jag, pappa?” tar sig Kodjo an tankar, funderingar och verkligheten om hur det är att vara pappa. För Kodjo är familjelivet och barnen en källa till glädje och inspiration men han tycker samtidigt att det ibland blir lite för mycket snack om att det är så stort att sätta barn till livet.

– Att göra barn i sig är för de flesta inte en stor grej men man betar sig som man har utfört mirakel. Jag vill tona ner det lite och undersöka, och visa, vad familjelivet betyder för mig. Jag har inga problem med att skämta om mig själv och hela situationen och livet.

Föreställningen, som är skriven och regisserad av Bjarni Thorsson och bygger på förlagan ”The Dad” har premiär i mars, är inte det enda stora uppdraget Kodjo har framför sig. Han har redan klivit in i det gigantiska nöjesmaskineri som public service driver varje vår, Melodifestivalen. Tillsammans med Sarah Dawn Finer, Marika Carlsson och Eric Saade kommer Kodjo att guida miljontals tv-tittare genom vårens alla delfinaler, andra chansen och slutligen finalen.

– Jag har inte riktigt hunnit känna efter, just nu tar förberedelserna all tid. Det är nog först när jag och alla andra står där nere i Göteborg på första delfinalen som det kommer kännas att nu är vi igång. Sen är det först efter finalen och att vi har skickat ner någon till Tel Aviv som jag kommer känna att jag kan utvärdera det här. Det är aldrig någonting som jag gör under tiden jag är igång.

Genom åren har Kodjo lockat till såväl muntra som sura miner. I tio år i Sveriges Radio P3:s mor-



Namn: Kodjo Akolor

Familj: Fru och två barn

Aktuell: Som programledare i Melodifestivalen och med föreställningen ”Jag, pappa?” som har premiär 21 mars på Scalateatern i Stockholm



Från vänster: Marika Carlsson, Eric Saade, Kodjo Akolor och Sarah Dawn Finer, som tillsammans leder årets upplaga av Melodifestivalen.

FAKTA

Melodifestivalen 2019

Melodifestivalen 2019 kommer att bli den 59:e upplagan av Melodifestivalen. Vinnaren kommer att få representera Sverige i Eurovision Song Contest 2019, som äger rum i Tel Aviv i Israel i maj 2019.

- ✓ **2 februari 2019:** Deltävling 1, Scandinavium, Göteborg
- ✓ **9 februari 2019:** Deltävling 2, Malmö Arena, Malmö
- ✓ **16 februari 2019:** Deltävling 3, Tegern Arena, Leksand
- ✓ **23 februari 2019:** Deltävling 4, Sparbanken Lidköping Arena, Lidköping
- ✓ **2 mars 2019:** Andra Chansen, Nyköpings Arenor, Rosvalla, Nyköping
- ✓ **9 mars 2019:** Final, Friends Arena, Solna

gonprogram "Morgonpasset", som programledare för Musikhjälpen, i Talang och på komikerscenen. Som känd profil får man alltid förbereda sig på att man får både tummen upp, och tummen ner. Kodjo väljer att tackla hela den frågeställningen på "Kodjo-vis", med värme.

– Man får tycka olika, så är det bara. Det är helt okej om man inte har samma humor som jag har eller känner att det jag gjort inte har varit bra men det är också så lätt idag att sitta bakom tangentbordet och tycka saker som man ibland egentligen bara ska hålla för sig själv.

Kodjo har ändå ett ljusställt på omvärlden, ett synsätt som präglar den positiva energi som lyssnare, tittare och publik kan få när man hör, ser eller upplever honom.

– Du är du, och fortsatt vara det. Ta vara på dina superkrafter och låt det få bli en del av dig. Du måste inte vara som alla andra. Jag hör till den kategorin kända personer som tar mig tid. Om någon vill säga något till mig, så lyssnar jag. Vill någon hälsa, så säger jag hej. Ibland tar jag kanske lite väl mycket tid, tycker familj och vänner, men jag är sån. Det kostar så lite att dela med dig av ett leende.

Att få andra att le är Kodjos heltidsjobb och han tar det på allvar. Genom åren har han hittat och förfinat sin tonalitet och humor med inspiration från sig själv och vardagen, levererad med den där glimten i ögat som tillåter skämt både högt och lågt. Det är en konstform som ter sig närmast poetisk och ett tecken på en hög yrkesskicklighet.

– Har jag kul på jobbet? Som för alla finns det både bra och dåliga dagar. Det jag kan landa i är att jag trivs med vem jag är. Jag förändrar ingenting i min humor, varken för att jag är pappa eller för att jag ska vara med i ett visst program. Det blir

vad det blir och vi måste våga vara oss själva, då vågar vi också skämta om, skratta åt, och tro på oss själva.

Kodjo väljer sina jobb med omsorg, det handlar inte bara om inkomst eller exponering utan om just rätt känsla. Oavsett om det rör sig om landets största underhållningsprogram eller ett välgörenhetsjobb så finns det en gemensam nämnare.

