

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

Rökstopp

– LÄKEMEDEL
OCH PERSONLIGT
STÖD HJÄLPER

*Tips för god
munhälsa*

Stahremetoden

– NÅ DIN IDEALVIKT FÖR GOTT

SVERIGES MEST

LÄSTA TIDNING

I VÄNTRUMMET!

Kvinnans hälsa

– 500.000 HAR
PROBLEM MED
INKONTINENS

**Susanne
Alfvengren**
från mobbad
till stjärna

Läs mer om hälsa
och medicin på
www.doktorn.com

Blodsockermätaren med allt-i-ett



ACCU-CHEK® Compact Plus

Blodsockermätaren som är konstruerad för en enkel enhandsmätning.

Allt-i-ett:

- Trumma med 17 testresor – inga lösa testresor
- Ingen kodning
- Integrerad och löstagbar blodprovstagare – bevisad minst smärtsam**
- Upplyst display för lättare avläsning

Beställ Accu-Chek Compact Plus på www.bytmatare.nu eller ring Accu-Chek Kundsupport på **020-41 00 42**. Är du osäker på om Accu-Chek Compact Plus är upphandlad i ditt landsting, kontakta din sköterska. Du kan läsa mer om våra produkter på www.accu-chek.se



ACCU-CHEK and ACCU-CHEK COMPACT PLUS are trademarks of Roche. © 2009 Roche Diagnostics
 * IMS Data Sverige juni, juli, augusti, september, oktober, november och december 2008 / Strip volume
 ** Koubek, RJ. ACCU-CHEK Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing Devices are least painful: A Comparative Study; Data on file. Dr. Koubek 2007

ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.

2009-07-26 16:17:22

Ja tack, jag vill gärna få en Accu-Chek Compact Plus gratis.

Vilken typ av diabetes har du/ditt barn:

Typ 1 Typ 2

Ja tack, jag vill gärna bli medlem i Accu-Chek Club.

Vilken typ av behandling använder du:

Pump Insulin Tablett Kost & motion

Som medlem får du kostnadsfritt tillgång till klubbssidorna på accu-chek.se, klubbtidningen Accu-Chek Club News., klubbmedlemsbrev och möjlighet att delta i tävlingar med fina vinster.

Hur ofta testar du ditt blodsocker?

6+ ggr/dagen 5-4 ggr/dagen
 2-3 ggr/dagen 1ggr/dagen eller mindre

ROCHE
BETALAR
PORTO

Namn Födelsedatum

Gata

Postnr Postort

E-post

Roche Diagnostics

SVARSPOST
Kundnummer 17 00 14 900
161 01 Bromma

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på www.prenservice.se eller ring
 Tel: 0770- 45 71 28,
 kundtjänst öppettider 8.30-16.00
 Fax: 08-652 03 00
 e-post: kundtjanst@titeldata.se
 Adress: Titeldata AB, Kundtjänst
 112 86 Stockholm
 Pris i Sverige: 4 nr för 159 kr inkl. moms

TIDSKRIFTEN DOKTORN

Erlandsson & Bloom AB
 Vidargatan 9
 113 27 Stockholm
 Telefon: 08-648 49 00, Fax: 08-600 11 12
www.doktorn.com
 Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Bloom, 08-648 49 00
j.bloom@doktorn.com

CHEFREDAKTÖR

Pernilla Bloom, 08-648 49 00, 0733-648 497
pernilla@doktorn.com

ANNONSBOOKNING

Daniel Erlandsson, 08-648 4900, 0733-648 493
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
 Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i internmedicin,
 Helsingborgs Lasarett. President, International
 Society of Internal Medicine (ISIM)

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Mats Oscarsson

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



Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen

www.doktorn.com

DAGS FÖR FÖRÄNDRING

Nu är det **ljust ute** och många tycker att det är lättare att "ta tag i saker" under våren och sommaren, man har ofta lite mer energi och känner sig piggare. Dessutom är det enklare att både jogga, promenera och vandra i skogen när snön och framför allt isen är borta från vägarna.

Det är aldrig för sent att förändra sitt liv, att göra val som får dig att må bra. Mitt fokus ligger just nu på att försöka göra saker annorlunda – att vid styrketräningen byta ut någon övning och testa en ny. Att lägga till olika frukter och grönsaker för variationen och hälsans skull och att även tänka i nya banor. Läs om Mats Sagovinters kamp mot övervikten och hur han får hjälp både av läkemedel, men framför allt genom att ändra invanda beteendemönster, på sid 14.

Munnen sägs kunna spegla hur resten av kroppen mår. Få tips på hur du kan förbättra din munhälsa på s.40.

Nyligen gick min kära mormor bort och det får mig även att tänka på min egen dödlighet. Viljan att leva här och nu, frisk och välmående ökar. Därför var det extra intressant att intervjua professor Britth-Marie Landgren kring kvinnors hälsa. Läs om vad man kan göra för att förebygga inkontinens och ligga steget före vad gäller bröstcancer, på s.60.

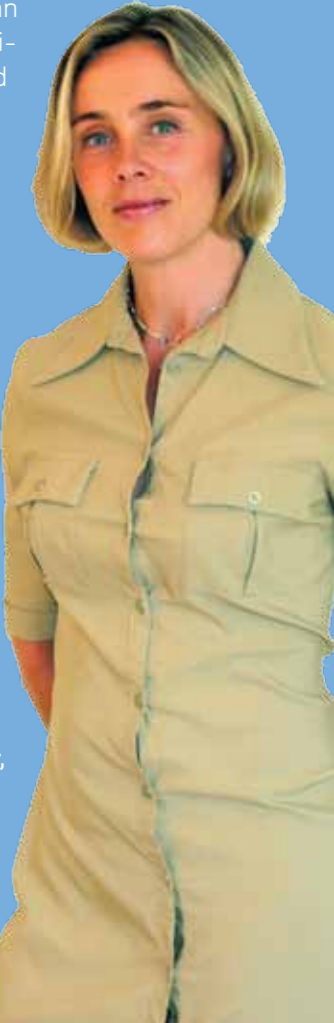
Skriv och tyck till om tidningen eller berätta er historia som kan vara till hjälp för andra eller inspirera med era bästa tips.

Maila pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

P.S Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler artiklar, informationsbroschyrer och filmer, eller ställ dina frågor till oss.



Denna kan vara boven bakom din övervikt!



“Jojo-bantning” kallas det när man kortsiktigt hoppar mellan olika bantningsknep och därför ökar i vikt istället för att gå ned.

Poängen är att man vid kortsiktig bantning förlorar muskelmassa varje gång man går ned, och i stället ökar på fettreserven när man går upp. Och ju mindre muskelmassa, desto mindre fett förbränns. Summan blir att man bara ökar, och ökar, och ökar...

Din doktor kan hjälpa dig med professionella råd och tips om hur du lyckas bli av med de farliga kilona. Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

Är du i riskzonen?
Tala med din doktor!



7-11	NYHETER
13	DIN HÄLSA
14-17	DIN HÄLSA – NÅ OCH BEHÅLL IDEALVIKTEN
18-38	FORUM DOKTORN
40-45	MUNNENS HÄLSA
46-47	KÖKSHÖRNAN
48-53	NEDSLAG HOS – SUSANNE ALFVENGREN
54	LÄSARNAS SIDOR
56-58	HJÄLP FÖR RÖKSTOPP
60-68	KVINNANS HÄLSA
70	FÖNSTERTITTARSJUKA
72-74	BARNENS HÄLSA
76	BOKTIPS
80-81	KORSORD OCH SUDOKU
83	NÄSTA NUMMER

NATIONELLA
Hjälplinjen
020-220060

- Professionellt
- Anonymt
- Kostnadsfritt

Mår du eller någon i din närhet psykiskt dåligt?



Hjälplinjen erbjuder dig kris- och stöd-samtal samt råd och hänvisning via telefon. Vi vänder oss till dig som befinner dig i en svår livssituation eller i akut psykisk kris. Ring för egen del eller som närstående.

www.hjalplinjen.se



Phir.se. Sök verksamheter inom området psykisk hälsa. Välj sökord som beskriver din situation och vilken typ av hjälp du söker. På phir.se finns också informationstexter inom området psykisk hälsa.

www.phir.se

FLICKOR SKA VACCINERAS MOT LIVMODERHALSCANCER I SKOLAN

Livmoderhalscancer är den vanligaste cancerformen globalt hos kvinnor. En halv miljon kvinnor drabbas årligen i världen och 300.000 av dessa dör. Idag finns vaccin som skyddar mot denna cancerform och från 2010 kommer det att ingå i det allmänna vaccinationssystemet.

Livmoderhalscancer orsakas av ett virus som sprids sexuellt. Sjukdomen kan drabba kvinnor i 27-45 årsåldern och de över 70 år. Först märker kvinnan ingenting, senare kommer blödningar, smärtor och andra besvär. I Sverige insjuknar 450 kvinnor per år och att siffran är relativt låg beror på de gynekologiska cellprovskontroller som erbjuds alla kvinnor mellan 23 och 60 år.

Förebyggande & Behandling

– Vi är bra på att hitta cancern, då vi i början på 60-talet började med cell-



Britth-Marie Landgren, professor i Obstetrik och gynekologi.

Huddinge. Nu räknar vi med att få ner antalen ännu mer genom förebyggande vacciner, Gardasil eller Cervarix, som om det ges före sexdebuten, skyddar mot de vanligaste virus typerna som orsakar sjukdomen.

Socialstyrelsen har beslutat att flickor födda -99 och senare kommer att vaccineras mot livmoderhalscancer genom skolan, från 2010. Läkemedelsförmånsnämnden har bestämt att vaccinet ingår

prover för alla kvinnor, säger Britth-Marie Landgren, professor i Obstetrik och gynekologi vid institutet för klinisk vetenskap, intervention och teknik, Karolinska Institutet,

i högkostnadsskyddet för läkemedel och gäller flickor mellan 13 och 17 år. Det innebär att de tre sprutorna kostar 1.800 kronor.

– Det är viktigt att fortsätta gå på cellprovskontrollerna även efter vaccination eftersom vaccinerna inte skyddar mot alla HPV-typer (humant papillomvirus) som orsakar livmoderhalscancer, menar Britth-Marie Landgren. Dessutom vet vi inte än hur vaccinen fungerar på längre sikt.

Att använda kondom vid samlag minskar risken och att avstå från att röka kan troligtvis förebygga livmoderhalscancer liksom många andra allvarliga sjukdomar. Man kan operera och/eller strålbehandla livmoderhalscancer och i vissa fall ges även cellgifter.

– Livmoderhalscancer är en relativt ovanlig sjukdom i Sverige, men om jag hade en ung dotter skulle jag definitivt vaccinera henne, säger Britth-Marie Landgren.

www.rls.nu

**Känner du igen dig i de här fyra kriterierna?
Då kan du ha Restless Legs Syndrom (RLS)!**

Läs mer på www.rls.nu och tala med din läkare.

1. Har du starkt behov av att röra på benen, ofta med obehagskänsla i benen?
2. Upplever du obehagskänslorna under perioder av inaktivitet?
3. Upphör behovet att röra på benen helt eller delvis i samband med rörelse?
4. Ökar behovet att röra på benen/obehagskänslorna på kvällen/natten?

Kvinnors hälsa i EU

- Den vanligaste dödsorsaken bland kvinnor i samtliga EU-länder är till följd av hjärt- kärlsjukdomar (24 procent av alla dödsfall).
- Sverige har över 40 fall av bröstcancer per 100.000 svenska kvinnor, vilket är det land med högst antal fall av bröstcancer i hela EU.
- I åldersgruppen 80 år och äldre är kvinnor dubbelt så många jämfört med männen.
- Svenska och finska kvinnor är högkonsumenter av alkohol, på delad tredjeplats inom EU. Flest kvinnliga rökare finns i Grekland och cirka 19 procent av kvinnor i Sverige röker.
- Övervikt och fetma bland kvinnor har ökat generellt i de flesta EU-länder.
- Svenska kvinnor gifter sig allt senare. Medelåldern för svenska kvinnor att ingå äktenskap är bland den högsta i Europa, vid 30.1 års ålder.
- Sverige med 60 procents skilsmässofrekvens har bland de högsta siffrorna.

KÄLLA: STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT



Salvan hjälper till att lösa upp slem vid förkylning.

NATURLÄKEMEDEL LINDRAR FÖRKYLNING

Oleum Basileum, inandningsolja, hjälper till att lindra täppt näsa och hosta. Nu finns även detta naturläkemedel som salva, Oleum Salvum.

Salvan består av eteriska oljor utvunna ur medicinalväxter som bland annat peppar-mynta, eukalyptus och kajeput. Det är ett naturläkemedel med indikationen:

”Traditionellt använt för lindring av förkylningssymtom som täppt näsa och hosta.”

Produkten är godkänd från tre års ålder och kan passa bra till barn då salvan har en något mildare doft än oljan. Salvan har en kladdfri salvbaserad bas som snabbt går in i huden.

Salvan smörjs in på bröstkorg, hals och rygg. Man bör sedan hålla sig varm. Med hjälp av kroppsvärmen förångas de eteriska oljorna och dess verksamma ämnen frigörs. Ångorna bidrar till att lösa och hosta upp besvärligt slem och gör det lättare att andas.

Produkten säljs på apotek, i hälsofack- och dagligvaruhandel och kostar runt 59 kronor.

Sveriges första Hälsocamp – nu ska vårt land komma i form

Inspirerat av TV4:s tittarsuccé ”Bröllopsform”, arrangerar företaget Inspirata Sveriges första Hälsocamp. Hälsocoachen Martin Lidberg och dietisten Anna Ottosson ska ge deltagarna verktygen de behöver för att förändra sina liv.

Idén till Den Svenska Hälsocampen är inspirerad av TV4:s program ”Bröllopsform”. I programmet skulle gifta par komma i sitt livs form på endast två månader. Alla deltagare fick ett individanpassat tränings- och kostprogram som var utfärdade av hälsocoachen Martin Lidberg och dietisten Anna Ottosson. Slutligen begav sig deltagarna till en camp där syftet var att markant förbättra deras fysiska och mentala hälsa. Nyttig kost och hård träning var ledorden.

Eftersom så många tittare ville testa kommer nu Martin Lidberg i samarbete med Inspirata att ge resten av Sverige ytterligare en chans att komma i form.

En camp för alla

Syftet är att göra något för den svenska folkhälsan. I dag är 2,5 miljoner svenskar överviktiga.

Välfärdssjukdomar som diabetes och hjärt- kärlsjukdomar är i dag den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Med Hälsocampen får deltagarna hjälp att praktiskt integrera nyttigt kost och motion i sin vardag, för att hitta en livsstil som håller i längden. Den är till för alla som vill satsa, oavsett om fokus ligger på viktnedgång eller kondition. Kost- och träningsprogram utvecklas utifrån varje persons förutsättningar och mål.

Den Svenska Hälsocampen består av fem veckor totalt. Fyra veckor utförs hemma och den femte veckan spenderas på campen i Rättvik. Campen sker mellan den 6/4 – 10/5, samt i höst mellan den 17/8 – 20/9. Alla deltagare måste genomgå en hälsokontroll innan de blir godkända. Det kostar 19.500 kronor att delta.

För mer information och anmälan: www.svenskahalsocampen.se



Det är inte alltid lätt för äldre att dosera rätt och hålla reda på sina läkemedel.

MEDICINDOSA LARMAR TILL MOBILTELEFON

Careousel är en medicindosa som påminner när det är dags att ta medicin och matar fram rätt dos. Den senaste dosan kan även skicka sms till anhöriga och vårdgivare om patienten glömt att ta sin medicin.

Äldre personer och personer med demensproblematik glömmar ofta om de har tagit sin medicin eller inte. Ibland tar de alldeles för mycket medicin och då kan det gå riktigt illa.

Produktutveckling

Careousel GSM är en vidareutveckling av den traditionella medicindosan. Nu kan man som anhörig få ett sms när personens gamla mamma eller pappa inte har tagit sin medicin. Eller att vård- och omsorgspersonalen får veta när en patient inte tagit sin medicin.

Ytterligare en förbättring är att vårdtagaren själv eller en anhörig kan ladda dosan med en engångskasset. Dessutom kan dosan kommunicera med en dator via USB-kabel, vilket underlättar programmeringen. Tidigare har en läkare eller sjuksköterska varit tvungen att ladda dosan. Med engångskassetten kan den skickas färdigfylld och hämtas ut på ett apotek. För mer information gå in www.pharmacell.se.



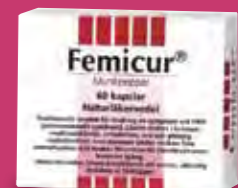
Har du PMS?

PMS påverkar både humöret och kroppen. Typiska kännetecken för PMS är aggressivitet, grälsjuka, kort stubin, irritation, depression och plötsliga humörsvängningar.

Kroppsliga symptom som spänningar och ömhet i bröst, buk eller tarmkanal, huvudvärk, viktökning och trötthet är också vanliga.

Femicur är ett registrerat naturläkemedel som effektivt lindrar PMS-besvär för fyra av fem kvinnor.* Det framställs av Munkpepparbuskens frukter som har en lång medicinsk historia.

Läs mer på www.femicur.se



* Loch et al, 2000. Publ Journal of Women's Health Genderbased. Ref. Medicine, Vol. 9, no 3, 2000.

Femicur säljs på Apoteket och i hälsofackhandeln. Marknadsförs av MaxMedica. 040-660 20 40. www.maxmedica.se



Nytt läkemedel mot depression ställer in dygnsrytmen

Valdoxan, ett nytt lovande, receptbelagt läkemedel mot depression, har nyligen blivit godkänt och ska finnas på apoteken i sommar. Läkemedlet påverkar melatoninreceptorer i hjärnan som är delaktiga i dygnsrytmen och den viktiga sömnen.

Många av våra fysiologiska funktioner styrs av den biologiska klockan och därför har forskarna nu börjat titta på hur dygnsrytmen påverkar sjukdom och hälsa.

Störd dygnsrytm vid depression

Det finns ett starkt samband kring att dygnsrytmen är störd vid depression och att denna störning påverkar sjukdomen. Typiskt är att personer med depression mår sämst på morgonen och

att humöret sedan förbättras något under dagen. En av de vanligaste symtomen som nämns vid depression är störd sömn – svårt att somna, många uppvaknanden, vaknar för tidigt samt för lite av den återhämtande djupsömnen. Se bilden för att se hur sömnen skiljer sig mellan en deprimerad och frisk kvinna. Den viktiga djupsömnen (fas III och IV) som är återhämtande finns knappt hos den deprimerade kvinnan. Många av dagens antidepressiva läkemedel är inte framtagna för att förbättra sömnkvaliteten. Valdoxan är ett nytt läkemedel som visat sig återställa dygnsrytmen hos deprimerade patienter.

Snabb effekt

Valdoxan har visat sig ha snabbt tillslag vilket är viktigt vid depression. Läkemedlet ska ha god effekt på parametrar

som nedstämdhet, sömnbesvär och ångestsymtom. Studier visar att åtta av tio patienter inte har fått tillbaka sin depression efter sex månader, när de hade stått på behandling.