– När jag blir tillfrågad går jag på magkänslan, som med Melodifestivalen. Jag måste kunna tro på det, och det måste vara något jag kan stå för och som är roligt. För om jag inte tycker det är roligt, hur ska jag då få andra att tycka det är roligt?

Man kan tro att det är uppenbart att det ska vara roligt att tala med en komiker, per automatik. Så är det inte, det finns komiker där samtalen är svåra och snåriga, andra där det kan upplevas som att allting bara är ett stort skämt. Så finns det komiker som Kodjo, som balanserar på den där fina gränsen av humor och allvar och som stundom snuddar vid djupet för att sedan studsar tillbaka upp i skratrets stratosfär.

Kodjo kommer inom kort att vara ett namn miljoner svenskar känner till och möter under våren. Det finns inget som tyder på att det inte är med trygghet som tv-tittare landet över lämnas över i en humoristiskt varm famn. Men för barnen där hemma är pappa Kodjo fortfarande just bara pappa.

– Mina barn bryr sig inte om jag är känd eller inte, men vid ett tillfälle var jag med i Bolibompa och där finns ju Draken, som alla barn älskar, mina barn också. När de såg mig där på teven vände de blicken mot mig och sa i en anklagande ton "varför har du aldrig sagt att du är kompis med Draken?".

Ett litet, varmt och familjärt fragment ur livet som komiker och familjefar.



Man får tycka olika, så är det bara.

Allting blir inte alltid som man har tänkt sig och vid en punkt i livet kanske det förhållande som från början kändes så rätt plötsligt ställs på sin spets. Det behöver inte nödvändigtvis betyda att vi vill, eller är redo, att bara gå vidare. Kanske vill man försöka hitta tillbaka till varandra, kanske vill man reda ut saker som har byggts upp eller så vill man bara ha hjälp med ett ledsamt men ändå fint avslut av en relation som inte längre fungerar.

Text: **ANDERS ÅKER**

"Ibland kan det vara skönt med en neutral part"

Det är inte ovanligt att man som par väljer att gå i terapi idag och anledningarna kan alltså vara flera, det berättar Charlotte Sander, diplomerad samtalsterapeut som driver sajten Relationsexpertern.se och som har lång erfarenhet av par som behöver hjälp i relationen.

– I min erfarenhet är en av de främsta orsakerna till att man söker sig till parterapi att man har distanserat sig från varandra och relationen och därmed positionerat sig vilket har gjort att det har låst sig, man når helt enkelt inte varandra. Det kan i sin tur ha lett till olika svek, alltifrån att man känner sig ensam i relationen till otrohet.

Charlotte Sander arbetar med både enskilda samtal och parsamtal och har sett att det överlag är fler människor som vill gå i samtal idag än för tio år sedan. Acceptansen för att gå i terapi beror lite på ålder menar Charlotte Sander som säger att det i åldern 25 till 50 år känns helt accepterat medan personer över 60 år har lite svårare att fortfarande tycka att det är okej.

– Det finns både för- och nackdelar med att gå i parterapi. En nackdel är om man går in i det med tanken att det är endast partners som ska förändras.



Då kan det bli jobbigt och vara en sträcka innan man upplever terapin som positiv. Om man upplever det som att terapeuten väljer sida så kan det kännas som att man är utpekad eller att man är den enda som ska förändras.

Samtidigt finns det många

fördelar med att ta steget att som par gemensamt gå i terapi. Medan man initialt kan bli skrämd av tanken att prata inför någon annan kan det faktiskt visa sig ha en positiv effekt på dialogen.

– Jag får ofta höra att det har varit skönt att jag har suttit med, ibland kan det vara skönt med en neutral part och som är med och lyssnar kan bidra till att par för första gången på mycket länge inte bråkar med varandra. Man blir mer "tvingad" att lyssna på sin partner på ett sätt som man kanske inte har gjort tidigare. Man får ofta insikter om sig själv i första hand men även med partnern och relationen vilket leder till utveckling. Det är många gånger skönt att sätta ord på känslor och tankar som man kanske inte riktigt har kunnat formulera i ord tidigare.

Det kan vara så att endast en i förhållandet vill och det går inte att tvinga någon att gå på parterapi.

– Jag möter det ibland men då rekommenderar jag att den som vill i alla fall går i enskild terapi. Du kan kanske inte förändra din partner men du kan alltid jobba med dig själv och förändra dig. Ofta händer något i relationen när den ena partnern förändras, så det kan vara en start på en total förändring i alla fall.

Det finns inget rätt och fel när det kommer till terapi och hur länge man behöver gå i terapi handlar om att utgå ►

Charlottes 5 tips till par



Foto: SHUTTERSTOCK

Om man vill börja på hemmaplan har Charlotte Sander fem tips som gör att man kan hantera saker hemma när det kanske är lite skakigt. Tipsen går även att tänka på i vardagen om allting rullar på.

1. Respektera och inse att var och ens upplevelse av en situation/händelse etcetera är

just den personens. Du kan egentligen inte ha någon åsikt om det, utan berätta istället utifrån din upplevelse och försök att nå någon slags acceptans, förändring, en överenskommelse etc.