Inga sexuella biverkningar

De flesta antidepressiva läkemedel kan ge sexuella biverkningar som minskad lust och svårighet att få orgasm, men även viktuppgång och sömnstörningar kan förekomma. Valdoxan har i studierna inte visat sig ha dessa biverkningar, vilket är lovande. De biverkningar man sett är illamående och yrsel som är övergående. Som med alla nya läkemedel följer man det noga för att se om nya biverkningar tillkommer.

Valdoxan är nyligen godkänt och kommer troligtvis att finnas på apoteken i juni.

LÄNGRE LIV FÖR ÄLDRE MÄN SOM ÄR FYSISKT AKTIVA



Det är aldrig för sent att börja träna.

För äldre män kan en ökning av den fysiska aktiviteten ha samma gynnsamma effekter som för rökare att sluta röka, enligt en ny svensk studie.

Forskare från Uppsala Universitet och Karolinska institutet har följt 2322 män från att de var 50 år till 82 år. Resultaten visar att fysiskt mycket aktiva män i 50-årsåldern förlänger sina liv med 2,3 år jämfört med män i samma ålder som lever ett stillasittande liv. Hög fysisk aktivitet motsvarade att de sportade eller ägnade sig åt tungt trädgårdsarbete tre timmar eller mer varje vecka. Då männen blivit 60 år var det 11 procent som hade ökat sin fysiska aktivitet. Tio år senare låg dödligheten för männen som ökat aktivitetsgraden på samma nivå som för männen som varit aktiva hela tiden.

Forskarna konstaterar att män som börjat röra på sig mer får samma ökning av den förväntade överlevnaden som för rökare som slutat röka.

KÄLLA: DAGENS MEDICIN

www.doktorn.com

– Lactiplus får min mage att må bra.



MAGEN I OBALANS

Under mina aktiva år då jag tränade mycket hårt och ofta reste på tävlingar och träningsläger led jag av min oroliga mage. Det blev också ofta oregelbundna måltider som ytterligare förvärrade mina magproblem. Det kändes som magen, blev värre av detta. Jag kände av den hela tiden det påverkade både mina tävlingsresultat, orken och mitt humör. Jag försökte äta regelbundet och avstå från vissa maträtter som förvärrade oron men inget av det jag provade verkade hjälpa.

VÄNDNINGEN KOM

Jag fick kontakt med en näringsforskare och han rekommenderade probiotika-preparatet Lactiplus. Det är goda tarmbakterier som skulle kunna få bukt med mina magproblem, det skulle även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler. Den bristande orken kunde bero på att magen inte var i balans.

NU ÄR MINA VÄRDEN TOPPEN

Jag fick lära mig att om tarmfloran är i obalans så spelar det ingen roll hur mycket vitaminer man stoppar i sig. Nu har jag blivit piggare och jag har också mer energi och orkar mer än innan. Jag känner inte heller av de magbesvär som jag hade tidigare.

Martin Lidberg världsmästare i brottning och vinnare av "Let's dance":

– Jag hade ofta besvär med min mage under min aktiva karriär. Probiotika fick min mage att må bra igen.

FAKTA OM LACTIPLUS

- Lactiplus innehåller 5 miljarder snälla mjölksyrebakterier (probiotika)
- Lactiplus innehåller flera bakteriestammar och verkar därför i hela tarmen
- Lactiplus optimerar näringsupptaget
- Lactiplus har en positiv inverkan på matsmältningen

VAD ORSAKAR MAGPROBLEMEN?

När tarmens bakterieflora är i obalans eller störs av stress, alkohol, antibiotika, onyttig mat, utlandsresor eller läkemedel kan de elaka bakterierna få övertaget och orsaka olika typer av magbesvär. De snälla bakterierna i Lactiplus kan återställa balansen och endast lämna de sköna magkänslorna kvar.

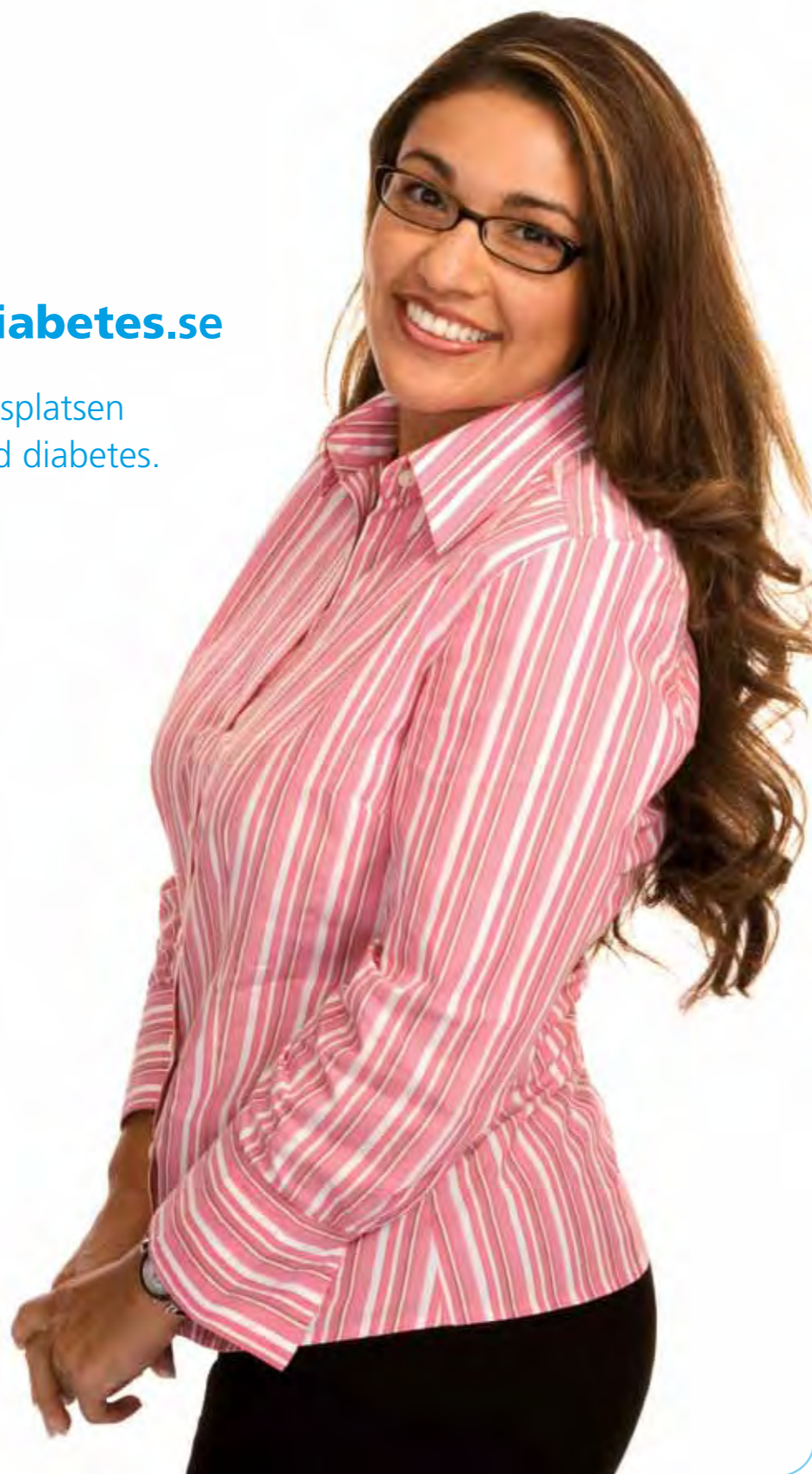


Säljs i hälsofackhandeln

Baltex Natural AB, Stockholm • 08-640 05 95
info@baltex.se • www.lactiplus.se

www.alltomdiabetes.se

– den självklara mötesplatsen
för dig som lever med diabetes.



2009/04/Novo Nordisk Kundservice 020-98 18 10 / Produktion: alltomet.com, Malmö.

changing diabetes

Novo Nordisk Scandinavia AB
Box 50587, 202 15 MALMÖ Telefon 040-38 89 00
Telefax 040-18 72 49, www.novonordisk.se



Vi vill se mer av hälsofrämjande metoder

Fler recept på fysisk aktivitet, rökstopp, samtal kring alkoholkonsumtion – det mår vi och hela samhället bättre av. Sedan ett år tillbaka har Tidskriften Doktorn tillsammans med flera andra aktörer inom hälsoområdet aktivt lyft fram hälsofrämjande metoder som ett sätt att få ett friskare liv.

Vi ser nu att intresset i vården och hos patienter ökar stadigt. Flera Landsting jobbar aktivt med att införa hälsofrämjande metoder i sina verksamheter.

Det var ett år sedan jag satt med Per Nyman, vd på Capio Närsjukvård och diskuterade kring

hur man når ut med information om hälsofrämjande metoder till patienterna.

- Vi på Capio vill se till hela patienten och vår personal kan arbeta med motiverande samtal och vi kan skriva recept på fysisk aktivitet, men hur ska vi nå ut till patienterna så att de vet vilken hjälp de kan få, funderade Per.

Då kläcktes idén: Om alla organisationer inom hälsoområdet hjälps åt och använder sina unika kunskaper för att dra åt samma håll, blir det en synergieffekt som kan öka intresset för hälsofrämjande metoder. Det visade sig när jag talade med professor Lars Edgren på Nordiska Högskolan för Folkhälsovetenskap att idén inte var ny. Han nämnde däremot att samarbete över gränserna och att ta tillvara på olika aktörers unika egenskaper är ett av de effektivaste sätten att lyckas med folkhälsosatsningar.

Vi på Tidskriften Doktorn har nu artiklar, informationsfilmer och broschyrer i väntrummen för att berätta att det finns bra metoder för att leva friskare oavsett vilken utgångspunkt varje enskild individ har.

Följande organisationer är med och samarbetar kring kampanjen

Doktorn / Doktorn.com

Företag med informationskanaler inom hälsa och medicin

Unik egenskap: När ut med information via väntrums-TV, tidning, broschyrer till 650 mottagningar

Capio / Capio.se

Stor aktör inom hälso- och sjukvård

Unik egenskap: När en stor mängd patienter som kan erbjudas hälsofrämjande metoder

Carema / Carema.se

Stor aktör inom vård och omsorg

Unik egenskap: När en stor mängd patienter som kan erbjudas hälsofrämjande metoder

Stressforskningsinstitutet / Stressforskning.se

Nationellt kunskapscentrum för stress och sömn

Unik egenskap: Forskning och kunskap kring sömn & stress

Handikapporganisationerna/HSO.se

43 handikapp- och patientförbund i samverkan

Unik egenskap: Kontakter med och kunskap om patienternas situation

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet/Fyss.se

Sektion i Svenska läkarsällskapets Idrottsmedicinska förening

Unik egenskap: Kunskap inom fysisk aktivitet och dess effekter för hälsan

Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00

Karolinska institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap

Unik egenskap: Kunskap samt hjälper människor att sluta röka genom stöd via telefon

Alkoholnlinjen 020-84 44 48

Karolinska institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap

Unik egenskap: Kunskap samt hjälper människor att förändra alkoholvanor genom stöd via telefon

Nationella Hjälpnlinjen 020-22 00 60

Jourtelefon i samarbete med patient- och anhängigorganisationer

Unik egenskap: Ger stöd till patienter i kris genom samtal med professionella medarbetare

KBT och läkemedel har gett Mats hopp!

”JAG VILL GÅ NER I VIKT FÖR MIN HÄLSA”

Bra redskap och motivation är ett måste för att lyckas gå ner i vikt och dessutom behålla vikten. Även en liten viktminskning kan ge resultat på hälsan.

TEXT | PERNILLA BLOOM

–Jag har insett att mina ätstörningar grundlades tidigt, då min familj hade ett osunt förhållande till mat, säger Mats. Ytterligare en anledning till viktökningen är att jag har haft ett stort behov av att prestera och vara duktig och då har mat blivit en ångestdämpande strategi.

I 24-årsåldern träffade Mats sin nuvarande fru och slutade dessutom att idrotta. Så småningom fick de två döttrar, idag snart fyra och nio månader gamla och fokus hamnade på barnen. Vikten har blivit den prestationssituation där Mats ”misslyckas”. Han har inte klarat av att sätta stopp för sitt ätande.

–Jag tänker inte utan kopplar bort allt när det gäller ätandet, påpekar Mats. Troligtvis har jag svårare att

känna hunger än andra. Dessutom är det ganska vanligt att man äter snabbt i mitt yrke som gymnasielärare. Bland det svåraste är just att äta långsamt och därför är vågen en bra hjälp för mig, då jag bara får äta en viss mängd och sedan är det stopp.

Tidigare har Mats provat andra metoder, som viktväktarna, nutrilett och han har även deltagit i en terapigrupp för överviktiga med en psykodynamisk terapeut som ledare. Det har varit för stort fokus på maten och inte på hur man ska ändra sin situation på längre sikt, säger Mats. Man har inte

fokuserat på det egentliga problemet, det vill säga tankarna och känslorna bakom, vilket är anledningen till att jag har viktproblem. Han har även haft kontakt med en läkare som försökt hjälpa honom och som skrev ut läkemedlet Reductil.

–Reductil har hjälpt mig mycket. Det gav mig en bra start med lite extra stöd som gjorde det lättare att minska ner på mängden mat. På sikt måste jag självklart lära mig att hantera mina känslor och ångesten, för att kunna behålla vikten.

Monica Arnoldsson, Stress- och friskvårdsterapeut med kognitiv inriktning och certifierad behandlare i Stahremetoden, leder gruppen som Mats deltar i, utanför Stockholm. Kursen kostar 2500 kronor för privatpersoner och man är runt åtta personer i varje grupp.

–Personligen gillar jag inte ordet metod, säger Monica Arnoldsson. Det handlar mer om att ändra livsstil och skapa



Kognitiv beteendeterapi – KBT

Terapi med KBT-inriktning arbetar med att förändra de tankar, känslor och handlingsmönster som leder till att patienten mår dåligt. Man fokuserar på här och nu.



Mats Sagovinter deltar i ett viktprogram som fått honom mer motiverad.



Upplägg Stahremetoden

(kombination av KBT och psykopedagogiskt arbetssätt)

Viktprogrammet pågår under tio tillfällen och deltagarna har en arbetsbok och får hemuppgifter som sedan diskuteras i gruppen. Ett kostprogram ingår men huvudbetoningen läggs på att ta reda på varför man äter för mycket.

En lektion:

- Vägning och genomgång av de nyckelfrågor som är en hörnsten i programmet.
- Diskussion kring hemuppgiften.
- Olika teman; självbild, olika tankemönster, kontroll, hjälplöshet, stress, gränssättning och hur dessa påverkar ätbeteendet.
- Ny hemuppgift.

förutsättningar för ett friskare och mer tillfredsställande sätt att leva på.

–För att lyckas krävs motivation och att man sätter det högt upp på prioriteringslistan, menar Monica Arnoldsson. Man måste dagligen arbeta med sin inre dialog och bli medveten om sina tanke- och beteendemönster, för att kunna bryta den onda cirkeln.

Det är svårt att bryta negativa tankebanor och gå vidare om man saknar verktygen som behövs och det är det jag ger deltagarna, menar Monica Arnoldsson. För mer information om denna kurs gå in på www.limeenergy.se eller om Stahremetoden och andra kurser på www.lisbethstahre.com.

Mats har nu deltagit i fyra av tio lektioner och hemläxan de har till nästa gång är att fundera på negativa tankar. Det är ett lösningsfokuserat program som inte bara tittar på resultat. Man väger sig vid varje kurstillfälle, men det är inget de diskuterar på lektionerna. Då fokuserar man på tankar och känslor.

–Helger och ledigheter är svårast, då man bryter vardagen, säger Mats. Men jag känner hopp just nu – hopp om att lyckas även på sikt. Jag har fått viktiga

redskap som jag kan använda mig av i vardagen även efter kursen.

Kursen har varit bra och styrkan är dels metoden men kanske framför allt mötet med andra människor där man får ta del av andras likheter och olikheter och på så sätt får nya perspektiv, menar Mats. Det som saknas är en arbetsbok med mer fokus på oss män.

För ett år sedan vägde Mats 123 kilo och proverna visade ett något förhöjt blodsockervärde och att blodfettet låg högt över gränsvärdet. När han började kursen för fyra veckor sedan var hans vikt 121 kilo och nu har han gått ner fyra kilo.

–Jag har precis varit hos läkaren och det kändes otroligt skönt att mitt blodsocker nu ligger inom normal-

värdet och att värdet för blodfett hade sjunkit. Det kan delvis bero på att jag slutat dricka läsk. Det känns bra att den relativt lilla viktminskningen har gett resultat på hälsan. Det går åt rätt håll.

Att väga mat är en metod som passar Mats, som då slipper ha koll på kalorier och andra tabeller. Dessutom kan han äta samma mat som resten av familjen. Det enda man måste tänka på är att väga maten och att se till att få med allt från kostcirkeln.

–Jag får nog leva med att i perioder ”åka dit” igen, men nu har jag redskap som exempelvis vågen och nya insikter som gör att jag lättare kan ta mig upp och hamna på rätt bana igen. Det känns tryggt.

Behandlingsmetoden – VÄND!

Medicinsk behandling vid övervikt

Det finns idag två läkemedel som kan användas vid viktreducering, Reductil och Xenical. Förstahandsval är alltid livsstilsförändringar av kost och motion. Däremot kan medicinering hjälpa vissa att komma igång eller för de som har hamnat på en plåtå, att komma vidare med sin viktminskning. Om du vill veta mer, kontakta din husläkare.

STAHREMETODEN

Behandlingsmetoden är en kombination av KBT och psyko-pedagogiskt arbetssätt och är specialdesignad för behandling av övervikt och fetma. Det är en grupprelaterad behandling och den är kostnadseffektiv.

TEXT | PERNILLA BLOOM

– Jag är ansvarig för studier och metodutvecklingen av Cognitive Eating Control Therapy, CECT/ Stahremetoden, säger Lisbeth Stahre, auktoriserad socionom och kognitiv beteendepedagog, knuten till sektionen för psykiatri, NEUROTEC, på Karolinska institutet.

Två vetenskapliga studier kring metoden har genomförts på Karolinska Institutet (se faktaruta), vilka visar bättre långtidsresultat vad gäller viktminskning än annan känd metod. Metoden är

anpassad för att användas av personal inom primärvården som inte har utbildning i psykoterapi men intresse för kognitivt behandlingsarbete.

– Det som gör att denna metod fungerar är att personerna inte bara försöker ändra vad de äter utan tar reda på varför de äter, menar Lisbeth Stahre. Man behöver knäcka ursprungsnöten, vilket ofta handlar om känslor.

Det kostprogram som ingår följer livsmedelsverkets rekommendationer för viktnedgång. Det måste vara enkelt för att man på lång sikt ska orka fortsätta. Det kan vara riktigt tufft att äta mindre än vad kroppen vill ha och det är viktigt att poängtera att det även handlar om biologi, menar Lisbeth Stahre.

– Hjärnan behöver kolhydrater och sötsaker lugnar ner stressimpulserna, förklarar Lisbeth Stahre. Det är därför inte helt enkelt att bara avstå från godsaker och som behandlare får vi inte vara stelbenta utan se människan bakom.