2. Vi behöver vara goda förhandlare i våra relationer. Ibland får vi träna oss på att bara släppa och

ibland har vi våra "deal-breakers" som kan vara så viktiga att det faktiskt handlar om att lämna relationen.

3. Var noga med att ta ansvar för dig, lägg inte över skuld/ansvar på din partner. Kan du klara av det så har du och ni vunnit mycket och relationen kan snabbare fördjupas.

4. Ha positivt överseende med både dig själv samt din partner.

5. Kärleksdutta! Det innebär att flera gånger om dagen ta på din partner, en liten klapp på kinden, en vänligt ord eller se in i hans ögon. Det gör att ni behåller närheten och håller er uppdaterade bättre med hur ni mår.



Charlotte Sander tolkar det ökade antalet som går i samtal som ett gott tecken till att fler vill ha någon slags lösning.

Foto: SHUTTERSTOCK

från sig själv, och sin relation, mer än att "titta på andra" och jämföra sig.

– Det är väldigt olika hur länge man behöver gå i terapi, det beror helt på hur snabbt det lossnar, med andra ord hur snabbt insikterna kommer som leder till acceptans och förändring och eventuell förlåtelse. En del får igång dialogen mellan sig snabbt, andra kommer en bit och sedan fastnar en stund men bryter den låsningen efter ett tag och så vidare.

Det händer såklart att par inte kan bryta låsningen eller hitta tillbaka och ibland måste man kanske överväga att bryta upp.

– Det finns flera olika saker att tänka på när man pratar om att "göra slut" men allra ytterst är det när du kan önska din partner lycka till vidare i livet och se hen med en annan partner. Tyvärr så har många svårt med det och det är också en anledning till att många par bråkar år efter år efter det att relationen är så att säga avslutad. Det är också viktigt att väga in den egna hälsan, om du upplever att du ger och ger och din partner tar och tar och att du oavsett vad du gör inte når fram behöver du tänka på den egna hälsan och kanske fundera på

FAKTA

Så hittar man en bra terapeut

"Att hitta en bra terapeut sprids mycket mun från mun idag faktiskt. Vad som är avgörande som jag tycker är viktigt är: Utbildning, talang och erfarenhet. Hittar man en terapeut med dessa tre ingredienser och känner förtroende för hen så har man en god start, sedan ska ju kemin stämma också. Ibland får man byta och gå vidare och det är helt okej."

att avsluta. Självklart finns det andra akuta anledningar som våld och/eller missbruk med mera som gör att man behöver avsluta en relation. Otrohet kan också vara skäl till att bryta upp och då handlar det mest om att man inte nått försoning, som i sig kan ha flera olika orsaker.

Det finns inga siffror på hur många par som håller ihop efter att ha gått i parterapi men Charlotte Sander tolkar det ökade antalet som går i samtal som ett gott tecken till att vilja nå någon slags lösning.

– Något jag har tagit med mig, när jag ser på mina erfarenheter som parterapeut, är att det samhälle vi lever i idag lider av otillräcklighet. Vi vet inte hur vi ska nå tillräcklighet, alla krav och all påverkan, som sociala medier, gör att vi ständigt utsätts för krav och värderingar utifrån vårt eget görande. Lever vi i en relation så kan det drabbas också av otillräckligheten. Man kanske tittar på sin partner och tycker att hen är otillräcklig, när det i själva verket kanske ska börja med att man gör en inåtblick och ser över ens egen känsla av otillräcklighet och hur man ska nå den sköna känslan av att vara fullt tillräcklig, något som har med modet att bara våga vara att göra.

Charlotte Sander må tala lite i egen sak när hon konstaterar att alla par bör gå i parterapi men hon har en bra motivering till varför.

– Jag tycker att man ska tänka på parterapi som service och underhåll. Jag brukar säga att en relation är en färskvara och ska därför vårdas som det och den behöver då ses över och ses om med jämna mellanrum. Så alla borde egentligen gå i parterapi någon gång, inte bara när det har låst sig eller man har problem!

En god väg mot ett lättare liv!

Modifast LCD kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt, på ett säkert och effektivt sätt. Under en period byter du helt enkelt ut vanliga måltider mot våra goda drycker, soppor, puddingar samt pasta-rätter och gröt. På så sätt minskas kaloriintaget utan att du går miste om viktiga näringsämnen.

Modifast
rekommenderas av
dietister över hela landet
och säljs på apotek och
på www.modifast.se
Prova du med!



LUNCH FRUKOST MELLIS MIDDAG



Asklepios var läkekonstens gud i det antika Grekland och i dess mytologi. Han fortsätter att vara så och benämningen eskulap för läkare används ju fortfarande. Han har gett upphov till begreppet eskulapstav som är en ormomslingrad stav som även i vår tid används som symbol för läkekonsten och har blivit den moderne läkarens emblem, en symbol som med andra ord har använts i gott och väl över 2500 år.