Tidigare har man fokuserat fel – precis som vid en blindtarmsoperation där man får smärtlindrande läkemedel istället för att operera bort den, säger Lisbeth Stahre. Man dövar då smärtan men tar inte tag i

Studierna är publicerade i The Journal of Eating and Weight Disorders (2005), samt The Journal of Behavioral Medicine (2007). De är RCT-studier, där patienterna fördelas slumpmässigt till att antingen få en experimentell behandling eller en kontrollbehandling. I den ena studien jämfördes KBT-metoden med fetmabehandling inriktad på framförallt kost och motion. Medan den traditionella behandlingen ledde till viktuppgång gällde motsatsen för det kognitiva programmet.

orsakerna. Traditionell KBT har inte visat lika god effekt som denna metod.

– Det tror jag beror på de viktiga nyckelfrågorna (se faktarutan) vi fokuserar på och att vi även använder oss av mindfulness (vara närvarande i nuet), menar Lisbeth Stahre. Motivation är dessutom A och O. De som börjar kursen bör vilja gå ner i vikt och verkligen prioritera sig själva och sin hälsa.

Det har varit stort intresse kring metod från allmänheten och därför har vi utvecklat ett webprogram som kom vid årsskiftet, säger Lisbeth Stahre. Det kostar 790 kronor för fyra månaders kontakt med tillgång till program, personlig feed-back och att kunna chatta med alla andra deltagare.

– Någon sa till mig att det kändes precis som om man träffar alla och blir omhändertagen trots att man inte träffas personligen, säger Lisbeth Stahre. Webbprogrammet är ett svar på efterfrågan och en önskan om att alla ska få samma kvalitet var man än bor.

För mer information kring Stahremetoden gå in på www.lisbethstahre.com.



FOTO: PETTER STAHRÉ

Lisbeth Stahre, auktoriserad socionom och kognitiv beteendepedagog, är ansvarig för metodutvecklingen av Stahremetoden

Nyckelfrågor – exempel:

1. På kvällen ska man fundera kring vad som hänt under dagen. Konflikt med tvååringen om att filen var slut och blir sur på sambon som borde handlat. Leder till att jag kommer för sent till mötet - tar en semla till fiket och unnar mig en påse godis på kvällen.
2. Hur tänkte du? Vad kände du – irritation, ilska?
3. Hur har ditt ätmönster sett ut idag?
4. Identifiera orsaken till känslorna och hur du kan ändra beteendet?

Stockholmsmässan

Framgång för ett bra liv



Tack alla ni som kom till premiären av Ett Bra Liv – en aktiv och engagerande mässa med allt som berör hälsa, träningsalternativ, kost, fritid och hjälpmedel för äldre och personer med funktionshinder. I år genomför Karolinska Institutet, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Föreningen Svenska Arbetsterapeuter och många fler ett antal intressanta kostnadsfria seminarier. Här kan du också prova och jämföra hjälpmedel och tjänster på ett och samma ställe. Gå in på www.ettbraliv.com och förregistrera dig så undviker du köer vid entrén. Allt är gratis. Välkommen!

Den nya mötesplatsen
ett bra liv
För god vård och omsorg

9-11 september 2009

I samarbete med: Anhörigas Riksförbund, BraVå, DHR, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, Föräldrakraft, Hjälpmedelsinstitutet, Karolinska Institutet, Kommunal, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, PRO, RTP-S, Rekryteringsgruppen, SPF, Vårdförbundet, Vårdföretagarna och YLab.

Forum Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialister inom olika områden.

Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare.

I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- hud
- mage
- övervikt
- luftvägar
- oro och livskris
- rygg och nacke

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén

specialiserad på hud och könssjukdomar



Anders Halvarsson

specialist i allmänmedicin



Per-Åke Lagerbäck

Specialist i internmedicin
övervikt och rökavvänjning



Anders Cervin

öron-näsa-halsspecialist



Hjälplinjen

psykologer, socionomer & sjuksköterskor, om oro & livskris



Petra Sandberg & Kristian Jörgensen

leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke



Hur fungerar kärlekslivet?

Olika impotensläkemedel hjälper dig olika länge. Tala med din läkare om vad som passar dig bäst.

©1981-00814, heart.se

ELI LILLY SWEDEN AB, BOX 721, 169 27 SOLNA • 08-737 88 00

VILL DU HA MER INFORMATION?
GÅ IN PÅ WWW.EREKTION.NU

Fråga Anders Hallén

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén är specialiserad på hud och könssjukdomar och verksam som överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

YOGHURT USEL BEHANDLING VID FLYTNINGAR

Jag har sedan två år problem med illaluktande flytning. När jag var yngre hade jag problem med urinvägsinfektioner och fick läggas in för inflammation i njurbäcken. Ett par år senare drabbades jag av illaluktande flytningar. Efter ett besök hos gynekologen fick jag veta att jag hade bakteriell vaginos. Fick behandling för det men det kom tillbaka lika snabbt. Den senaste tiden har lukten bara blivit värre. Min gynekolog har gett mig olika mediciner, men inget hjälper. Sen talade hon om yoghurt, som inte heller hjälpte. Ett sexliv är ju bara att glömma. Vad ska jag göra?

Kvinna, 28

Bakteriell vaginos är vanligt och ofarligt, men tråkigt. Yoghurt är usel behandling. Antibiotika brukar fungera, men ibland får man experimentera med medicineringen för att det ska hålla. Det kan rätta till sig med tiden.

Anders Hallén



Kommer aknen tillbaka?

Jag har lidit av svår akne i ansiktet sen 18 års ålder. Började då med p-pillret Yasmin och det hjälpte bra. Sedan ett halvår tillbaka har jag slutat äta dessa och satt in kopparspiral och aknen har kommit tillbaka. Detta har lett till att jag har blivit deprimerad och undviker sociala kontakter för att jag skäms över hur jag ser ut i ansiktet. Sedan en månad har jag börjat med Tetralsal utan effekt. Fick remiss till kvinnohälsan i samband med receptutskrivningen där det fastställdes att jag hade en lätt grad av PCO. Kommer Tetralsal att hjälpa mot min acne, eller ska jag sluta äta dessa och börja med Yasmine igen? Kommer aknen tillbaks när jag senare vill skaffa barn och slutar med p-piller?

Kvinna, 25

Oavsett orsak kan du förvänta dig effekt av Tetralsal på din akne. Din gynekolog får avgöra om du ska börja med p-piller igen. Ur aknesynpunkt torde Yasmin vara bättre än kopparspiralen. Någon utvärtes behandling brukar vara ett klokt komplement för att minska behovet av antibiotika. Akneaktiviteten avtar med åren.

Anders Hallén

"Tryckfelsnisse"

Vi ber om ursäkt för att ett svar på Forum Doktorn, nummer 1-09, hamnade med fel fråga.

Pernilla Bloom, chefredaktör

www.doktorn.com

Kommentarer till
Forum Doktorn, nr1-09

Redaktionsrådet om kolesterol och kost

Högt kolesterol och rubbningar i blodfetterna är en viktig riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom hos män och kvinnor. Det finns all anledning att ta detta på allvar. Det saknas helt och hållet vetenskapligt underlag för att påstå att en viss kost, oberoende av vilken det är, minskar risken med ett högt kolesterol. Det finns därför all anledning att kontrollera kolesterolvärdena även om man äter lågkolhydratkost.

Vidare är det nyligen, 26 februari, 2009, visat i en stor studie för första gången att viktreduktion med kostbehandling hänger ihop med antalet kalorier och inte med kostens sammansättning, följt under två år. Viktminskning minskar också blodfetterna och fasteinsulinnivåerna. Det betyder att om energin (kalorierna) kommer från högt eller lågt innehåll av fett, protein eller kolhydrat i kosten har ingen betydelse för viktreduktionen utan det är endast det totala kaloriinnehållet som avgör viktminskningen.

Hela artikeln (Comparison of weight loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates) finns i New England Journal of Medicine, Febr. 26, 2009; vol. 360; 9: sida 859-873.

Thomas Kjellström Docent. Överläkare.

Fråga Anders Hallén

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén är specialiserad på hud och könssjukdomar och verksam som överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.



JOBBIG HANDSVETT

Jag har över normalt mycket handsvett. Efter lite googlande kom jag fram till att det måste vara det som kallas hyperhidros, för alla symtom stämmer in på mig (http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1592). Jag vet att det finns en del olika behandlingar. Jag har testat absolut torr och liknande men det fungerar inte och bara torkar ut mina händer. Det jag letar efter är en mer permanent metod och har läst om botoxbehandling, vilket verkar vara ett bra alternativ, förutom priset. Kan jag få hjälp med detta problem?

Tjej, 17

Botoxbehandling för handsvett är ett välfungerande alternativ. Det utförs av sjukvården med samma spelregler som all annan sjukvård. Du behöver bara få hjälp med remiss till en klinik som utför detta. Starta hos din husläkare (eller hos en hudläkare om du har tillgång till en sådan).

Anders Hallén



Ersätts hudceller?

Jag har börjat använda facial scrub för att ta bort döda hudceller. Jag undrar om skador kan uppstå på cellerna i det undre lagret i epidermis om detta lager blir blottat, och i så fall ersätts dessa celler av nya?

Man, 23

Skrubbar du energiskt kan du åstadkomma ett yttligt skrubbsår men inte någon bestående skada på basalcellerna i överhuden. Men varför hålla på alls? Alla ytliga celler i överhuden (för att inte tala om hår och naglar) är döda. Huden har sen årmiljoner utvecklat mekanismer som gör att de hudceller som inte behövs stöts bort.

Anders Hallén

Akne igen

Jag är 23 år och har på sistone fått besvär med akne på ett sätt som jag inte haft sedan tonåren. Jag misstänker att aknen kan ha något att göra med att jag slutat med p-piller. Aknen kommer helt klart inifrån, främst i form av knutor som jag är rädd ska orsaka ärr, och det hjälper inte med salvor som Basiron och Epiduo. Nu har jag läst om behandling med vitamin B5 som ska ha samma effekt som Roaccutan vad gäller att minska produktionen av sebum. Fungerar B5 mot akne?

Kvinna, 23

Att vitamin B5 skulle ha effekt vid akne finns för mig veterligen ingen vetenskaplig dokumentation för. Ditt p-pilleruppehåll kan säkert spela roll. Men ibland kommer akne senare i livet – någon tonårssjukdom är det egentligen inte. Jag tycker du ska söka hjälp, effektiv behandling finns och Roaccutan är inte det enda.

Anders Hallén

Kondylom vårtor

Jag är gravid för andra gången och har fått tillbaka kondylom vårtor. Läkaren vill inte rekommendera Aldara kräm eller Wartec under graviditeten. Kan man bränna eller frysa bort vårtorna. Jag lider verkligen av detta. Det är psykiskt påfrestande.

Kvinna, 25

Vårtvirus är envist och tråkigt. Visst kan man under graviditet behandla vårtor kirurgiskt, klippa, frysa eller bränna. Du behöver inte känna dig äcklig, vårtor är det vanligaste som finns.

Anders Hallén

TYPISK HERPES

Jag får återkommande herpes, utslag stort som en femöring på ena skinkan. Det svider, kliar och blir till små vätskefyllda blåsor. Vad beror det på? Jag ser ett samband med trötthet, stress och dålig sömn och får dessutom ont i kroppen, ofta i benen med värk som förflyttar sig från underben till lår och som kan vara mycket besvärande.

Kerstin, 57

Du beskriver en typisk herpes. Herpesutbrott kommer ofta i samband med stress i vidaste bemärkelse. När virus växer till upp i nervknutan uppstår ofta en utstrålade nervvärk. Tala med din läkare, det kan löna sig med virushämmande medicinering.

Anders Hallén

HERPES ÄR INGEN KATASTROF

Jag har herpes sen några år tillbaka och skulle väldigt gärna vilja veta vad den "moderna antivirala behandlingen" är och vad den innebär? Om min partner inte har herpes, är det 100 procent säkert med kondom eller hur kan jag göra för att inte smitta honom? Hur ska jag någon gång kunna bli med barn utan att riskera att smitta min partner? Jag är oerhört tacksam för svar och tips om vart jag kan vända mig för bästa information.

Mia, 36

Herpes är enligt min mening inte någon av livets stora katastrofer. Många bär herpesvirus, de flesta utan att veta om det. Jag tror inte att man ska räkna med att ha en lång sexuell relation utan att dela på herpesviruset. Kondom är inte helt säkert, inte heller långtidsbehandling med virusläkemedel. Båda metoderna minskar dock smittrisen. Men åter, det sannolikaste är att den smittade partnern inget märker. www.harduherpes.nu är en web-plats där du kan hitta mer information.

Jag tycker att du ska leva ditt liv oavsett herpesen. Och jag har nästan aldrig varit med om att en välinformerad partner har upplevt herpes som ett problem.

Anders Hallén

medikon+

– det moderna svenska läkarlexikonet



- Fyra lexikonband från A till Ö med totalt 6 000 uppslagsord.
- Ett band om alternativa behandlingsformer.
- Ett band om hälsa, kost och motion.



- Lättläst information som du alltid kan lita på.
- Skrivet av läkare och specialister verksamma i Sverige.



Telefon kundtjänst: 040 – 29 30 00
Hemsida: www.bertmark.se

BERTMARK
BERTMARKS FÖRLAG AB
A SANDNA COMPANY

För pigga ögon



HYLO-CARE®
Ögondroppar för linser

HYLO-COMOD®
Ögondroppar på dagen

Finns hos
välsorterade
optiker!

medilens

Kontakta oss för info om återförsäljare.

E-post: info@medilens.se • www.piggaogon.se

Fråga Anders Halvarsson

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



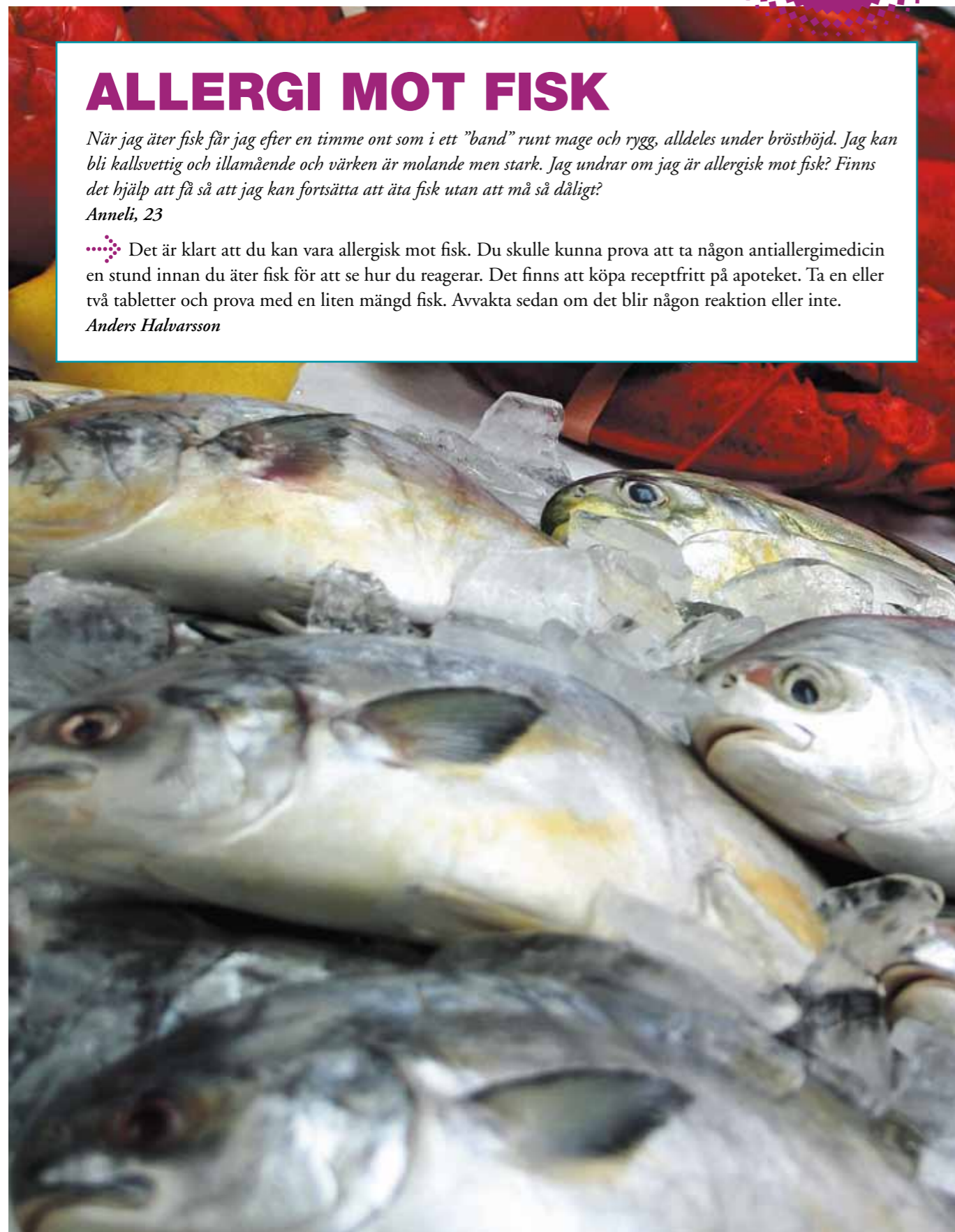
ALLERGI MOT FISK

När jag äter fisk får jag efter en timme ont som i ett "band" runt mage och rygg, alldeles under brösthöjd. Jag kan bli kallsvettig och illamående och värken är molande men stark. Jag undrar om jag är allergisk mot fisk? Finns det hjälp att få så att jag kan fortsätta att äta fisk utan att må så dåligt?

Anneli, 23

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

Anders Halvarsson



IRRITERANDE SPRINGMASK

Jag har problem med springmask sedan sju år tillbaka. Jag äter receptfria tabletter från apoteket och upprepar behandlingen efter två till tre veckor. Det går sedan en till två månader och det kommer tillbaka igen. Min sambo får aldrig symtom. Hjälper inte tabletterna? Finns det något annat behandlings sätt? Kan springmask vara kronisk?

Kvinn, 23



Springmasken är en cirka en centimeter lång sytrådstunn mask, som finns kring analöppningen, där den lägger ägg samt framkallar klåda och irritation, främst nattetid. Har man fastställt diagnosen behandlar man med Vermox eller Vanquin, ofta familjebehandling. Det är viktigt med hygienråd som byte av sängkläder och underkläder, liksom städning av sovrummet. Vidare är det mycket viktigt med handhygien och att man har korta naglar. Äggen kan vara mycket långlivade och får man in dessa igen i magen utvecklas nya springmaskar. När de som i ditt fall tycks komma tillbaka måste man förstås fundera över vad som gör att du får i dig dessa ägg igen. Det kan exempelvis vara av värde att ta kontakt med en hygienskoterska på en infektionsklinik.

Anders Halvarsson



Det är dags att fylla på med D-vitamin och kalcium!

Efter en lång och mörk vinter är det många som ligger i riskzonen för att utveckla D-vitaminbrist.

D-vitaminet, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett. Det går emellertid att förebygga brist på både kalcium och D-vitamin.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium. Du kan med andra ord enkelt och smidigt förebygga brist – ta en sväng förbi närmaste apotek!

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D₃ samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D₃ 5 mikrogram. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se Produktresumén är granskad 2006-03-24.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Recip

Ett läkemedelsföretag inom MEDA

Kundservice: 020 35 05 05 • info@starktskelett.nu • www.starktskelett.nu

Fråga Anders Halvarsson

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

BLOD I AVFÖRINGEN

Jag har upptäckt färskt blod i min avföring, men det gör varken ont när jag torkar mig eller när jag tömmer tarmen. Jag har tänkt på att gå till vårdcentralen, men vill INTE att någon pillar mig i stjärten. Jag undrar om det finns alternativ till undersökning.

Man, 22

• Denna vår kropps mest försummade område och fortsatt tabubelagd. Det verkar vara hemorrojder du har drabbats av. Du bör definitivt göra en undersökning för att få diagnosen klarlagd. Visst kan det vara generande liksom för kvinnor att gå till gynekolog. En av de vanligaste orsakerna till hemorrojder är dålig kost, det vill säga avsaknad av framför allt fibrer. Vidare för lite vätska och motion.

Anders Halvarsson

”En av de vanligaste orsakerna till hemorrojder är dålig kost

GALLBESVÄR

Jag är något överviktig. För ett år sedan hade jag besvär, som diagnostiserades som gallbesvär. Efter några månader kände jag inte av besvären alls, men kan de ha återkommit. Jag har ont i höger sida, precis under bröstet, som ett tryck och runt bak på ryggen i samma höjd. Det sticker och bränner i omgångar och ibland gör det ont i armhålan också. Vad är detta? Jag är orolig och tror inte det är gallan, men min läkare säger att det är det. Levervärde lätt lättförhöjt.

Kvinna, 19

• Har man gjort ultraljudsundersökning för att bekräfta diagnosen? Gallsmärtor kan mycket väl gå ut i ryggen liksom upp mot högra axelområdet. Visar det sig att man har gallstenar som vållar svåra besvär bör gallblåsan opereras bort.

Anders Halvarsson

GALL-PROBLEM

Jag har flera gånger sökt sjukvård på grund av gallbesvär. Alla undersökningar har gjorts utan att man hittar något allvarligt, däremot tyder allt på grus i gallgångar. Kan dessa gallproblemen förebyggas med diet? Finns någon medicin som hjälper akut, om man är långt från sjukhus? Man blir så orolig av att inte veta när ett anfall kommer.

Kvinna, 49

• Vid återkommande besvär med grus i gallgångarna, som kan framkalla kramper, bör man förses med stolpiller Diklofenak (Voltaren), som inom en halvtimme brukar ge en smärtlindrande effekt.

Anders Halvarsson

Universalhållare "en hjälpare hand till hands"



Pris styck: 65 kr

19 mm Blå antal _____
25 mm Röd antal _____
25 mm Vit antal _____
28 mm Gul antal _____
Avgift för postförskott tillkommer

Tillbehör, Ficklampa till rullator 45 kr

Sänd till: MOTIVERAD FRISKVÅRD STOCKHOLM
BOX 2039
183 02 TÄBY

Mail: motive.rad@hotmail.com

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

“Täbtt å snubig?”



Lindrar effektivt
vid täppt näsa och hosta

Finns på Apotek, i Hälsofack- och i Dagligvaruhandeln.

AB Atoma 08-590 754 00 www.atoma.se

Fråga Anders Halvarsson

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

TARMVRED OCH HÅRD I MAGEN

Sedan 20 årsålder har jag två gånger om året haft något som liknar tarmvred. Det går dock över av sig själv. Förloppet är alltid detsamma. Jag får plötsliga tarmträngningar, men kan inte gå på toaletten. Jag börjar kallsvettas och mår illa och kräks. Sedan känns det som om tarmen börjar arbeta och jag får avföring i attacker ett antal gånger tills jag börjar må bättre. Sedan behöver jag vila och mår därefter helt bra. Vad kan det vara? Jag är för det mesta hård i magen och har varit det så länge jag kan minnas.

Maria, 37

Det förefaller vara vad vi kallar ett sub-ilius-liknande tillstånd, det vill säga att det blir ett ordentligt stopp i tarmen. Märkligt att det upprepas vid ett par tillfällen per år. Har man som du en trög mage bäddar det för att lättare få sådana besvär. Du bör samråda med läkare om att göra en undersökning av grovtarmen. Viktigt är också att äta fiberrik kost, att dricka vatten och motionera.

Anders Halvarsson



TARMPROBLEM

Kan fetast ge tarmsymtom i form av slemmig diarré? Hade ätit en del de senaste dagarna, haft förstoppning ett par dagar, och när jag vaknar på morgonen rinner det gult, nästan genomskinligt slem ut och det är mycket luft i tarmen. Hur kan man förebygga att tarmen stannar av på jobbet? Jag har det stressigt på jobbet och har ofta svårt att hinna med toalettbesök. På slutet av dagen har min mage svullnat upp så jag liknar en gravid. Kanske borde jag sluta med kaffe? Det har en god laxerande effekt på mig när jag är hemma, men jag är rädd att jag förstör tarmens egen förmåga att arbeta genom att den laxerande effekten är så kraftig?

Stina, 28



Handlar det om stora mängder fetast är det möjligt att man kan få diarré. Det är bra med ett måttligt intag av osten. Det verkar som att du utvecklar så kallad "skolfrökenmage", det vill säga utan möjlighet att gå på toaletten när man behöver. Det är viktigt att minska ner på stressen kring toalettbesöken och att inte hålla sig för länge. När det gäller kaffe är det bra att vara måttlig. Någon allvarligare skada på tarmen borde det dock knappast bli.

Anders Halvarsson



Tandsten?

Komplettera då din dagliga tandvårdsrutin med PlaqueOff! PlaqueOff är ett kosttillskott innehållande ett unikt algextrakt som enligt kliniska studier bevisligen främjar ett friskt tandkött och en fräsch andedräkt genom kontroll av plack och tandsten.



Vetenskapliga studier* bevisar att PlaqueOff verkligen fungerar.

FINNS I DIN HÄLSOBUTIK

* "The systemic effect of food additive on dental plaque and calculus". Sune Wikner, SweDen Care AB, Umeå, Christina Timander, private practice, Stockholm, Jan Bergström, Institute of Odontology, Karolinska Institutet, Huddinge. "Removing dental calculus using a pill". Bert Mattsson, Sune Wikner.

Hela Pharma 0515-77 78 79 www.helapharma.se



Världsledande stegräknare
 Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.
 KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se

LS2000: INGA INSTÄLLNINGAR

Fråga Anders Cervin

Om besvär från luftvägarna. Anders Cervin är docent och öron-näsa-halsspecialist och verksam i Lund och Helsingborg.

NÄSTÄPPA OCH VATTENSNUVA

Jag har problem med näsan och tryck över bihålorna. Jag har nästäppa utom på morgonen, då näsan bara rinner. Använder nässköj, men utan större effekt. Jag är allergisk mot björkpollen och gräs, men det är ju inte den årstiden nu. Nuvarande problem har jag haft i över ett halvår. Jag har provat näsdroppar (receptfria), men tyvärr ingen effekt. Möjligtvis Otrivin comp, som emellanåt hjälper mot nästäppan jag får efter mina störtfloder av vattensnuva. Vad ska jag göra?

Kvinnor, 71

Kraftig vattnig snuva utan allergi kan vara svårbehandlad. Du kan prova en speciell nässpray som torkar upp körtlarna i näsan. Den kallas Atrovent-Nasal. Be din husläkare skriva ut den.

Anders Cervin

Långvarig inflammation

För sex månader sedan fick jag en infektion med snuva. Sedan dess är lukt och smak borta. Jag har ätit penicillin, fått bihålöröntgning (numera inget där), tagit Nasonex och kortisonpiller. Inget har hjälpt. Jag har rinnande näsa när jag promenerar utomhus och när jag äter. Det fastnar sekret på näsans väggar. Jag spolar näsan tre gånger per dag med saltvatten och då kommer det ut små varklumpar och blodaktigt slem. Detta rinner även ner i svalg och mun. Läkaren har uppmanat mig att ha tålmod. Vad ska jag göra?

Kajsa, 49

Det låter som om du drabbats av en kronisk bihåleinflammation. Det kan vara svårt att få bukt med. Saltvattensköljningar är bra. Man kan även prova kortisonsspray till näsan. Har du besvär med kvarvarande gul snuva, kan du även prova antibiotikabehandling. Oftast behövs en längre kur än de vanliga tio dagarna, minst en månad, men upp till tre månader kan ibland behövas.

Anders Cervin

Kan vara allergi

Jag har under en månads tid haft en fruktansvärd klåda i näsan och nyst mycket. Kan man vara förkyld under en så pass lång period eller bör jag uppsöka läkare? Senaste dagarna har det också börjat klia i halsen och öronen. Funderar även på vad man ska tänka på om det skulle kunna vara någon allergi?

Karin, 32

Allergi är ingen dum gissning. Man kan idag med ett enkelt blodprov (Phadiatop) undersöka de vanligaste allergierna. Prova en kortisonsspray till näsan och gå till din husläkare för ett allergiprov.

Anders Cervin



Operera näsan

Hur går en operation av nässkiljeväggen till? Jag ska eventuellt operera den på grund av nästäppa jämt och ständigt.

Annica, 38

Operation av nässkiljeväggen är en rutinoperation och har man ensidig nästäppa brukar resultaten vara en förbättring av näsandningen på den sidan. Har man däremot även allergiska näsbesvär eller överkänslighet och/eller sidoväxlande nästäppa är det inte säkert att en upprätning av nässkiljeväggen ger en förbättring. Då bör man i första hand prova en kortisonsspray till näsan. Om operation är aktuell börjar man i regel med ett snitt inuti höger näsborre, lyfter på slemhinnan som sitter på nässkiljeväggen och skär bort det brosk som är snett. Sedan syr man ihop och eventuellt får man ha packning i näsan någon dag.

Anders Cervin

FÖRÄNDRING AV LUKTSINNET

Vad kan det vara för fel när en Calvin Klein-parfym luktar likadant som skurmedlet vi har hemma? Jag har tidigare frågat en doktor och han svarade att det oftast beror på en inflammation eller infektion. Allt började med att en dag så luktade allt surt/salt och vitlök, det avtog och jag trodde att det gått över, men nu kan jag inte skilja på en del dofter, och maten smakar inte längre lika bra som tidigare. Vad är det för fel?

Man, 19

Det fenomen du beskriver är välkänt och kallas för Parosmi. Den exakta orsaken är inte känd men troligen beror det på en felkoppling i luktnerverna. Det är inte ovanligt efter infektioner. Någon behandling finns tyvärr inte, utan man får vänta ut detta. Det brukar rätta till sig.

Anders Cervin

Huvudvärk

Jag har under de två senaste åren haft ont i bihålorna, med hudvärk som följd. Jag känner alltid ett konstant tryck över näsrot och i bihålorna. Jag känner mig också "seg" i huvudet samt har ofta feberkänsla trots att jag aldrig har feber. Jag har behandlats med antibiotika men detta är inte rätt medicin. Kan det vara svamp i näshålan?

Man, 50

Svamp som orsak till huvudvärk och tryckkänsla i bihålorna är extremt ovanligt. Spänningshuvudvärk och överkänslighet är vanligare orsaker. Det finns många privata Öron-Näs-Hals-specialister. Jag föreslår att du vänder dig till någon av dem i första hand. Troligen går det fortare än att invänta tid på sjukhuset.

Anders Cervin

Värmevallningar och sömnlösa nätter?



Prova Remifemin!

Allt fler kvinnor väljer naturläkemedel för sina naturliga övergångsbesvär. Med hjälp av naturläkemedlet Remifemin minskar du dina kroppsliga och psykiska besvär, helt naturligt.

REMIFEMIN kan ge dig en effektiv hjälp vid följande symptom:

- Värmevallningar
- Svetteningar
- Sömnsvårigheter
- Nervositet



REMIFEMIN har använts under lång tid vid klimakteriebesvär, med mycket goda resultat. Det är ett helt naturligt alternativ som baseras på rotextrakt från läkeörten Silverax. Remifemin säljs på apotek och i hälsobutik. Här kan du fråga om mer råd och fakta. Remifemin är ett egenvårdspreparat för behandling i 6 månader. Fortsatt behandling i dialog med din gynekolog. Marknadsförs av MaxMedica AB. Konsumentkontakt 040-660 20 40, www.maxmedica.se

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om övervikt. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen "Två medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus.



ÄR DET ÖVERFLÖDSDHUD ELLER FETT?



Jag är 185 centimeter lång och vägde i september förra året 104 kilo, men efter ökad motion och bättre kost väger jag idag 74 kilo. Mitt enda problem idag är att jag har vad jag tror är överflödshud på magen. Hur får jag bort det eller kan det vara fett som är kvar? Jag har väldigt svårt att avgöra det.

Per

Du har gått ner 30 kilo på mindre än nio månader. Om du har mått bra under tiden får jag gratulera, även om det är en väldigt snabb viktning. På nio månader är cirka 18 kilo en optimal minskning för att kroppen, själen och organen inklusive huden ska anpassa sig.

Du har minskat BMI från drygt 30 till knappt 22, det vill säga från fetmagränsen till den undre halvan för normalvikt. Vid en så snabb viktning finns en risk att du tappat mer muskler än vid långsammare viktning. Men om träning och kost varit i balans kan du teoretiskt behålla muskelmassan.

För att bedöma om det är fett eller överflödshud får du gå till din distriktsläkare. Om det är ren överflödshud kan det i enstaka fall vara medicinskt motiverat att operera bort huden. Beroende på vilket landsting du tillhör är det olika rutiner kring detta. Gemensamt är att man ska ha nått normalvikt och kunnat hålla den i ett till två år. Detta för att ge huden en chans att anpassa sig, vilket ger bästa resultat. Men även för att se att du har en större potential att hålla vikten normal för resten av livet. Om stora delar hud skärs bort efter en viktning och personen snabbt ökar i vikt igen, vilket är vanligt, kan resultatet bli katastrofalt.

Per-Åke Lagerbäck

Motivation för viktning

Jag får kämpa mycket för att gå ner i vikt, fast jag är kostmedveten och tycker om att motionera. Jag är 170 centimeter lång och väger 80 kilo. Jag fick för fem år sedan diagnosen fibromyalgi och undrar om detta kan påverka viktminskningen negativt? Många av symtomen jag har liknar dem vid för låg ämnesomsättning. Jag har provat att enbart äta Nutrilett en vecka och gick då ner ett par hekto. Svårt att hitta motivationen när det funkar så dåligt. Har du några råd?

Kvinna, 47

Fibromyalgi medför ofta att om man tränar för hårt kan man få värk som gör det svårt att röra sig på någon dag. Men att vara för stillasittande ger också ökad värk och dessutom viktuppgång. Ökad vikt ger ökad värk. Det gäller att hitta din egen balans. Att promenera flera gånger per dag, trots att du får värk. Men inte mer värk än att du orkar promenera även nästa dag. Värken kan för vissa även göra att man blir nedstämd, och då kan antidepressiv medicin hjälpa mot värken, men också höja smärtröskeln. Är man nedstämd är det vanligt att man tröstäter. Att du inte gick ner mer än två hekto i vikt på 5-800 kalorier per dygn under de första sju dyggen med lågkalorikost är ytterst förvånande. Jag förutsätter att ämnesomsättningen har testats, då du själv tycker dina besvär tyder på att den är låg. Andra orsaker till ett sådant resultat är att du är stillasittande och/eller har låg muskelmassa. Eller så fick du i dig mer än nutrilett och vatten. Kanske blandade du med mjölk (1,5-2 liter per dag ger en del kalorier).

Per-Åke Lagerbäck



Skicka in två streckkoder så får du en praktisk stegräknare.*

1001-PFIZER-06-2009-8005

Ett rörligare liv vid artros

Har du värkande och stela leder? Får vi hjälpa dig att ta första steget mot ett rörligare liv? Om dina leder är stela, ömmande eller värker kan det vara artros. Artros är kroniskt men kan lindras. Ta steget och prova Artrox® – ett naturligt läkemedel som kan dämpa besvären. Bäst resultat får du om du kombinerar medicineringen med lättare motion. Artrox® hittar du om du tar en promenad till Apoteket.

Artrox är receptfritt i den mindre förpackningen om 60 tabletter (625 mg glukosamin). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker/gravida. För mer information, www.Artrox.se. För pris se www.fass.se. Produktresumé uppdaterad 2007-11-28.

*Skicka in streckkoderna från två 60-tablettsförpackningar av Artrox® tillsammans med ditt namn och din postadress i ett kuvert. Märk kuvertet med: Pfizer AB, Artrox stegräknare, Svarspost, Kundnummer 203 624 31, 191 20 Sollentuna. Obs! Antalet stegräknare är begränsat.



Ja tack, jag vill ha den nya informationsbroschyren om artros och behandling med Artrox.

Namn

Adress

Postadress

Dina personuppgifter kommer att lagras enligt våra krav på säkerhet i en databas så att vi kan tillgodose utskick av beställt material för att därefter raderas.

Pfizer AB
Artrox

Frankeras ej.
Pfizer AB
betalar portot.

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 20 Sollentuna

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om övervikt. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen "Två medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus.

VIKTNEDGÅNG TAR TID

Jag tycker att jag gör allt för att gå ner i vikt. Jag motionerar och äter regelbundet. Jag har slutat äta onyttigheter som godis och pizza med mera och äter istället frukt. Men hur jag än gör går jag inte ner i vikt. Vad ska jag göra?

Marina

Om du har slutat äta onyttigheter som pizza och godis kommer du att gå ned i vikt. Men viktuppgång under lång tid försvinner inte på kort tid utan en stor insats.

Du skriver inte hur snabb din viktuppgång varit, men om jag antar att du gått upp fem kilo per år i fem år har du en övervikt på 25 kilo. Mycket förenklat har du då ätit 100 kalorier för mycket varje dag. Om detta motsvaras av den mängd pizza och godis du ätit extra tidigare, kommer du nu att gå ned 4

hekto i månaden. Många anser att det inte märks på vågen, vilket stämmer från början, då variationer i vätskeansamling och tid i menstruationscykeln kan göra att det svänger fram och tillbaka. Men faktum är att viktnedgången är lika snabb som viktuppgången varit. Om du även ökat motionen och äter nyttigare och regelbundet, får du ett underskott som är 500 procent större än tidigare och du kommer gå ned 5 hekto per vecka.

Det är en optimal viktnedgång, som

kanske inte märks från början, men det ger en viktnedgång på 25 kilo på ett år. En annan sak som från början gör att det kan se ut som att det står stilla på vågen, är att du genom träning och kost bygger muskler, som kompenserar den viktnedgång, som faktiskt sker. Du märker detta genom måttband eller på klädstorlekar. Är detta fallet för dig, är det jättebra. Ökad muskelmassa ger ökad basalförbränning och gör det lättare att gå ned långsiktigt i vikt.