Asklepios

– den nutida läkarens emblem

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

När Asklepios passerat mellanstadiet halvgud och blivit Gud avbildas han nästan alltid stödjande sig på en stav som är omslingrad av en orm – den klassiska symbolen för de hemliga läkekrafterna i naturen.

Asklepios nämns redan i den homeriska dikten men då endast som en furste i Thessalien och far till den läkekunnige Machaon. Asklepios var son till själve Apollon som i hemlighet gift sig med en

flicka från Tessalien – Koronis. Asklepios var alltså i början endast en heros dvs. son till en Gud och en jordisk kvinna. Koronis tvangs dock av sin stränge far att också gifta sig med sin kusin Ischos. När Apollon fick höra talas om detta blev han väldigt upprörd och den vita korpen som överbringt meddelandet gjorde han svart. Sedan dess är alla korpar svarta. Sedan dräpte han Ischos medan hans tvillingsyster Artemis dödade Koronis. Apol-



Foto: SHUTTERSTOCK

lon greps emellertid av stor ånger över det skedda och tog sin lille son Askleipos från hans döda moder och lämnade honom till kentauren Cheiron eller Chiron på berget Polion. Cheiron som var son till Chronos och havsnympfen Philyra undervisade Asklepios i läkekonsten och Asklepios visade sig mycket läraktig.

Asklepios blev en stor undergörare som vuxen. Men han tog sig för att också uppväcka döda från

underjorden vilket gav upphov till en befolkningskris i underjorden. Pluto klagade hos Zeus över att skuggmängden i Hades undergick en oroväckande minskning. Zeus straffade då Asklepios brott mot världsordningen och genom att låta sin ljungeld (en blixn alltså) döda honom. Apollon kunde inte direkt angripa självaste Zeus men dödade dem som för Zeus räkning framställt ljungelden. Sedan bad han Zeus att Asklepios skulle få placeras bland ►

stjärnorna och förklaras som Gud vilket Zeus beviljade.

Asklepios var gift med Epione som var dotter till kungen av Kos – sedermera Hippokrates hembygd. I äktenskapet, cirka 500 år f. Kr., fick Asklepios två söner och två döttrar. Sönerna var Machaon och Podaleiros och döttrarna Hygiea och Panakeia. Sönerna omnämns i Homeros skrifter som sjöfarare och läkare. Machaon omtalas som särskilt läkekunnig. Han var ju son till Asklepios men också sonson till centauren Cheiron. (En centaur är en fantasivarelse som förekommer i den grekiska mytologin – ett blandväsen av människa och häst som beskrivs som råa och brutala och begivna på kvinnor och vin). Cheiron hade under sina gallopader i Thessaliens bergstrakter skaffat sig mycket djup kunskap om läkande örter. Machaon besjungs i Iliaden, som nämner icke mindre än ett halvtannat hundratal sårskador varav Machaon fick en pil i axeln och togs av Nestor till skeppen där ”läkaren väger ju upp en mängd av de andra, han som skär pilarna ut och strör lindrande örter på såren”. (Dock var ju behandlingarna inte särskilt lysande för mer än tre fjärdelar av krigsskadorna utanför Troja hade dödlig utgång). Dottern Hygiea har emellertid blivit mycket känd eftersom hon har gett namn till begreppet hygien. Hygiea upphöjdes av grekerna till hälsans gudinna medan hennes syster Panakeia blev de helande örternas gudom. Med panacé menas en medicin som botar alla sjukdomar – ett verkligt undermedel sålunda. Panakeia har blivit läkemedlens särskilda beskyddarinna.

Eskulapstaven används än idag som symbol för läkekonsten och har blivit den moderna läkarens emblem.



Liksom andra kulturfolk före dem hade grekerna sin magiska helbrägdagörelse. Det var med mycket inflytande av de orientalska folkens läkekult innehållsmässigt. Helbrägdagörelsen var i huvudsak lokaliserad till tempel och de mest berömda var templet på ön Kos och Knidos vid mindre Asiens sydvästra hörn. Här i trakterna var ju också skeppsfarten som störst mellan orientens länder och det egentliga Grekland. Senare kommer templet i Epidauros på Peloponnesos att bli vallfartsort för sjuka från det egentliga Grekland och alla grekiska kolonier runt



Tempelkulturen hade ett invecklat ceremoniellt för den hjälpsökande.

om i Medelhavet. På 500-talet f. Kr. spreds kulturen sålunda till Kreta, Syrakusa, Egypten och Afrika. Grunden för kulturen var naturligtvis den urgamla tanken att gripa efter undret som den yttersta möjligheten för förtvivlade sjuka människor.

De mest dyrkade gudarna var Apollon, Artemis och Athena. I synnerhet Apollon hade människans liv och hälsa i sina händer. Apollon var också Foibos, ljusets och renhetens gud som då ägde makt att skingra sjukdomens skuggor och avlägsna dess vedervärdigheter.

Efterhand ansågs man behöva en särskild läkekonstens gud och här växer Asklepios in i denna roll. Han avbildas nästan Zeusliknande stödjande sig på sin stav omslingrad av ormen – ibland avbildad med sin älskingsdotter Hygiea som matar ormen.

I templet där Asklepios var den centrala gudagestaten sköttes verksamheten av ett mäktigt prästerskap som var knutet till templet under ett flertal

generationer. Ett sådant känt tempel är på Akropolis i centrala Aten där Asklepios hade sin helgedom på sydsidan med en i klippan sprängd källa.

Tempelkulturen hade ett invecklat ceremoniell för den hjälpsökande och efter flera dagars tid kom då den avgörande natten då patienten skulle sova i det allra heligaste. Den här tempelsömnen, på latin kallad incubatio, är ju en i detalj utstuderad scen för att nå största möjliga suggestionseffekt. På natten väcktes den hjälpsökande av den tjänstgörande prästen som var utklädd till Asklepios själv, medförande sin heliga orm förstås. Patienten fick då anvisningar beträffande sin fortsatta livsföring samt råd om bestämda läkemedel. I vissa fall har det utförts blodiga operationer under dessa nattliga besök.

När den hjälpsökande hade tillfrisknat skulle han ge en gåva till templet i form av en bild av sin sjuka kroppsdel i vas, bränd lera, eller något mer dyrbart material. Mängder av sådana här votivbilder har påträffats vid nutida utgrävningar av templen.

I det romerska militärväldet var medicinen länge tillbakasatt så långt som till 200-talet före Kristus. Så när man hade större epidemier som hotade statens säkerhet fick man tillgripa mera omfattande religiöst - vidskepliga ceremonier som att en särskilt utsedd diktator drev in en järnspik i väggen i ett stort tempel, som då skulle representera järnets magiska makt över sjukdomsdemoner.

När pesten 293 f. Kr härjade som värst i Rom sökte man i sin nöd hjälp av den grekiska läkaguden Asklepios. En orm från hans huvudhelgedom i Epidauros kröp ombord på ett väntande skepp som seglade till ön i Tibern inne i Rom och ormen lämnade fartyget där. Då byggdes ett Asklepios-tempel på Tiberön på platsen för landstigningen. Epidemin tog givetvis omedelbart slut. Så hade då Asklepioskulten och symbolen staven och ormen kommit till Romerska riket.



I templen sköttes verksamheten av ett mäktigt prästerskap.



Asklepios avbildas nästan Zeusliknande stödjande på sin stav omslingrad av ormen.

Även inom etiken har Asklepios en ställning. Den så kallade koiska läkareden har kallats ett av de "ärofullaste monumenten i civilisationens hela historia". Den lyder "Jag svär vid Apollon, läkaren, vid Asklepios, vid Hygieia och Panakeia samt vid alla gudar och gudinnor, tagande dem till vittnen att jag såvitt jag förmår och mitt förstånd räcker, skall hålla denna min ed och denna min förpliktelse. Den som lärt mig denna konst skall jag akta lika högt som mina föräldrar, dela med honom vad jag äger och vid förefallande behov hjälpa honom. Hans söner skall jag anse som mina bröder och om de önskar önska lära denna konst skall jag undervisa dem däri utan lön och utan förbindelse. Efter förmåga och omdöme skall jag vidta dietetiska anordningar till gagn för de sjuka och vad som kan skada eller förfördela dem skall jag söka avvärja. Jag skall icke ge någon gift, om man ber mig därom, ej heller ge någon kvinna fosterfödrande medel till inläggning. I renhet och fromhet vill jag tillbringa mitt liv och utöva min konst. Vad jag under utövandet av mitt yrke eller till och med utom yrket under umgänget med människor, sett eller hört och som möjligen är av beskaffenhet att det ej böra spridas, skall jag förtiga och anse allt sådant som osagt. Håller jag nu denna min ed och ej bryter däremot så må det vara mig förunnat att njuta av livet och min konst, alltid och av alla ärad och aktad. Överträder jag den och blir menedare så må motsatsen bliva min lott".

Referenser:

Robin Fähræus; Läkekonstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.

Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.

För Johanna Kesti var det arbetet inom demensvården under sena tonåren som blev startskottet på en karriär inom vården och framförallt, palliativ vård, det vill säga vård i livets slutskede.

Text: ANDERS ÅKER

"Att möta människor i kris är en utmaning"

Palliativ vård kan låta tungt men Johanna Kesti har aldrig ångrat sitt val.

– Att bli sjuksköterska kändes naturligt för mig, jag har alltid varit en vårdande person som brytt mig mycket om människor som har det besvärligt. Som 17-åring började jag jobba inom demensvården, till en början som vårdbiträde och sedan som undersköterska. Vårdavdelningen jag jobbade på inriktade sig på palliativ vård för personer med demensdiagnos och olika psykiska sjukdomar och där föddes mitt brinnande intresse för palliativ vård, berättar Johanna Kesti.

Johanna har en bred bakgrund med en kandidatexamen i medicinsk folkhälsovetenskap vid Karolinska institutet och sjuksköterskeutbildning från Ersta högskola. Sedan 2013 arbetar hon på sin nuvarande arbetsplats.