Per-Åke Lagerbäck



MATRUTINER VID NATTJOBBS

Jag äter Levaxin sedan ett år tillbaka. Min trötthet har försvunnit och mina känsloutbrott likaså, men jag har fortfarande svårt att gå ner i vikt. Jag försöker sköta kosten, men har problem med regelbundenheten, då jag jobbar natt. Finns det något särskilt man ska tänka på när man jobbar natt och vill gå ner i vikt? Kan min dos vara för låg, eller är det jag som missköter kosten?

Kaje

Det finns olika studier och därmed råd om hur man ska göra vid nattskiftarbete. Från att äta som vanligt den vakna tiden till att försöka äta så lite/lätt som möjligt. Alla är överens om är att det är påfrestande för kroppen med dygnsomställningar och nattarbete, jämfört med ett vanligt dagarbete.

Min uppfattning är att det går att kombinera. Då du sover på dagen, behöver kroppen sova. Att ställa väckarklockan för att äta under din "sovtid", försämrar sömnen. Ät därför dina måltider när du är vaken. Fördela måltiderna jämnt över tiden. Att äta mindre "tungsmält" mat och mindre mängder varje gång stödjer dessutom din strävan att gå ned i vikt. Sedan gäller förstås övriga kost och motionsråd precis som vanligt.

Att ha brist på ämnesomsättningshormon, gör det mycket svårt att gå ned i vikt, men det betyder inte att du nu efter insättande av Levaxin, lätt går ned i vikt. Även med normala nivåer på ämnesomsättningen är det ett långsiktigt arbete att gå ned i vikt. Din behandlande läkare kontrollerar med blodprover den dos av Levaxin som just du behöver.

Per-Åke Lagerbäck

Hur kan jag ändra livsstil?



Jag är en kille på 15 år och har ständig ångest över att jag är överviktig. Jag har ett antal gånger försökt att banta och lyckades en gång gå ner 14 kilo, men under vintern gick jag upp till samma vikt som tidigare. Jag känner både stöd och press från min familj. Min bror har försökt hjälpa mig, men det räcker inte. Han visade mig hur stor risken var för mig att få sjukdomar och att jag låg på gränsen till fetma, så jag blev riktigt rädd. Jag är 178 centimeter lång och väger 97 kilo. Som liten älskade jag fotboll, men jag sportar inte själv mera, utan sitter mycket vid datorn. Finns något som kan hjälpa mig att inte vara så sugen hela tiden? Jag vet att jag måste motionera och äta rätt, men hur gör jag?
Ziyad, 15

Du behöver hjälp och stöd för att komma igång igen och kring hur du ska hantera ditt liv nästa gång det blir bekymmer. Det vore bra om du kan få stöd från någon som känner dig väl, men inte står dig alltför nära, som kan hjälpa dig att minska oro, ångest och att hantera kommande motgångar annorlunda. Du är för ung för att man ska skriva ut medicin mot övervikten, men det är mycket annat du kan få hjälp med. Fetma leder till stora hälsorisker, men det tar flera år att utveckla sjukdomarna. Därför är det jättebra att du nu är motiverad till att ändra livsstil. Vänd dig till skolsköterskan och/eller skolläkaren i första hand.

Per-Åke Lagerbäck



Vågar du prata bajs med din doktor?

Ibland kan det vara svårt att prata om vissa saker med sin läkare, till exempel att man upptäckt blod eller slem i sin avföring eller att man får gå oftare eller mer sällan på toaletten.

Det behöver inte vara tecken på att något är fel, men det kan vara det. Förändringarna kan vara tecken på cancer i tjock- eller ändtarmen. Tarmcancer är den tredje vanligaste cancer-sjukdomen.

Om du känner igen dig, prata med din doktor! Prognosen är god om sjukdomen upptäcks tidigt.

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om rökning. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen "Två medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus.



DAGS FÖR RÖKSTOPP

Nu har jag bestämt mig – jag ska sluta röka för gott. Jag känner mig motiverad, då mitt barnbarn är allergiskt och jag vill verkligen inte förvärra det med min rökning. Men vart kan jag vända mig för att få hjälp?

Eva-Lena, 58

• Du kan exempelvis vända dig till din vårdcentral eller annan läkarmottagning – vissa har "sluta röka grupper". På apoteket får du information om receptfria läkemedel. Sluta Röka Linjen, 020-84 00 00 är för många ett bra stöd.

Per-Åke Lagerbäck

Läkemedel för rökavvänjning säkert?

Jag har försökt flera gånger, men lyckas inte sluta röka. Det känns tungt och jag behöver hjälp. Jag har hört talas om receptbelagda läkemedel, är det säkert?

Margareta, 49

• Ja det finns receptbelagda läkemedel, Champix och Zyban som hjälp, vid rökavvänjning. Läkemedel utvärderas noggrant i kliniska studier och bedöms som säkra innan de får användas. Liksom andra receptbelagda läkemedel ska detta användas i nära samarbete mellan patient och läkare samt tillsammans med andra former av stöd för att nå målet.

Per-Åke Lagerbäck



SVÅRT ATT SLUTA RÖKA

Det känns som om jag har försökt sluta röka hur många gånger som helst, men jag åker dit igen och igen, varför är det så svårt att sluta röka?

Sven, 45

• Nikotin som finns i cigaretter och snus är en drog som snabbt ger ett mycket starkt fysiskt och psykologiskt beroende och en övervägande del av dem som röker eller snusar blir beroende. Vid ett rökstopp eller snusstopp ger beroendet i regel upphov till abstinensbesvär som varar relativt kort tid (2-4 veckor). De vanligaste abstinensbesvären är röksug, oro, irritation, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och sömnsvårigheter. De flesta upplevda fördelarna med att röka och snusa kommer i verkligheten från den befrielse från nikotinabstinens som inträder varje gång man tar en cigarett eller snusprilla. För att öka beroendet och på så sätt behålla sina kunder har tobaksindustrin anställt kunniga kemister som på olika sätt manipulerat tobaken, bland annat genom att tillsätta ammoniak. Bakom daglig rökning eller snusning ligger en ganska komplicerad beroendetriangel som består både av det fysiska beroendet orsakat av nikotin men också det psykologiska beroendet och vanans makt. Att röka är ofta ett inlärt mönster, exempelvis att man är van att ta en cigarett varje gång man pratar i telefon. Mängden rökta cigaretter per dag och tiden från det att man vaknar till att man tar sin första cigarett på morgonen anses vara viktiga indikatorer på hur nikotinberoende man är. De som vaknar på nätterna och måste röka har det allra starkaste beroendet. Starkt beroende rökare har som regel svårare att sluta, kan behöva mer stöd och kan behöva läkemedel för rökavvänjning.

Per-Åke Lagerbäck

Tjockt hår och starka naglar tackar man inte nej till

Fredrika Lundqvist, 24 år från Lidingö, har alltid haft mycket omkring sig. Men som gravid för andra gången och med ett krävande jobb hos en fondkommissionär kände hon allt oftare att orken minskat.

– Jag tror att det tempo vi tjejer håller idag gör att mat och vila blir lidande. Det är barn, man, jobb, kompisar om vartannat. Efter ett tag märkte jag att håret och naglarna inte hade samma kvalitet som förr.

– Sen jag började med BONE SUPPLY har det blivit lättare att växla mellan aktivitet och vila. Jag känner mig starkare när jag är aktiv, och naglarna och håret har fått en fantastisk kvalitet.

– Jag köpte BONE SUPPLY för att stärka benstommen då jag läst att den innehåller en ny form av kalcium som är mycket lätt för kroppen att ta upp. Man får också i sig andra ämnen som är viktiga för benstomme, tänder, hår och naglar.

– Jag visste egentligen inte vad jag skulle vänta mig då man ju inte märker om man stärker benstommen eller inte. Men efter ett tag kom andra resultat.

– Bara på några månader upplevde jag att mina naglar inte skivade sig och att mitt hår hade fått superbra kvalitet. Jag är också piggare och starkare än på länge.

* S.P.Lall. Macro and trace element in Fish and Shellfish. J. Fish Biology, 2005.

BONE SUPPLY – med lättupptagligt kalcium

Nya BONE SUPPLY består av dokumenterat* och naturligt kalcium från fiskben och korall, som tas upp lätt av kroppen. Det innehåller också magnesiumcitrat som bidrar till ett balanserat upptag, och D-vitamin som hjälper kroppen att ta upp kalcium genom att främja upptaget i tarmen. Dessutom innehåller BONE SUPPLY C-vitamin, B12 och kisel, som också är bra för hår, hud och naglar.

Bidrar till att stärka benstommen

För många av oss kan det vara viktigt att ta ett extra tillskott av kalcium för att stärka benstommen. För den som haft ett stillasittande jobb, tidig menopaus, tränat mycket, bantat ofta, är äldre, röker eller har röktt kan ett tillskott av kalcium göra gott för benstommen. Magnesium och D-vitamin underlättar för kroppen att ta upp kalcium.

Fakta om BONE SUPPLY

Stärker benstomme och tänder.
Stärker hår, hud och naglar.
Innehåller lättupptagligt, naturligt, dokumenterat* kalcium från fiskben.
Magnesiumcitrat och D3-vitamin främjar kalciumupptaget.
Innehåller C-vitamin, B12 och kisel.
Finns i hälsobutiker och kan beställas fraktfritt på www.elexironline.se eller på telefon 08-651 40 40.



Har du frågor om BONE SUPPLY, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se



Fråga hjälplinjen

Om en livskris eller psykiska problem. Hjälplinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på www.hjalplinjen.se



MÅR PSYKISKT DÅLIGT

Jag är en tjej på 25 år som gått igenom mycket. Jag har alltid haft lätt för att få ont i magen och bli nervös över saker men nu har jag ångest hela tiden. Jag har bott ihop med en idiot som utsatt mig både för våldtäkter, psykisk och fysisk misshandel och jag tog mig därifrån levande som tur är. Sen dess har jag svår dödsångest. Jag är livrädd för att dö istället för att vilja ta livet av mig. Det har varit bättre i perioder men nu är det riktigt dåligt igen. Ett tag hade jag ont vid hjärtat och hjärtat slår även konstigt, vet inte om det är normalt? Nu har jag fått ont i ansiktet, i huden på vänster sida. Vet inte om det är något fel på mig eller om man kan få det av ångest och stress?

Kvinna, 25

Du beskriver dig som en person som alltid har haft lätt för att bli nervös men att du idag brottas med en ångest som finns där hela tiden. I ditt mail kopplar du ångesten till saker du har gått igenom. Vi håller verkligen med om att du har gått igenom för mycket. Du frågar om det är något fel på dig eller om det kroppsliga besvär du känner kan bero på ångest och stress? När en människa drabbas av svåra saker och inte hinner med, eller förmår att bearbeta dessa, kommer ofta en reaktion. Hur vi människor reagerar är individuellt. Du reagerar med ångest och dödsångest. Det kan ofta vara, som du beskriver, att ångesten kommer och går. Man har bättre och sämre perioder. Det är även vanligt att ångest ger upphov till

fysiska reaktioner. För att vara säker kan det vara bra att låta läkarundersöka sig så att fysiska orsaker/sjukdom kan uteslutas. En läkare kan hjälpa dig vidare gällande en eventuell diagnos och behandling. Vi är inte läkare, och varken kan eller får ställa en diagnos, men det går inte att undvika att tänka på något som heter Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Det viktigaste är att du söker professionell hjälp. Med hjälp kan du bearbeta det du har gått igenom, som i sin tur, kan dämpa din ångest. Vidare kan du också lära dig hantera din ångest och lära dig hur du ska göra för att bli av med den. Du kan söka hjälp hos läkare på vårdcentral eller direkt på den psykiatriska öppenvårdsmottagning du tillhör.

Behandlingen av ångest är vanligtvis medicin och/eller samtalsterapi. Vi vet inte var du bor, men om du i avvaktan för tid hos en professionell samtalskontakt behöver prata om den psykiska och fysiska misshandel som du varit med om kan du till exempel ringa Kvinnofridslinjen på 020/50 50 50. Bor du i Stockholm finns en mottagning med professionell hjälp vid Kriscentrum för kvinnor. Jourtelefonen kan man nå dygnet runt 08/429 99 40.

Du är varmt välkommen att ringa till oss på Nationella hjälplinjen om du vill prata med någon utomstående. Vi har telefonnummer 020-22 00 60 och har öppet 13.00-22.00 alla dagar.

Hjälplinjen



Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är legitimerade kiropraktorer och arbetar på Mörby Kiropraktorklinik – www.kiropraktordanderyd.se

Symtom efter stukad fot

Jag stukade fotleden för drygt en vecka sedan på en friidrotts tävling. Den börjar sakta bli bättre men jag har ett konstigt symtom på mitten av stortåns sena. Det är rött och när jag rör lätt över den eller trycker så ilar det ut till hela stortån. Jag kan annars röra tån som vanligt men när jag böjer nedåt så känns den här "blixten" ut till tån. Det är ganska obehagligt. Kan det möjligtvis vara en nervskada eller en kylskada i samband med nedkylningen jag fick efter stukningen?

Vad ska jag göra?

Hanna, 16

Det låter som om det fortfarande finns en liten svullnad kvar och att den skapar en irritation av nerven när du rör tår. Om det inte sker en förbättring ska du uppsöka läkare för vidare undersökning. Det kan tänkas att du i samband med stukningen även fått en mindre fraktur.

Kom ihåg att träna balans i olika former så att du minskar risken för återkommande stukningar.

Kristian Jörgensen



Lider du av avföringsläckage?

Avföringsinkontinens innebär nedsatt förmåga att hålla tätt för avföring och/eller gaser. Ca 60% söker aldrig hjälp utan försöker dölja sina problem och känner en osäkerhet i tillvaron. Orsaker till avföringsinkontinens kan vara många.

Hjälpmedel

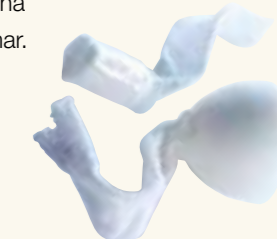
Behöver du hjälp att få en ökad säkerhet och trygghet i vardagen pga avföringsläckage, finns ett hjälpmedel som heter **Peristeen** analpropp. Den sitter säkert på plats, efter att ha förts in i ändtarmen, och hindrar läckage i upp till 12 timmar.

Vem vänder jag mig till?

Vänd dig till din vårdcentral, distriktsläkare eller distriktssköterska. De gör en utredning för att fastställa orsaken till dina besvär. **Peristeen** analpropp är ett förskrivningsbart hjälpmedel som skrivs ut på ett hjälpmedelskort.

Vill du veta mer?

Ring gärna vår kundservice 0300-332 56 eller läs mer på www.coloplast.se/peristeen1



Peristeen

Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är legitimerade kiropraktorer och arbetar på Mörby Kiropraktorklinik – www.kiropraktordanderyd.se



ÅTERKOMMANDE RYGGONT

Jag har ont i ryggen på ett litet ovanligt ställe. Värken sitter på vänster sida om ryggraden, ovanpå höftbenet. Det märks mest när jag sitter stilla. Jag har tidigare haft värk för några år sedan men det försvann då av sig själv. Nu har jag haft verk i två veckor och börjar undra vad det kan vara. Det hjälper inte med Alvedon eller liknande.

Man, 44

Smärta vid sittande position är inte ovanligt, men man kan tycka att man inte belastar sin kropp då. I just den ställningen får du ett stort tryck på dina kotor som kan orsaka smärta om man har någon form av störning i sin rörelseapparat. Det låter som om du har ett bäckenledsbesvär. Du ska absolut gå till en legitimerad kiropraktor så hon/han kan göra en grundlig undersökning, dels för att ställa en diagnos och dels för att behandla och förebygga så att det inte blir ett återkommande besvär.

Kristian Jörgensen

Långfingret "låser sig"

Vänstra handens långfinger fastnar i knutet läge och det kan inträffa när som helst. Jag får massera och dra lite i fingret för att räta ut det, detta började för ett och ett halvt år sedan och då ofta på natten. Jag trodde att det hade med spänningar att göra, min man var sjuk och jag sov dåligt. Är det ett vanligt problem och bör man undersöka eller går det över av sig själv?

Kvinna, 68

Eftersom det inte gått över av sig själv på över ett år, tycker jag att du bör gå till en kiropraktor eller husläkare för bedömning. Det är svårt att säga exakt vad det är utifrån din sjukhistoria. Det kan vara fråga om exempelvis artros.

Petra Sandberg

RYGGSMÄRTA

Min dotter Sara är 15 år och har haft problem med sin rygg i ett år. Besvären sitter på en sida, från höft mot ländrygg. Just nu går hon hos sjukgymnast en gång i veckan. Sjukgymnasten säger att hon har växt olika mycket på olika sidor och är kortare på ena sidan. Kan detta problem rätta till sig när hon har växt färdigt, eller går det att bli helt bra genom träning? En skelettröntgen är gjord och det såg OK ut. Sara tränar normalt friidrott men kan nu inte träna. Hon får ont av påfrestningarna vid bland annat längdhopp. Friidrotten är allt för henne och jag vet att hon satsar ganska högt.

Lena, 41

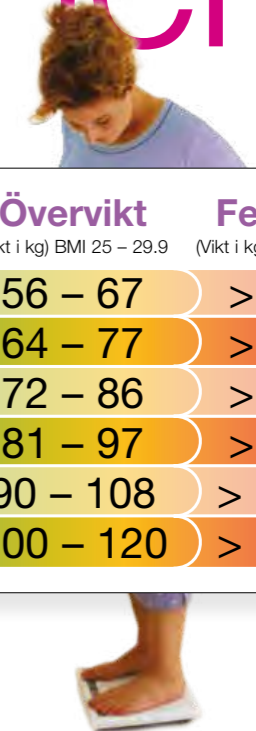
Du ska ta din dotters besvär på allvar. Har ett barn långvariga besvär som dessutom gör att hon inte kan idrotta måste man få en grundlig undersökning av en läkare eller kiropraktor som kan ställa en diagnos (en sjukgymnast har inte utbildning för detta). Blir ni inte tagna på allvar utan får svaret att det ska gå över när hon vuxit klart sök till annan vårdgivare. Det är tråkigt när barn blir hindrade i sin aktiva vardag när det nästan alltid finns hjälp att få. När det gäller hur vidare Saras besvär är orsakade av att hon växer och olika mycket, så är det inte ovanligt. Däremot brukar det vanligtvis inte ge ryggbesvär som håller i sig så länge som ett år. Hjälper inte sjukgymnastiken inom några veckor, sök annan hjälp.

Petra Sandberg



Test: Är du i riskzonen?

Längd (Längd i meter)	Normalvikt (Vikt i kg) BMI 18,5 – 24,9	Övervikt (Vikt i kg) BMI 25 – 29,9	Fetma (Vikt i kg) BMI > 30
1.50	42 – 56	56 – 67	> 67
1.60	47 – 64	64 – 77	> 77
1.70	54 – 72	72 – 86	> 86
1.80	60 – 81	81 – 97	> 97
1.90	67 – 90	90 – 108	> 108
2.00	74 – 100	100 – 120	> 120



Är du överviktig enligt tabellen ovan?

Blev du förvånad?

Har du försökt gå ned i vikt på egen hand?

Svårighet med motivationen under längre tid?

Viktmotionerar du på rätt sätt?

Har du börjat fundera kring riskerna med fetma?

Kan det finnas kunskaper som du saknar?

Ja	Nej
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Din doktor kan hjälpa dig med professionella råd och tips om hur du lyckas bli av med de farliga kilona. Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

Är du i riskzonen?
Tala med din doktor!

Vissa studier pekar på att sämre munhälsa skulle kunna öka risken för sjukdomar som exempelvis hjärt-kärlsjukdom. Av normalt åldrande blir slemhinnorna tunnare och salivfunktionen minskar. Det innebär att man lättare får infektioner i tandköttet, slemhinnan i munnen och att risken för karies i tänderna ökar. Med åldern är det därför ännu viktigare att prioritera sin munhälsa.



PRIORITERA MUNHÄLSAN

- och håll dig friskare

TEXT | PERNILLA BLOOM

Från mitten av 1900-talet har tandhälsan blivit bättre och bättre och många ungdomar har få om ens några lagningar i sina tänder. Kunskap, regelbunden tandvård, fluor, goda kostvanor och andra förebyggande åtgärder har bidragit till denna utveckling. En riskfaktor för att inte kunna behålla den goda munhälsan har killar och tjejer som sitter mycket framför datorn och dricker läsk, säger Gunilla Nordenram tandläkare, med dr, universitetslektor, Karolinska institutet, odontologiska institutionen, Huddinge.

Kvinnor söker oftare tandvård än män, men det är också fler kvinnor än män som är tandlösa på äldre dagar, vilket är motsägelsefullt, säger Gunilla Nordenram. Det beror troligtvis på att kvinnor gör fler besök hos tandläkaren och får då sina tänder förnyade. Männen tänder är kvar, men är i dåligt skick. De som bor på äldrehem får ofta hjälp att planera in tandläkarbesöken. De som hamnar i skymundan är de som bor kvar hemma. Man har sett i en mindre studie att de

sjuka hemmaboende äldre som hade fin tandhälsa hade regelbunden kontakt med tandläkare medans de som hade dålig munhälsa inte besökte tandvården annat än vid akuta besvär.

– I Sverige har vi förmånlig tandvård för alla och det finns en nationell reform som säger att äldre har rätt till uppsökande tandvård, när man är kroniskt sjuk och har kommunal äldreomsorg, säger Gunilla Nordenram. Man ska kunna bli uppsökt i sitt hem för undersökning, men det är många äldre som inte känner till det, vilket är mycket olyckligt. 2007 utnyttjade 61 procent av de som var berättigade, denna reform. Anledningen till att inte alla får den hjälp de har rätt till är troligtvis dålig kommunikation mellan kommuner och landsting.

Många äldre vaknar på natten och är torra i munnen och istället för att dricka vatten tar de saft eller någon syrlig eller söt sugtablett, vilket inte är bra för tandhälsan, säger Gunilla Nordenram.

– Friska tänder kan tyvärr ruineras på

bara ett par månader om de glöms bort eller om den äldre inte orkar sköta sin munhygien och inte får hjälp, påpekar Gunilla Nordenram.

Muntorrhet

Saliven är viktig för att kunna tugga och svälja maten och för att skydda tänderna och munnens slemhinnor.

– Man får något mindre saliv med åren och om man dessutom äter läkemedel som har muntorrhet som biverkan kan det bli ökentorr i munnen, menar Gunilla Nordenram. Det finns en studie som visar att om man har fler än fem olika läkemedel har man med största sannolikhet muntorrhet. Upp till 75 procent av alla äldre kan ha detta problem.

Man kan få stora problem till följd av muntorrhet, exempelvis en ökad risk för tandsjukdom. Saliven innehåller viktiga enzymer och spolar rent i munnen. Har man för lågt Ph under lång tid ökar risken för karies. För äldre och de som är mer eller mindre dementa kan det vara svårt att ▶



Det är viktigt att redan i tidig ålder få in bra rutiner för god munhälsa.



*Studier pekar
på ett sam-
band mellan
tandlossning
och hjärt- kärl-
sjukdom.*

Gunilla Nordenram, tandläkare och med dr, som forskar inom munnens hälsa på Karolinska institutet

prioritera munvården. Äldre behöver förebyggande tandvård, som att gå till tandhygienisten oftare och skölja med fluor eller ta salivstimulerande tabletter. Det är viktigt att som äldre inte tappa sin kontakt med tandläkaren.

Orsaker till muntorrhet

Den vanligaste orsaken till muntorrhet är läkemedelsbiverkan. Muntorrhet är den i Fass (bok om läkemedel) tredje vanligaste biverkan. Runt 200 läkemedel inom ett 25-tal läkemedelsgrupper kan ge muntorrhet som biverkan. Bland dessa hittar man många preparat som är vanligt bland äldre, exempelvis psykofarmaka, diuretika, L-dopapreparat och preparat vid hypertoni, hjärtsvikt och colon irritabile.

Andra orsaker är:

- Parkinsons sjukdom, Sjögrens syndrom,

uremi, ätstörningar, stresstillstånd, malnutrition och vid strålbehandling mot huvud-/halsområdet.

- Att inte pratar så mycket ger torrare mun.
- Att man inte äter mat med tuggmotstånd.
- Att man dricker för lite under dagen.

Behandling

Det finns många receptfria preparat som kan lindra vid muntorrhet, sockerfria, salivstimulerande tabletter och fluortuggummi. En sugtablett med syrlig smak och som innehåller fluor, Xerodent, både stimulerar saliven och skyddar mot karies. Det kan skrivas ut på recept och ingår i högkostnadsskyddet. Saliva natura är ett långtidsverkande saliv ersättningspreparat i sprayform som används vid otillräcklig salivproduktion

och är ytterligare ett alternativ vid muntorrhet. Den kan dessutom användas vid extrem muntorrhet, som vid Sjögrens Syndrom eller efter strålbehandling mot halsregionen.

Tandlossning

Bakterier kan få fäste i små "fickor" som bildas mellan tandkött och tanden. Om försvaret mot bakterierna reagerar dåligt eller reagerar för starkt mot bakterierna, utvecklas en inflammation i tandköttet och om sjukdomen försämras kan man få tandlossning. Det är inte speciellt vanligt idag, men det kan till och med drabba personer redan i 20-30-årsåldern. Det kan delvis vara genetiskt, men man vet inte riktigt varför vissa har större risk att få tandlossning än andra, säger Gunilla Nordenram.

Om man har tänderna kvar som gammal, har man bra motstånd och risken är mindre för tandlossning. ▶



LÄMNA RÖKAREN BAKOM DIG

Att sluta röka är en utmaning, men det finns behandlingsalternativ som hjälper dig. Din läkare eller sköterska kan informera dig om dem och hjälpa dig hitta en metod som passar just dig!

Ta hjälp av vårdpersonalen och fimpå för gott!

www.slutaroka.se

1061-Pfizer-172009-8327

Vid tandlossning blir tandkötter inflammerat och det bildas en ficka runt tanden.

– Studier pekar på ett samband mellan tandlossning och hjärt-kärlsjukdom, men man vet inte riktigt vad som är orsak och vad som är verkan, säger Gunilla Nordenram. Man vet att det vid tandlossning finns en inflammation med i bilden och att det är lika vid hjärt- kärlsjukdom, men fler studier krävs.

Förebyggande

Om tandläkaren noterar att du har djupa tandköttsfickor ligger du i riskzonen. Man bör då förebygga försämring genom att oftare gå till tandhygienist som hjälper till att hålla dessa "fickor" rena. Rökning ökar risken för tandlossning.

Karies

Karies är en infektionssjukdom orsakad av bakterier som lever på tandytan. Man får en lokal upplösning av tandvävnaden, vilket kallas "hål i tänderna". För att slippa karies bör man borsta tänderna med fluortandkräm (skölj ej med vatten efteråt) och tänka på att äta bra, varierad mat och undvika småätande och sötsaker. Det är gratis att gå till tandläkaren upp till 18 års ålder. Man ser att det är större problem med karies bland vissa grupper, som ensamstående och invandrare.



– Vissa behöver gå till tandläkaren en gång i halvåret, andra en gång per år och för vissa räcker det med ett besök var tredje år, påpekar Gunilla Nordenram. Det kan variera stort och man bör lyssna till sin tandläkare.

Om man har behov av att skölja med fluor kan man antingen ta en lägre koncentration och skölja varje dag eller en högre koncentration och skölja en gång i veckan (se faktarutan nedan). Det är lika effektivt vilket som, men det är alltid en risk att man kan glömma och skölja när man bara ska göra det en gång per vecka, menar Gunilla Nordenram.

Dålig andedräkt

Dålig andedräkt beror ofta på matvanor (exempelvis på grund av vitlök och kaffe) eller stress och nervositet. Infektioner från hals eller näsa kan också ge sämre andedräkt, liksom rökning/snusning och slarv med munhygien. Fråga din husläkare om du har dålig andedräkt under en längre tid.

Behandling

Det finns inga studier som entydigt visar på effekt av att borsta tungan, men å andra sidan är det inte skadligt och kan kännas fräsch, säger Gunilla Nordenram. Det finns många medel man kan skölja munnen med för att få bättre andedräkt, som Vadecum, Listerine, Dental, Flux med flera, men det är endast SB 12 som har visat effekt i studier (se faktaruta). Det kan vara värt att prova SB12, menar Gunilla Nordenram.

Missfärgade tänder

Med åldern blir tänderna något mörkare. Rökning ger missfärgade tänder, liksom av att dricka vin, kaffe och te. Man kan bleka tänderna hos tandläkare, men idag kan man även köpa hem ett "kit" och göra det själv. Jag skulle personligen inte vilja utsätta mina tänder för det, då man inte riktigt vet effekterna på längre sikt, påpekar Gunilla Nordenram. Ofta kan man få isande tandhalsar efter behandlingen vilket för mig är ett tecken på att man eventuellt gör tänderna mer känsliga.

Ilningar

Ilningar i tänder kan man få om man dricker juice och därefter direkt borstar tänderna, säger Gunilla Nordenram. Tandens rotyta (tandhals) består av små kanaler som är fyllda med vätska. Om det blir varmt eller kallt, sött, surt eller uttorkat på rotytan försar vätskan genom kanalerna. Då reagerar nerverna och tanden ilar. Det är ofarligt, men kan kännas väldigt irriterande och smärtsamt. Vissa tandkrämer, som Sensodyne och Zendium sensitive, kan ha effekt mot ilningar. Ilningar kan även bero på att du har ett hål eller en lagning som måste bytas. Om det ilar under lång tid bör du gå på kontroll.

Mer information om implantat och gnisslande tänder fås på www.doktorn.com eller kan du som prenumerant läsa om på de extra sidorna i mitten av tidningen.

Tabellen visar att munskölj kan ha mycket olika halt fluor och därmed varierad effekt på karies. Fråga din tandläkare om vad just du eventuellt behöver. Många av produkterna finns även med lägre fluorhalt, för barn. Plack är bakteriebeläggning på tänderna.

Produkt för munskölj	fluorhalt (NaF)	Önskad effekt
Apoteket Classic	0,05%	Förebygga karies, bättre andedräkt
Colgate Total	0,011%	Förebygga karies, bättre andedräkt
Dentan	0,2%	Förebygga karies, bättre andedräkt
Flux	0,2%	Förebygga karies, bättre andedräkt
Listerine	0,023%	Förebygga plack & karies, bättre andedräkt, bakteriedödande
SB12	0,05%	Bättre andedräkt, förebygga karies
Vadecum	0,035%	Förebygga plack & karies, bättre andedräkt

5 TIPS för god munhälsa

- 1 Bra mathållning – mat med tuggmotstånd, undvik socker.
- 2 Inte småäta mellan måltiderna.
- 3 Använda fluortandkräm.
- 4 Hålla rent och borsta tänderna två gånger per dag.
- 5 Regelbunden tandvårdskontroll.



Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbriest kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad. Inflammationen orsakas av tex:

- en förkylning
- allergi
- akuta bihålebesvär
- överkänslighet
- överanvändning av avsvällande näsdroppar

Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling kan din näsa bli friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

Mer information hittar du på www.nastappa.nu eller rådfråga din doktor.



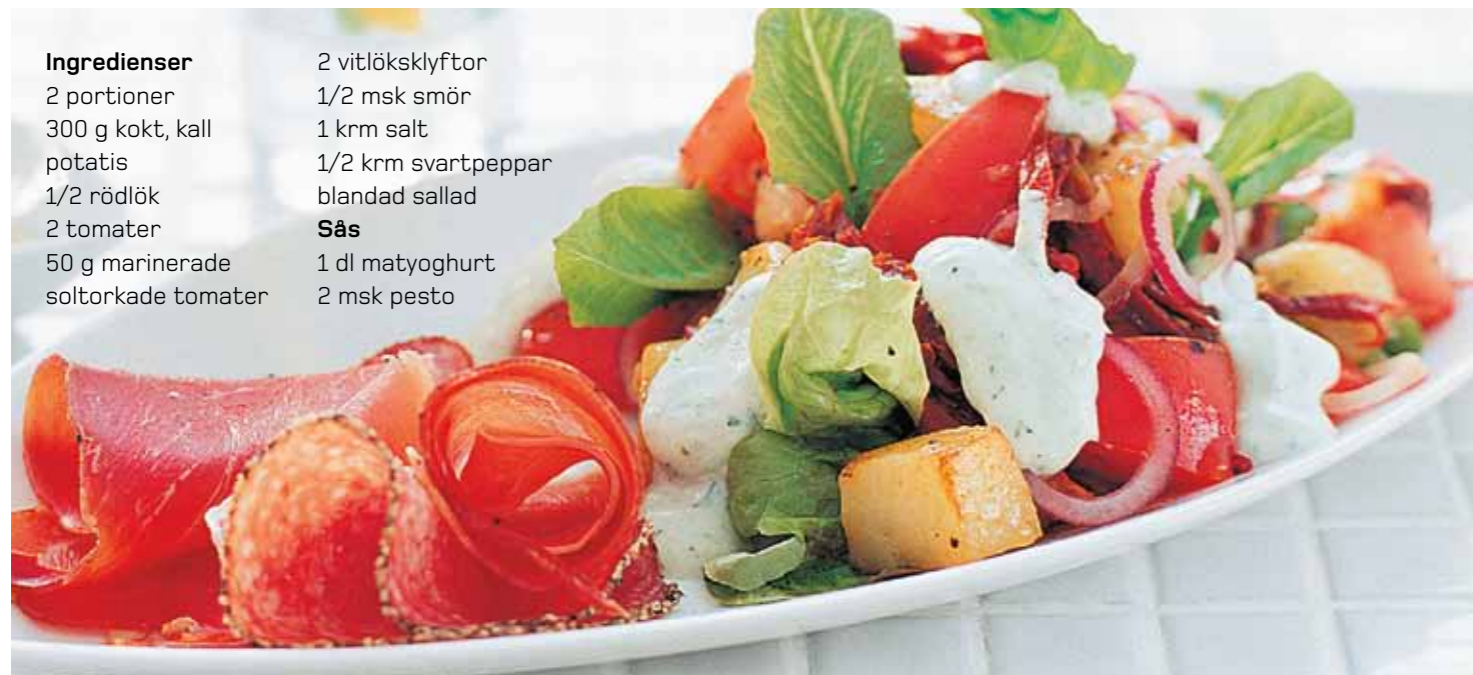
4 GODA OCH SOMRIGA RECEPT – FÖR BÅDE VARDAG OCH FEST

Läs om kost och
vitaminer på
www.doktorn.com

LJUMMEN POTATISSALLAD MED PESTOYOGHURT

Fräsch potatissallad med soliga smaker av tomater och pesto.

Ingredienser	2 vitlöksklyftor
2 portioner	1/2 msk smör
300 g kokt, kall potatis	1 krm salt
1/2 rödlök	1/2 krm svartpeppar
2 tomater	blandad sallad
50 g marinerade soltorkade tomater	Sås
	1 dl matyoghurt
	2 msk pesto



Gör så här

Skala och skiva rödlöken tunt. Skär de färska tomaterna i bitar och de marinerade i strimlor. Blanda ihop rödlök och färska och marinerade tomater. Rör ihop såsen. Skala potatisen, skär den i bitar. Skala och skiva vitlöken.

Fräs ihop det i smör i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Blanda potatisen med grönsakerna och salladen. Ringla över en del av såsen. Servera resten till. Gott till kallskuret som torkad skinka, salami och mortadella.

VEGOWRAP MED HUMMUS

Supergod röra till wraps. Även gott i pitabröd eller tunnbröd om du vill.



Ingredienser
4 stycken
1 burk kikärter, 400 g
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
paprika och chili
1 krm salt
1 röd paprika
4 stora tortillabröd
4 dl strimlad sallad

Gör så här

Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Mosa eller mixa dem och blanda med crème fraiche och salt. Dela och kärna ur paprikan. Skär den i små bitar. Bred kikärtsröran på bröden. Strö över paprika och sallad. Vik och rulla ihop. Servera med en blandad sallad.

APELSIN- OCH TIMJANFISK

Festfin fiskrätt. Vill du vara extra lyxig, toppa med några fina hummerstjärtar.

Ingredienser

8 port
1 1/4 kg vit fiskfilé
1 1/2 tsk salt
1 krm vitpeppar
3 msk smör
1 vitlöksklyfta
strimlat skal av 1/2 apelsin
1 msk hackad, färsk timjan

Saffransås

1 kg räkor med skal
4 dl crème fraiche gourmet
saffranötomat
1 dl vitt vin

Gör så här

Dela fisken i åtta portionsbitar. Salta och peppra runt om. Lägg fisken i en smord ugnssäker form. Smält smöret och rör ner pressad vitlök, apelsinskal och timjan. Fördela det över fisken. Skala räkorna. Vispa ihop crème fraiche och vin i en kastrull. Hit kan man förbereda. Sätt ugnen på 150°. Ställ in formen i mitten av ugnen 12 – 15 min. Koka upp såsen. Ta ut fisken och häll av eventuell vätska. Häll såsen runt fisken och lägg på räkorna och garnera med timjan. Servera gärna med risotto blandat med fräst fänkål.



BÄRKOMPOTT MED KANELCRÈME

Låt säsongens bär bekanta sig med citrongräs och meliss.



Ingredienser

4 port	1 dl vatten
ca 1 liter	1/2 dl farinsocker
blandade bär	1/2 dl citronmeliss- blad
t ex hallon, björn- bär, vinbär, krusbär, körbär	Kanelcrème
2 citrongräs	250 g Kesella
(eller rivet skal av 1/2 citron)	1/2 dl florsocker
	1 tsk vaniljsocker
	1 tsk malen kanel

Gör så här

Skiva citrongräset tunt på längden. Koka citrongräs och farinsocker i vattnet några minuter. Lägg i bären och citronmeliss och låt det kallna. Smaksätt Kesella med florsocker, vaniljsocker och kanel. Servera kompotten med kanelcrème.