– Den största utmaningen och det som kan bli riktigt tufft till och från är att möta människor i kris. Inom den palliativa vården ställs många gånger allt på sin spets och där jag arbetar är det många som avslutar sina liv och har besvärande symtom av sina sjukdomar. Såväl personerna med palliativa behov som vårdas på avdelningen som deras närstående behöver en fast punkt i den

svåra tillvaro de befinner sig i och att vara den personen är utmanande men samtidigt väldigt givande.

Även om vardagen kan vara tuff på jobbet menar Johanna att det roligaste ändå är att känna att man gör nytta för varje person man möter.

– Det är en sådan arbetsglädje och det är en ynnest att varje dag då man går till jobbet känna sig lycklig över att man arbetar med det man gör. Arbetskollegorna är oerhört viktiga och tillsammans har vi roligt på jobbet just för att vi trivs med våra jobb. Att få bjuda den som vårdas och dennes närstående på leenden, glädje och skratt mitt i allt det svåra betyder mycket och gör jobbet givande samtidigt som det skapar en varm och inbjudande vårdmiljö.

Samtidigt står Johanna och kollegorna inför stora utmaningar i form av svåra, komplexa och etiska situationer som kan ha stor inverkan på den som vårdas och dennes närståendes liv och välmående.

– Situationer som rör ställningstaganden kring olika medicinska behandlingar är exempel på situationer som utmanar oss som personal dagligen.

Med åren har det blivit många minnen och Johanna har svårt att nämna



Namn: Johanna Kesti

Familj: Maken Johannes, tillsammans har vi en dotter på snart ett halvår.

Bor: Bromma, Stockholm

Yrkestitel: Legitimerad sjuksköterska

Senast lästa bok: I skuggan av sommaren, skriven av Peter Strang.

något enskilt fall eller någon enskild situation.

– Jobbet skapar många bestående och berörande minnen men ett minne är den unga tjej som jag var primärsvarig för (Johanna hade huvudansvaret för patienten, reds. anm.) och som hade spridd cancer. Hennes mamma var mycket engagerad och hade svårt att lita på vårdpersonal och läkare men mig fattade både mor och dotter tycke för redan vid inskrivningen och jag blev en viktig länk under vårdtiden då de upplevde att de var trygga med mig. Sådana situationer är krävande men samtidigt värmande och givande och något jag troligen kommer minnas länge.

Om tio år hoppas Johanna att hon fortsätter vara kvar inom den specialiserade palliativa vården, förhoppningsvis inom en ledarroll och kanske även inom forskningens värld. Till den som också vill söka sig till Johannas yrkesroll har hon ett konkret råd på vägen.

– Att alltid påminna sig om att de människor vi möter inte är besvärliga, dom har det besvärligt. Det tankesättet har hjälpt mig mycket under åren i situationer då jag möter personer i kris- och sorgereaktioner.

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss



Johan Bloom är en av grundarna till Add Health Media.

Add Health Media fyller 20 år!

Add Health Media, före detta Erlandsson & Bloom, som står bakom varumärkena DOKTORN och Praktisk Medicin fyller i år 20 år. Detta kommer på olika sätt att uppmärksammas under hela 2019, till exempel kan du läsa historien om hur allting började på sidorna 22–25.

INVESTERING I SCIENTIFICMED

Add Health Media investerar tillsammans med Bonit Capital och Fabian Fischer (grundare Apotea & Adlibris) i det svenska med-techbolaget ScientificMed. Bolaget utvecklar en CE-märkt e-hälsoplattform med digitala cancerbehandlingar som används av sjukvårdspersonal och patienter för att förbättra behandlingsresultatet.

Ramavtal med Achima Care

I december 2018 skrev Add Health Media ramavtal med vårdkedjan Achima Care gällande väntrums-TV. Ramavtalet gäller för alla Achima Cares vårdcentraler och innebär att patienterna får en tv-kanal med underhållning, sport och väder och där Achima Care dessutom kan publicera sin egen patientinformation. Achima Care driver idag totalt 10 vårdcentraler, rehabenheter och specialistläkarvård runt om i landet.

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN



Boken Praktisk Medicin – ny upplaga för 2019

Färsk från tryckeriet finns nu 2019 års upplaga av Praktisk Medicin att beställa i webbshoppen på PraktiskMedicin.se, kostar endast 450 kr inkl. moms för både del 1 & 2. Boken rekommenderas vid aktivt sjukvårdsutövande och är skriven av läkare. Innehåller de vanligaste frågeställningarna.

NYTT I BROSCHYSTÄLLEN!

Våra cirka 450 st broschyrställen får i april en ny toppskylt som uppmärksammar depression. Från februari går det även att hitta en ny patientbroschyr om yrsel samt en broschyr om reumatism.



Aktuella temafilmer i väntrums-TV under våren:

Rökstopp (jan-mar)
Pollenallergi (mars-aug)

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?
Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställen? 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

INSÄNDARE

Hej! Kan Ni inte ordna ett reportage angående Ehler Danlos Syndrom? Jag har just (54 års ålder) fått den diagnosen och i och med att det är ett syndrom som är ganska okänt för både allmänhet och vårdpersonal så vore det bra med mer info som kan spridas!