KÄLLA: ARLAKÖKET



Susanne Alfvengren:

Melodifestivalen var pirrig

Nu gör Susanne comeback och vill visa att hon finns. I år firar hon dessutom 25 år som professionell artist och har precis kommit ut med en samlingskiva, "Bortom tid och rum" med gamla godingar och nya låtar.

TEXT|PERNILLA BLOOM FOTO|MATS OSCARSSON

Susanne Alfvengren har jobbat lite i skymundan under många år, som vissångerska. Hon har sjungit i kyrkor och på hembygdsgårdar runtom i Sverige. Då är det enkelt att få ögonkontakt med publiken och mellan låtarna småpratar jag, säger Susanne på sin härliga gotländska. Melodifestivalen hade 12.000 i publiken och inte mindre än tre miljoner TV-tittare.

– Det kändes nervöst att stå på scenen inför en så stor publik, men det var bara att fokusera på kamerorna som man övat på under repetitionerna och försöka att nå ut till alla hemma i vardagsrummen, säger Susanne. Mitt mål var att synas och tala om att jag fortfarande finns. Hade jag gått vidare hade det blivit en bonus, men jag är nöjd ändå.

Det var en vacker och innerlig sång på klingande gotländska. Att hon inte gick vidare kan bero på att hon inte hade en komplett show utan sjunger en stillsam låt och dessutom med andligt budskap. Eller så var de som gillade låten inte lika benägna att ringa in och rösta. Hon har fått mycket fin feed-back efteråt och även yngre lyssnar på och uppskattar hennes musik.

– Det kom fram en ung tjej till mig en gång som sa att min mamma säger att det är du som sjunger "Som stormen river öppet hav" – det var kul, säger Susanne. ▶

Farmor inspirerade och stöttad mycket vad gäller musiken och gav Susanne sitt första instrument, när hon var nio år gammal – en gitarr. De sjöng mycket hemma och sen växte det av sig själv. Hon sjöng och spelade teater i många år och provade under en kort tid dansbandsmusiken. Efter att ha sjungit i ett tv-program från Gotland uppmärksammades hon och fick så småningom kontrakt med ett litet skivbolag och flyttade till Stockholm.

Hon hade dock svårt att vänja sig vid storstadslivet, saknade familj och vänner och tyckte att det var tufft att bli kändis. Texterna Susanne skrev runt 80-talet blev vemodiga och speglade hennes liv just då. Förändringen kom när hon träffade sin nuvarande man och de skaffade familj.

– Kändisskapet gör ju att man får dela med sig av sig själv till så många andra och kanske är det därför jag är extra mån om min familj och att inte dra in dem i kändisskapet, menar Susanne. Jag har stor integritet.

Susanne trivdes aldrig i Stockholm men känner att hon har hittat hem på Rådmansö i Roslagen, utanför Norrtälje. Kanske är det likheterna med Gotland som gör att hon trivs, en mindre ort med mycket natur och vatten runt hörnet.

– Min man säger ibland att det är så mörkt här – mörkt säger jag, det finns ju gatlyktor. Där jag är uppvuxen fanns inga gatlyktor, förutom de borta vid affären, skrattar Susanne.

Mobbing under uppväxten

Som liten är det inte alltid lätt med kompisar och Susanne blev mobbad i början av skoltiden. Hon vek undan och ville inte slåss. I fjärde klass bestämde hon sig för att nu fick det vara nog och så fort någon petade på henne sprakade hon ordentligt på smalbenet. Snart slutade de retas, men att hon själv behövde ta till våld som hon inte trodde på såg hon som ett nederlag.

– Däremot har jag aldrig känt någon hämndkänsla eller revansch sug på grund av mobbingen, säger Susanne. Men det är klart att behovet av att få bekräftelse från annat håll kan ju ha gett mig extra drivkraft att nå ut med min musik. Jag kan tänka mig att det har gjort mig mer reflekterande och att jag har lätt för att leva mig in i hur andra människor känner.

Många kändisar har ju blivit mobbade under sin uppväxt, men det är svårt att veta vad som är hönan och vad som är ägget, menar Susanne. Blir man mobbad för att man är annorlunda och har en artistisk ådra eller blir man artist för att man blivit mobbad?

Ny start i livet

Susanne är självutlämnande som textförfattare och brukar säga att hon skriver så mycket utifrån sig själv att hon inte har råd att ge mer av sig själv. Nackdelen blir då att man inte syns och hörs lika mycket i media. Dessutom har hon varit dålig på att hänga med i den nya tekniken, men det är ändring på gång och inom kort kommer hon att ha en egen hemsida. Nu har hon ett nytt skivbolag som även har många andra duktiga artister och jobbar aktivt utåt med marknadsföring.

– Det känns helt fantastiskt att jag mitt i livet får en ny

start – det är en ynnest. Jag jobbar nu med folk som tror på mig och ger uppmuntran. Dessutom har jag nu arbetskollegor som ger mig inspiration istället för att som tidigare mest jobba ensam. Jag firar 25-årsjubileum som skivartist och har precis släppt ett samlingsalbum med gamla favoriter och några nya låtar, bland annat melodifestivallåten, ”Du är älskad där du går”.

Hon har lyckats leva på sin musik i 25 år, även om det varit en del tuffa tider och nu hoppas hon på att kunna nå ut till en bredare publik. Det kan ta jättelång tid att skriva en låt och Susanne är petig med texten. Hon vill kunna stå för det hon berättar.

– Det är svårt att välja sin egen favoritlåt, det blir lite som att välja mellan sina barn. Men det finns låtar jag tycker är mer eller mindre lyckade.

Hon försöker att öppna texten så att man dras med in i den, mitten ska vara innehållsrik och på slutet vill hon knyta ihop säcken så att man landar i något. Bland annat tycker hon att låten ”Ensam i ensamhet” har ett bra upplägg med lite beklagande i början och på slutet kommer man fram till att det kanske är olika vägar man ska gå. En annan låt ”Dina barns historia” har slutsatsen att varje steg vi tar och varje val vi gör blir våra barns historia.

– Det är inte alltid helt enkelt att hitta fram till detta och jag har höga krav på hur jag vill att texten och låten ska vara. Jag tycker att jag även har hittat lite mer ljusare stråk i mig själv och min musik utan att bli glättig. Bland annat låten ”Basilika”, som är en mysigt gungig och somrig låt som också kommer med på samlingskivan.

Förutom musik gillar Susanne att meditera, läsa böcker, påta i trädgården och plocka svamp. Hon gillar också att komma ut med hunden, promenera med stavar och få både motion, stillheten och dofterna i skogen – en helhetsupplevelse.

Kämpar med vikt och självkänsla

Susanne har alltid haft lätt för att gå upp i vikt men tidigare har hon kunnat gå ner igen. Efter att hon satte in en hormonspiral för några år sedan har det blivit ännu svårare att gå ner. Att motionera och försöka göra allt rätt och sedan komma till Viktväktarna, där vågen visar att man inte gått ner, är riktigt knäckande, säger Susanne.

– Jag har lagt ner så mycket tid och energi på min vikt och slagit på mig själv för att jag inte lyckas gå ner och tyckt illa om mig själv på grund av min övervikt. Nu har jag bestämt mig för att hitta en annan väg för att må bra och istället tänker jag på att äta bra, ekologisk mat som stärker kroppen. Jag har helt enkelt en annan inställning till vad jag vill använda mitt liv till.

Hälsa

Susanne och fyra av hennes vänner brukar träffas någon kväll varannan vecka och meditera tillsammans. Ibland använder de sig av någon meditations-CD, men igår kväll var det en av tjejerna som ledde meditationen.

– Ibland mediterar jag själv, men det blir så mycket mer



Susanne skriver mycket utifrån sig själv, men har även stor integritet.

Susanne Alfvengren

Yrke: Artist och undersköterska.

Född: 1959 i Visby och uppvuxen i Ala (runt 190 invånare).

Bor: Rådmansö i Roslagen.

Familj: Man och två barn, 19 och 15 år gamla.

Hitlåtar: När vi rör varann och Som stormen river öppet hav med Mikael Rickfors.

Favoritmat: Älskar skalldjur – är till och med gift med en kräfta.

För att må bra: Promenerar i skogen.

Livsfilosofi: Tänka i nya banor och leva livet fullt ut.

Ny platta: ”Bortom tid och rum”

Har du rosacea?

Rosacea är en vanlig kronisk hudsjukdom, som ibland påminner om akne. Den är lokaliserad till ansiktet – kinderna, näsan, hakan och/eller pannans mitt. Många tror att det hör till åldrandet men det kan vara att du har fått rosacea, som är en inflammation i ytliga blodkärl. Rosacea kommer ofta i skov och kan variera från lätt rodnad till uttalade förändringar



Har du någon av dessa symtom i ansiktet kan det vara rosacea.

- Uttalad rodnad i ansiktet
- Ytliga blodkärl i ansiktet
- Kvisslor/knottror i ansiktet
- Upplevelse att dessa symtom kommer i skov

Prata med din läkare, hjälp finns!

energirikt om man är flera, säger Susanne. Det är otroligt skönt och sen sover man ju så bra efteråt.

Hon vill börja komplettera promenaderna med spinning som hon gjort tidigare och eventuellt styrketräning. Som ung kände hon sig alltid klumpig och kanske är det därför hon föredrar spinning framför att jogga.

– Jag har även cyklat tjejrampet och blev imponerad av mig själv att jag klarade det och var jättenöjd. Att var och en hittar sin egen variant av rörelseglädje tror jag är viktigt.

Susannes mamma dog, 51 år gammal, så nu när hon själv precis fyllt 50 år kommer tankarna på vad hon vill göra med sitt liv. Vad skulle jag göra om jag visste att jag bara hade ett år kvar att leva?

– Inte skulle jag gå runt och tycka illa om mig själv och bry mig om vilken byxstorlek jag har, säger Susanne. Jag vill släppa fokus på vikten och istället börja tycka om mig själv som jag är. Fokusera på livet och på att förmedla energi både via min musik men även genom andra saker. Jag tror att alla människor har mycket ljus inombords, som vi ibland är rädda för att ta fram – kanske på grund av dålig självkänsla.

Det finns ett talesätt som säger att ”människan är inte rädd för sitt eget mörker utan man är rädd för sitt ljus” – rädd för den enorma kraft som finns inom oss, säger Susanne. Den inre kraften behöver inte få ett namn och jag vill inte kalla mig religiös, utan andlig. Jag har en stark tro.

Susanne var nära att gå in i väggen för några år sedan och fick då prova på Feldenkrais. Det hjälpte henne mycket och lösgjorde spänningar i kroppen.

– Terapeuten var fantastisk, men man kommer inte dit för att bli daltad med utan för att man verkligen vill må bättre, menar Susanne. Man pratar inte massor men det händer saker i kroppen. Det är en evig process, men nu har jag verktygen för att få bättre hållning och hålla spänningarna borta. Det var en gåva för mig att få gå kursen.

Otippat om Susanne

Något som folk inte känner till om Susanne är att hon har kört ifrån Håkan Loob i ett folkrace på Gotland.

– Dessutom har jag nog mer humor än vad folk tror. Jag älskar Monty Python och HippHipp. Humor är viktigt och det är bra att kunna skratta åt sig själv – jag var nog lite av en pajas som yngre.

Nyligen läste hon in en talbok, en skröna kallad ”Svinhugg”. Tidigare har hon tänkt att det vore skoj att göra just det då hon alltid tyckt om att läsa sagor för barnen när de var små och hittade på röster till figurerna. Det var kul att göra något annorlunda, men svårare än man kan tro, säger Susanne.

Susanne i sommar

I början av juli kommer Susanne att vara med på en 80-talsgala i Dalhalla, vid ett jättestort stembrott där de byggt en utomhusscen. Där kommer man även att kunna se Mikael Rickfors, Mats Ronander och Lasse Lindbom uppträda.

– Jag ser fram emot sommarens äventyr och att leva mer fullt ut. Att inte ta allt för givet utan att känna tacksamhet för det lilla i vardagen. Om jag kan glädja en människa med ett leende, en vacker text eller genom att visa hänsyn och släppa fram någon på vägen tror jag att jag får energi tillbaka. ■

Feldenkraismetoden

Genom ett system av väl avvägda och enkla grundrörelser lär vi oss att på nytt förstå hur kroppen kan fungera lättare, med mindre ansträngning, spänning och smärta. Metoden bygger vidare på den grundkunskap om rörelsefunktion, som individen redan har utvecklat och upplevt som barn.

Susanne har mer humor än vad folk tror och hon älskar Monty Python.

Här hittar ni Susanne i sommar

- 31 maj: Allianskyrkan Jönköping
- 8 juni: Taubescenen Liseberg
- 1 juli: Djurö Kyrka
- 3 juli: Dalhalla
- 15 juli: Arkösund
- 1 aug: Katrineholms Visfestival
- 12 aug: Fredriksbergs Herrgård Oskarshamn

Cecilia Ehrling – känd från Let's Dance:

”FRUKT & FIBRER HÅLLER MIN MAGE IGÅNG”

PROBLEM SEN HON VAR LITEN

– Jag har haft problem med att hålla magen igång sedan jag var liten. Ibland kunde det gå över en vecka mellan toalettbesöken. Jag mår inte speciellt bra av detta.

NOGA MED KOSTEN

Jag har alltid varit noga med kosten och ätit mycket fibrer, frukt och grönsaker – ändå har magen strejkat. Magbesvären förvärrades ytterligare när jag började äta järntabletter.

UTSLAG RUNT MUNNEN

Så fort det hade gått mer än en vecka mellan toalettbesöken så märktes det direkt, utslagen runt munnen kom. I början satte jag inte utslagen i samband med mina magbesvär, men det är klart att det måste bli en obalans i kroppen när inte magen fungerar regelbundet.

VILKEN BEFRIELSE

Vändningen kom när jag en dag blev rekommenderad FRUKT&FIBRER. En välsmakande frukttärning som på ett naturligt och skonsamt sätt hjälper till att hålla magen igång. Nu tar jag en tärning innan jag går och lägger mig och har inga problem att gå på toaletten följande morgon. Vilken befrielse! Nu går livet som en dans och hela jag mår mycket bättre nu när magen fungerar regelbundet.



Problem med att hålla magen igång är mycket vanligt. 2 av 3 kvinnor och 1 av 5 män beräknas ha dessa besvär mer eller mindre regelbundet. De vanligaste orsakerna är felaktiga matvanor och för lite motion. Oregelbundna mat- och toalettvanor samt stress påverkar också magen negativt. Problemen tilltar vanligtvis när vi blir äldre.

Fruktt&Fibrer i tärningar är en naturlig och effektiv lösning på problemen med att hålla magen igång. De skorramma och noga utvalda ingredienserna verkar i synergi och kompletterar varandra utan att reta tarmen. Vanligtvis verkar Fruktt&Fibrer inom 6-8 timmar. Effekterna av Fruktt&Fibrer är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Fruktt&Fibrer påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på info@baltex.se

Fruktt&Fibrer tärningar, tableter och KIDS säljs i hälsofackhandeln. Fruktt&Fibrer tärningar säljs på Apotek.

Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktt&fibrer.se

Carina 43 år: KVINNA OCH BLÖDARSJUK

En sjukdom som finns i det fördolda och många kvinnor lider i onödan utan rätt diagnos.

Det har visat sig att många kvinnor inte vet att man kan och bör söka hjälp när menstruationen är långvarig och riklig. Idag vet man att av de cirka 200 000 kvinnor som har rikliga blödningar har 13 procent von Willenbrands sjukdom och uppskattningsvis lika många med trombocytfunktionsdefekt. Men i 25-50 procent av fallen hittar man ingen förklaring till varför de blöder så rikligt.

Jag heter Carina och är född -66, har haft rikliga menstruationer och ett elände varje månad. Extra byxor med när jag gick ut och alltid koll på var toaletten fanns.

Först efter tredje graviditeten som slutade i vecka 27 på grund av blödningar, var det någon läkare som reagerade. Min första graviditet slutade i vecka 38, den andra i vecka 36, också på grund av blödningar. Akuta snitt och otaliga besök på kvinnokliniken med konstiga blödningar och operationer där delar av underlivet plockades bort utan att det blev någon bättring. När det inte fanns mer att ta bort för att få slut på blödningarna blev jag remitterad till koagulationsmottagningen, där man ganska omgående konstaterade att det var en blödningssjukdom jag hade - leukemi var väl ungefär vad jag hade i huvudet och kände till.

Samtidigt som det var en chock, var det även skönt att få ett namn på det

som hade orsakat alla dessa blödningar "von Willenbrand" - en blödningsrubbing som innebär att man saknar den del i blodet som gör att blodet koagulerar (stelnar). De mest typiska symtomen vid denna sjukdom är slemhinneblödningar, exempelvis från näsa, tandkött, magtarmkanalen, rikliga menstruationer samt blåmärken.

Mitt råd till dig, ung flicka eller kvinna, är att söka dig till sjukvården och ställa krav - vi behöver ta för oss mer och inte acceptera att bli nedstygade när man känner att något är fel.

Det finns hjälp att få och jag har idag ett helt annat liv. Mediciner som underlättar vardagen och kunskapen jag bland annat fått genom FBIS - Förbundet Blödarsjuka i Sverige, har varit till stor hjälp.

Med vänliga hälsningar
Carina, Skåne

Kvinna och problem med blödningar:

- riklig menstruation
- får lätt blåmärke
- ofta näsblod
- blöder rikligt vid skär/sticksår
- blöder ofta i tandkött
- blött mer än fem timmar efter tandutdragning
- blött onormalt mycket efter operation
- onormala blödningar efter förlossning/missfall
- någon i släkten som blött onormalt mycket efter operation/ tandlossning/ förlossning

Om du svarar JA på några av dessa frågor kan det vara bra att ta kontakt med vårdcentralen för remiss till utredning.

När underlivet mår bra blir hela livet bättre

- Jag känner mig nu som en helt fungerande kvinna, säger Carina Johansson, 53 år.

Med åren har hon märkt att slemhinnorna i underliv, mun och ögon kan behöva extra hjälp. Inte minst i jobbet som lärare i babysim gäller det att underlivet har normal funktion.

- Med Buckthorn kan jag vara i bassängen flera timmar. Jag vet att kroppen fungerar och behöver inte oroa mig.

Carina är också spaterapeut och massör. Ett jobb där man finns till för andra och ger mycket av sig själv. Då gäller det att man mår bra själv.

- Efter att ha tagit BUCKTHORN i två månader kände jag en klar förbättring i slemhinnorna. Läpparna är mjuka och smidiga, och jag behöver inte använda cerat. Tandköttet är friskare och jag kan både borsta tänder och använda tandtråd utan besvär. Dessutom känns ögonen klara och sköna.

- Men mest uppskattar jag att underlivet fungerar som det ska.

Bara en kapsel per dag

Carina började med två kapslar för slemhinnorna per dag under två månader för att sedan gå ner till en per dag.

- Det är så himla skönt med bara en kapsel per dag. Jag tar den på morgonen med frukosten och sedan är det klart.