Hälsningar, Annika Hallberg



Hej! Hade turen att ha ett läkarbesök inbokat när senaste DOKTORN låg i hyllan. Har läst tidningen från pärm till pärm och varenda rad har varit intressant. Nu ser jag fram emot nästa nummer!

Gherd H



Tack för det ni skrev om depression. Att inte behöva ta läkemedel direkt som många läkare skriver ut. Det är ju trots allt normalt att vara deprimerad ibland och särskilt i samband med olika händelser. Förringa inte tidens betydelse i sammanhanget som ni skriver. Nära och kära gör mycket också. Antidepressiva kan vara ingång till livslånga psykiatrikontakter.

Mvh, Margareta



Hej, jag vore tacksam om ni tog upp högt blodtryck. Orsaken är att jag vid mina besök på vårdcentralen alltid får mycket högt blodtryck, runt 170 mm Hg, när jag mäter hemma med min mätare av samma sort som de har på vårdcentralen och mäter exakt på det sätt som anvisas i instruktionsboken endast får runt 150 mm Hg. Hur mycket blodtryckssänkande medicin skrivs inte ut i onödan. Självt fick jag yrsel och sämre balans av mitt läkemedel, trodde först det berodde på min ålder 80 år men när jag läste bipacksedeln stod det att yrsel var vanlig hos 1/10. Jag påpekade det för min läkare och slutade med medicinen, biverkningarna försvann men det tog en dryg vecka, blodtrycket förändrades inte heller. Det var tur att jag kollade själv, annars hade jag nog fortsatt med ökad risk för att ramla och bryta något ben, Tack för er förnämliga tidning som jag läser med intresse varje gång den kommer.

Med Hälsningar, Sten Björnberg

SVAR: Vi skrev om högt blodtryck i tidningen nr 1 2018, men besök gärna vår webbsida och läs artikeln Allt om högt blodtryck www.doktorn.com/artikel/allt-om-hogt-blodtryck

Redaktionen

Solrosen

Siw Mickelsson vill ge en solros till Bollnäs sjukhus/Aleris.

Är jublande glad efter en väl genomförd vårdkedja på Bollnäs sjukhus/Aleris. Jag har blivit otroligt vänligt bemött från första besök hos sjukgymnast, via husläkaren till ortoped för bedömning, till utförd operation av ny knäled. Tre veckor efter operationen har jag tagit bort stygnen och träffat sjukgymnast igen. Alla glada, trevliga och genuint intresserade av mitt mående och tillfrisknande. Vårdtiden på sjukhuset kunde liknas vid hotellvistelse med ständigt glad personal. Stort tack till alla som jag gärna skulle ge alla rosor i världen. Glad att jag bor i Sverige och kan få den vård man behöver. Hop-
pas det får fortsätta och att alla inom vården får den uppskattning och lön de är värda."

Har du också en solskenshistoria från vården och omsorgen som du vill dela med dig av?

Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.

TÄVLING

Vinn kokbok!

Vi tävlar ut kokboken Nya matvanor på 4 veckor (Tukan förlag), som under en månad ger dig chans att testa på fyra olika matvanor. Svara på frågan: Vilket år grundades Add Health Media

som bland annat driver tidningen DOKTORN? Märk ditt svar med "Matvanor" och skicka in ditt svar senast 3 april. Kontaktuppgifterna hittar du längst upp på sidan.



[illegible]

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 12 april 2019

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

... anledningen till att fingrarna blir skrynkliga i vatten är ett arv sedan långt tillbaka. Fingrarna blir skrynkliga för att blodkärlen drar ihop sig så att vi lättare ska kunna greppa saker under vatten.

[illegible][illegible][illegible]

Margaretha Nilsson Oxie	Thomas Sjöberg Hässelby	Tuula Laiho Stockholm
Anne-Marie Eriksson Halmstad	Jana Rosqvist Sollentuna	

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



GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

ONT VID SKÖLDKÖRTEL-INFLAMMATION		TA-JT	NYT-TIGA SNACKS	OMOD-ERN	KNÅSVAG GNAGARE I BUR	↴	ROM-FEMMA	ÄR EN FARA FÖR TRAFIKEN	↵		LIDANDET											
↳																						
LETAT I BRÅT-EN							BLAD DOTTER TILL KYROS II															
TILLBAKA-DRAENA MED NYK-TRA UNGA																						
↳			SVERIGES TREDJE STÖRSTA Ö		HÄST-HÄREN					↴												
DEN GÖR REJÅLA HÅL											↴											
FIAT-STAD					↴	DET VITA UTLYSTE AKADEMI-SK KLASS																
PARK I EKEN TILL VARDAGS									GRA-VER-ING	BÖR MAN KOL-LA SITT PK(INR)-VÄRDE INNAN MAN TAR	↴	FRI-GÖRA	RÖRLIGT FRÄT-SÄR	↴	PIMPEL-FISKE-AGNEN	↴	INOM KORT	TUNNEL GENOM RUM-TIDEN				
VISAR VÄGEN	PALM-LUNDAR				SOLGUD		GRÖN-SAK			SKYDD					KONST-RIKT-NING							
↳					OVAN-LIGT		FISK															
LÄKE-MEDEL-S-FÖRETAG							FISK-FORSK-ARNA															
SKAND-IUM				PÅ MÅNGA SPORT-PLAGG GNUTTA						KAMP TITT SOM TÄTT					STAPEL CHANGBAI-BERGENS HÖGSTA							
ÄVEN OM							SAM-MAN-BROTT	STOR-SINT	MAGER					GRÖNT OMRÅDE SKOL-TERMIN								
		▶				▶			▶			▶					▶					
↑	TEXT-SLUT I BREV	↳			MITT I PARA-DERS	↳			GRANN-SKAP-ET								KUPP OCH KEX					
								↴			MOAT-JÉ TILL KALLE	↴	KAN SÄD-AN HETA PRODUCERAR			SMÖR-JA						
						↳	HAR MÅN-GA I SANK FRÖKEN-FÖRBUND				GÄTT OM UT-VÄNDIGT KROSSA										MIN-NES-SPAR	
						↳	UPPHOVET TILL RYSK KAVIAR	DIR-EKT			NATRIUM FÖRHÖR STATS-RÅD			TIDIGARE STUDEN							TVA LIKA	
							ROMENKLAV	MUNRO						ALHANKO		UNGDOMS-FORBUND MÖRS-GRIS						
						↳																
							ÄR BENFRI				SYST-RARNA VÄXT											GÖR STÄ-LET ROST-FRITT
						↳								BUTIK MED GOTT BARN-BLÅSKA		↴	REK-LAM		PUNK-GENRE	KRIMS-KRAMS JORD-ANDE		↴
	MED OM-VÄXLANDE TRÄNING KRYDDA																↴					
↳										PÅ TE-HERAN-AK			FÖRE UTGÅNG-EN AV		↳	↳						

Visste du att...

... om vi äter glass för fort kan vi få ont i huvudet och det beror på att vi har ett nervcentrum i munnen som reagerar starkt när det blir kallt snabbt. Nerverna blir överstimulerade och skickar signaler till hjärnan om snabb temperaturförändring, hjärnan tror då att det blir jättekallt vilket gör att blodkärlen i hjärnan drar ihop sig. Då får man huvudvärk i pannan och tinningarna.

[illegible]

HUDEN ÄR STÖRST!

Huden är kroppens största organ. Tjockast hud har vi på hand och fotsulor och den tunnaste huden finns på ögonlocket.



DÄRFÖR KURRAR MAGEN!

DÄRFÖR KURRAR MAGEN!

När magen är tom eller full intensifieras muskelrörelserna omkring tarmarna och magsäcken. När de drar sig samman kurrar magen och när magen är tom finns inget som dämpar ljudet, det hörs därför bättre.

DOKTORN+

**GE BORT
4 NR AV DOKTORN+
& FÅ TVÅ GÄVOR TILL DIG SJÄLV!**



Värde
200:-

ProbiMAGE Powder Shot

ProbiMAGE Powder Shot innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningsspassagen och kolonisera tarmen.

Vi förbehåller oss rätten att byta ut gåvorna om de tar slut.



Värde
430:-

Bio-Qinon Q10 Gold

Mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiquinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning.



Totalt
värde
866:-

Endast 199:-

Ord. pris 59:-/styck

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152137 eller på telefon 08-522 183 28.

**Tidningen DOKTORN+
utkommer 4 ggr/år.**

Vid beställning skickas närmast kommande nummer.

☒ **Ja, tack!** Jag vill ge bort 4 nr av DOKTORN+

- ☐ Skicka gåvorna till mig
☐ Skicka gåvorna till personen som får tidningen

Skicka tidningen till:

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Skicka inbetalningskortet om 199:- till mig:

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

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

Önskar du inte längre få marknadsföring, vänligen kontakta oss på 08-648 49 00 eller info@addhealthmedia.com och begär att vi stoppar utskicken.

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Dina personuppgifter behandlas enligt Add Health Medias integritetspolicy. Läs mer på www.doktorn.com/integritetspolicy

Kampanjkod: 152-152137

DOKTORN

KOMMER UT I MAJ

NÄSTA NUMMER

Tema: Vaccinationer

Special:

**Sex & samliv
– lust och
fägring stor!**

**Glöm inte
bort dina
tänder**

**Stora
numret
om**

klimakteriet

Foto : SHUTTERSTOCK

SÅ MÅR
HUDEN
BRA PÅ
SOMMAREN!



**ALLTID
I DOKTORN:**

- ✓ Senaste nytt
- ✓ E-hälsonytt
- ✓ Vårdnytt
- ✓ Barnens hälsa
- ✓ Djurens hälsa och mycket annat

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE NUMMER

VAXOL®



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**