BUCKTHORN ger smidiga slemhinnor i hela kroppen

BUCKTHORN är ett helt nytt kosttillskott för kroppens slemhinnor. Den unika formulan innehåller förutom kallpressad ekologisk havtornsolja med omega-7 också rutin och quercetin, naturligt från bovete. Dessa ämnen tillsammans bidrar till att stärka slemhinnornas naturliga funktion.

Nyttiga ekologiska havtornsbär

Havtorn är känt som ett av världens nyttigaste bär genom sitt breda innehåll av näringsämnen. Bären är bland annat rika på fettsyror, som är viktiga för en normal cellfunktion i vår kropp. En av fettsyrorna som havtorn speciellt innehåller är omega-7. Den anses vara viktig för alla kroppens slemhinnor och hudens funktion, speciellt med stigande ålder.

Fakta om BUCKTHORN

Främjar slemhinnornas funktion i mun, ögon och underliv.

Innehåller kallpressad ekologisk havtornsolja.

Innehåller även tre starka antioxidanter som ger slemhinnorna och kroppen ett extra skydd:

- 25 mg Rutein
- 25 mg Quercetin
- 5 mg patenterat rosmarinextrakt

Rekommenderad underhållsdos: 1 kapsel/dag.

Finns i hälsobutiker och kan beställas fraktfritt på www.elexironline.se eller på telefon 08-651 40 40.



elexir
NORDISKA AB

Har du frågor om BUCKTHORN, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se



Läs mer
och se film om
rökavvänjning på
www.doktorn.com

Läkemedel ökar chansen för rökstopp

Tobaksbruk är fortfarande den enskilda faktor som har störst negativ påverkan på folkhälsan och alla som röker skadas mer eller mindre av sin rökning. Det är en beroendesjukdom vilket gör att många behöver hjälp för att lyckas sluta röka. Det finns receptfria nikotinläkemedel och läkemedel på recept som kan underlätta mycket.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Sedan mitten av 60-talet har sambandet mellan rökning och sjukdom varit väl känt. Antalet rökare i Sverige har minskat, men fortfarande röker nästan var femte vuxen svensk (drygt 900.000). Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och rökaren upplever fem till sju färre friska år än icke rökaren.

– Jag tar aktivt upp rökning med mina patienter, säger Per-Åke Lagerbäck, speciallistläkare på mottagningen "Två Medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus. Efter att jag har gått igenom den åkomma de sökt för brukar jag fråga "Är det ok att jag tar två-tre minuter av din besökstid för att prata om rökning?" Det är viktigt att be om tillåtelse

att få diskutera rökavvänjning. Säger de nej är de välkomna att höra av sig när de ändrat uppfattning.

Per-Åke Lagerbäck försöker sedan att diskutera och öka motivationen hos dem att sluta röka. Han kan exempelvis fråga hur motiverade de är på en skala från 1–10. Om de säger 6 frågar han vad som behövs för att det ska bli 7. Man försöker tillsammans hitta faktorer som ökar motivationen, exempelvis att deras barn blir friskare om de inte utsätts för rök, eller att de sparar pengar.

Rökning är en beroendesjukdom. En människa med ett beroende väljer att prioritera drogen över annat i livet och får också en allt högre tolerans, det

vill säga behöver mer av drogen för att känna sig tillfredsställd och får ofta, när han eller hon försöker minska bruket, fysiska abstinensbesvär.

Det tar endast tio sekunder för nikotinet att nå hjärnan efter ett halsbloss och då påverkar det genast de receptorer i hjärnan som ger en känsla av välbefinnande och lugn.

Om mängden nikotin minskar uppstår abstinensbesvär, starka känslor av obehag, dåligt humör, svårigheter att koncentrera sig och så vidare.

– Jag ser också till att de som önskar får medicinskt stöd, säger Per-Åke Lagerbäck. Nästan alla som kommer till mig har provat att sluta med nikotiner-



... den största
sambåndsvinsten
inom hälsoområdet
är att få någon
att sluta röka.

sättningsmedel. Därför är det viktigt att de kan få receptbelagt läkemedel för rökavvänjning som är effektivare. Jag brukar jämföra det med en medicinsk krycka. Om du har ett skadat ben så har du lättare att ta dig från punkt A till B om du har en krycka. Detsamma gäller om man ska sluta röka, medicinsk hjälp gör det lättare för dig att sluta röka.

Det finns klart samband mellan rökning och runt 40 olika sjukdomar, bland annat hjärt- kärlsjukdom, cancer och KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom).

Att rökare har svårt att sluta är ingen nyhet. Det krävs i genomsnitt åtmin-

stone tre till fyra mycket seriösa försök att sluta innan man lyckas.

– Vi vet ju också att den största samhällsvinsten inom hälsoområdet är att få någon att sluta röka, menar Per-Åke Lagerbäck.

De flesta vuxna rökare och nästan varannan snusare i Sverige vill sluta. Enligt Statens Folkhälsoinstitut behöver hälften av dem professionell hjälp. Apoteket, många vårdcentraler och Sluta-Röka-Linjen 020-84 0000 kan ge råd.

Nikotinersättning - receptfritt
Nikotinläkemedel är förstahandsval för att dämpa abstinenssymtom vid rökstopp. Nikotinprodukterna Nicorette,

Nicotinell och NiQuitin finns som tuggummi, sugtabletter och plåster, receptfritt på apoteket. Dessa produkter tillför kontrollerade mängder nikotin så att du gradvis kan minska ditt nikotinintag och hjälper dig att kontrollera de fysiska abstinenssymtomen. Det är viktigt att använda nikotinläkemedel i minst tre månader när man slutar röka. Då minskar risken för återfall och möjligheten att lyckas bli rökfri ökar. Beroende på hur mycket du röker rekommenderas olika varianter, som passar dina behov. Fråga gärna apotekspersonalen eller din läkare.

Zonnic munspray eller tuggummi är alternativ om man vill dra ner på ▶

rökningen eller sluta helt. De finns receptfritt på apoteket.

Läkemedel på recept

Det finns två receptbelagda läkemedel för rökavvänjning, Champix och Zyban, som man kan prova efter att man redan har försökt sluta röka med hjälp av nikotinersättningsmedel, utan framgång. För bäst effekt bör man även kombinera läkemedlet med någon form av motiverande stöd. Det är viktigt att veta att många symtom även kan bero på abstinens och behöver inte alltid vara biverkan av läkemedlet.

Champix verkar genom att det kraftfullt blockerar nikotinets effekt i hjärnan och samtidigt svagt stimulerar nikotinreceptorerna i hjärnan och därigenom minskar röksug, abstinenssymtom och den njutning som förknippas med rökningen. Det tillför alltså inget nikotin till kroppen. Den främsta biverkan är illamående som oftast är övergående. Andra biverkningar är huvudvärk och sömnstörningar.

LifeREWARDS är ett Internetbaserat motivationsprogram som pågår under 16 veckor och erbjuds kostnadsfritt till alla som får recept på CHAMPIX. Om man inte har tillgång till Internet kan man beställa LifeREWARDS som



Per-Åke Lagerbäck, specialistläkare, arbetar aktivt med rökavvänjning.

bok. Att sluta röka handlar om mycket mer än att bara bli fri från ett nikotinberoende. En rökarens handlingar ligger djupt rotade och att förändra dem är nyckeln till framgång.

Zyban minskar röksuget och abstinensbesvären. Det är inte helt klart på vilket sätt läkemedlet verkar i kroppen, men det gör så att vissa signalämnen i hjärnan ökar. Det kan vara orsaken till att det är lättare att avstå från rökning när man använder medicinen. Vanligaste biverkan är sömnstörningar. Andra biverkningar är huvudvärk och oro. ■

5 anledningar att sluta röka

- 1** Välmående och fräschare - friskare hy, vackrare hår, friskare tandkött, vitare tänder och fräschare andedräkt.
- 2** Större lust - större ork och mera tid, impotens är vanligare hos rökare än hos icke rökare.
- 3** Längre liv med fler friska år - man förlänger i genomsnitt livet med cirka tio år. Minskad risk för cancer, lärbensbrott, hjärtinfarkt, hjärnblödning, lungsjukdomar och många andra sjukdomar.
- 4** Rikare - om man röker ett paket per vecka året runt kostar det runt 2.600 kronor, sju paket i veckan blir cirka 18.200 kronor - tänk vilken härlig solsemester det skulle kunna bli istället.
- 5** Tänk på barnen - och föregå med gott exempel.

Oavsett om du är vanerökare, bara röker då och då, om du är en yngre eller äldre rökare - det är alltid dags att sluta, även om du måste göra flera försök.



Visst går det att leva med torra slemhinnor i underlivet. Men det är onödigt.

Nästan hälften av alla kvinnor får problem med torra slemhinnor i underlivet som kan bero på lokal östrogenbrist¹ - i och efter klimakteriet. Sveda, klåda och problem med urinvägarna gör livet besvärligt och samlivet smärtsamt. Men det finns hjälp att få. Enkel och bekväm behandling som verkar lokalt och inte påverkar resten av kroppen. Så låt inte smärta och ömhet stå i vägen för livet och ömheten.

- Be din läkare om hjälp mot torra slemhinnor du också.

Underlivsglädje
mitt i livet

www.klimakteriesmart.se

Novo Nordisk Scandinavia AB Box 50587 202 15 Malmö Tel 040 38 89 00 Fax 040 18 72 49
scandinavia@novonordisk.com www.novonordisk.se

Ref 1: Johnston SL. Geriatrics Aging 2002; 5(7):9-14



novo nordisk®



Se film om
klimakteriet på
www.doktorn.com

Den vanligaste dödsorsaken bland kvinnor i samtliga EU-länder är till följd av hjärt- kärlsjukdomar. Sverige har över 40 fall av bröstcancer per 100.000 svenska kvinnor, vilket är det land med högst antal fall av bröstcancer i hela EU. 50 miljoner människor har problem med urininkontinens i världen och runt en halv miljon i Sverige. Det finns dock både förebyggande åtgärder för att minska riskerna och bra behandlingsalternativ. ▶

TEXT | PERNILLA BLOOM

KVINNANS HÄLSA

– DET FINNS BRA HJÄLP ATT FÅ



Britth-Marie Landgren, Professor i Obstetrik och gynekologi på Karolinska Institutet, Huddinge

”*Urininkontinens är ett stort hälsoproblem i Sverige.*”

500.000 människor har problem med urininkontinens i Sverige. Det är vanligare hos kvinnor som fött barn, har astma eller kronisk luftvägssjukdom, som röker eller har kraftig övervikt. Orsaken kan vara att vävnader i bäckenet, i och kring urinröret och urinblåsan påverkas av graviditet, barnafödande och åldern.

– Urininkontinens är ett stort hälsoproblem i Sverige och det kan uppstå i alla åldrar, även om det framför allt är äldre som drabbas, säger Britth-Marie Landgren, Professor i Obstetrik och gynekologi vid institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik, Karolinska Institutet, Huddinge.

Många studier har visat hur

Bäckenbottenträning för att öva upp snabbheten och styrkan i muskulaturen

1. Ligg på rygg, knip och lyft bäckenbotten så mycket det går under några sekunder och slappna av lika länge. Upprepa under några minuter.
2. Knip och lyft bäckenbotten, men inte lika kraftfullt (tränar uthålligheten). Knip under 20-30 sekunder och slappna av. Upprepa ett par gånger.
3. Gör övningarna minst en gång per dag.

livskvaliteten sänks och att besvären kan leda till både depression och sämre hälsa. Genens och rädsla för urinläckage gör att många avstår från olika sociala aktiviteter. Många upplever att det är svårt att få läkartid och eftersom de vid varje besök träffar olika läkare har många svårt att prata om sin inkontinens. Det finns även en rädsla för att deras besvär inte ska tas på allvar.

Ansträngningsinkontinens

– Den vanligaste formen av inkontinens är ansträngningsinkontinens och drabbar främst kvinnor, säger Britth-Marie Landgren.

Det betyder att trycket inne i buken blir större än blåshalsens förmåga att hålla igen och då uppstår läckage ▶



Får du ont i benen när du går? Går värken över när du vilar en stund?

Om du känner igen dig kan du lida av claudicatio intermittens, även kallad fönsterittarsjuka. Sjukdomen beror på att blodcirkulationen i benen inte räcker till, vilket skapar syrebrist och smärta när du går.

Det finns hjälp att få!

Beskriv dina symtom för din läkare och säg att du också skulle vilja ta några smärtfria steg framåt.

Att hänvisa till inkontinensskydd gör man först när man har gett upp.

och det kommer små skvättar urin utan att man känner sig kissnödig, vid hosta, skratt, lyft, nysningar och promenader. Efter förlossningen får kvinnor en förslappning i bäckenbottenmuskulaturen vilket kan ge ansträngningsinkontinens. Det kan dock avhjälpas med bäckenbottenträning (knipövningar) för de allra flesta.

Förebyggande & Behandling: Det är viktigt med regelbundna knipövningar och även motion har troligen positiv effekt. Passa på att knipa när du väntar på bussen eller står i kön. För att hitta "rätt knip" kan man prova att bryta strålen när man kissar, men det är viktigt att man sedan kissar klart.

Basen av behandling vid ansträngningsinkontinens är bäckenbottenmuskelträning, där cirka 30 procent blir helt bra och mellan 30-50 procent blir något bättre, menar Britth-Marie Landgren. De som framför allt blir helt bra är de yngre kvinnorna, tack vare att de har mer elastisk vävnad. I sista hand kan operation vara ett alternativ. Man återställer då urinrörets läge under symfylen genom att lägga runt en snodd som lyfter upp urinröret. Idag görs det med lokalbedövning och man kan gå hem samma dag.

– Att hänvisa till inkontinensskydd gör man först när man har gett upp. Idag finns hjälp att få, så de allra flesta ska inte behöva skydd, menar Britth-Marie Landgren.

Överaktiv blåsa/ trängningsinkontinens

Det är när man plötsligt känner sig kissnödig och inte kan hålla sig tills man hinner till toaletten. Man har behov av att kissa betydligt oftare än normalt, tio till femton gånger om dagen mot normalt fyra till åtta gånger. Det är vanligare hos äldre och förekommer då lika ofta hos män som hos kvinnor, säger Britth-Marie Landgren. ▶



Förebygg inkontinens genom regelbundna knipövningar.

Vill du veta mer om en sjukdom eller få information om senaste forskningen. Nu kan du finna hälso- och medicininformation, fråga en specialist, se film och mycket annat för dig som är intresserad av hälsa och medicin. Besök oss och anmäl dig till nyhetsbrevet som tar upp hälsotips och nyheter inom hälso- och medicinområdet.

LÄS TIDIGARE ARTIKLAR I DOKTORN

LÄS PATIENTBROSCHYRER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE INFORMATIONSFILMER OM HÄLSA OCH MEDICIN

HANTERA DIN PRENUMERATION OCH SE ERBJUDANDEN

SÖK FRITT PÅ SIDAN OM DE OMRÅDEN DU VILL

FRÅGA SPECIALISTER OCH LÄS TIDIGARE FRÅGOR OCH SVAR

VÄLJ TEMAOMRÅDE OCH FÅ UPP ALL INFORMATION SOM FINNS HÄR.

FÅ NYHETER OCH HÄLSOTIPS DIREKT TILL DIN E-POST

Det finns över hundra informationsfilmer på doktorn.com.
Passa på att lär dig mer om:

B-vitaminbrist • Restless legs syndrom • Lungsjukdomen KOL • Benskörhet
Åldersförändringar i huden • Muntorrhet...och många fler

Förebyggande & Behandling: Även vid överaktiv blåsa är bäckenbottenträning en bra hjälp. Förstahandsmetoden är dock blåsträning, där man ska hålla emot trängningarna och försöka att allt eftersom öka intervallet mellan tömningarna. Miktionslistan där man noterar alla toalettbesök och läckage är ett viktigt hjälpmedel.

– Vid överaktiv blåsa ges ofta lågpotenta östrogener som kan minska besvären något, säger Britth-Marie Landgren. Antikolinergika är den vanligaste behandlingen vid överaktiv blåsa och förbättrar 65-75 procent av användarna.

Dessa läkemedel blockerar nervsignalerna som får blåsan att dra ihop sig, på så vis blir blåsan lugnare och kan lagra större mängder urin. Exempel på antikolinergika är Detrusitol SR, Toviaz, Vesicare, Kentera och Emselex. Elektrostimulering för att stimulera blåshalsen att dra ihop sig för att kunna hålla sig kan prövas för dem som inte blir hjälpta av läkemedel.

Denna behandling tar dock ofta 6-12 månader. Akupunktur har även visat viss effekt.

Anal inkontinens/ avföringsinkontinens

Det betyder att man har läckage av avföring, fukt och vätska från tarmen som man inte kan förhindra med viljan. Orsaken kan vara hemorrojder, en skada i samband med operation eller förlossning, neurologisk sjukdom med mera. Det är vanligare hos kvinnor än män och vanligare hos äldre än yngre.

– Vissa kvinnor spricker vid förlossningen, hela vägen från slidan och bak till analen, säger Britth-Marie Landgren. Idag har man bättre eftervård och nästan alla slipper få problem. Bland det fåtal som ändå får ofrivilliga gaser eller läckage blir de flesta helt återställda efter operation hos tarmkirurg.

Förebyggande & Behandling: Det är viktigt med regelbundna mat-, dryckes-

och toalettvanor. Försök att ta det lugnt vid toalettbesöken. Träna bäckenbotten och undvik tunga lyft. Det finns speciella inkontinensskydd för avföringsinkontinens att få via din vårdcentral. Man kan stärka muskulaturen i bäckenbotten och förbättra kontrollen av slutmuskeln med särskilda knipövningar. Nya fiffiga operationsmetoder har på senare år revolutionerat, menar Britth-Marie Landgren. Man studerar hela tiden ny teknik för att få fram metoder som kan stärka och/eller operera in en konstgjord slutmuskel. Det finns en ny teknik där man med en pacemaker stimulerar slutmuskeln till att bli starkare sammandragen, Sacral NeuroStimulering (SNS).

Klimakteriet/Övergångsåldern

Man ska skilja på klimakteriet som är övergångsåldern, en viss period i livet, mot menopaus som är den sista menstruationen. Sista menstruationen brukar vanligtvis komma i 45-57 årsåldern.

– Många tror att det är för tidigt att få sista menssen vid 45 år, men det är fullt normalt, säger Britth-Marie Landgren.

Övergångsåldern pågår vanligtvis under två till fem år, innan menopaus och efter. Det blir en hormonell förändring, då bland annat östrogennivåerna i kroppen minskar successivt och stannar på en låg nivå resten av livet. Menopausen beror på att ägganlagen i äggstockarna har tagit slut.

Symtom & Behandling

Man vet inte riktigt varför många får värmevallningar, plötsliga vågor av hetta med efterföljande svettningar, under övergångsåldern, men för vissa verkar det som om det hänger ihop med hormonförändringarna, menar Britth-Marie Landgren. Vissa slipper besvär och sedan finns de som har problem tills de är 90 år. 85 procent upplever dock någon sorts obehag.

– Värmevallningar är de enda symtomen man kan relatera till de låga

östrogennivåerna och det som hjälper bäst är östrogenbehandling i så låg dos som möjligt (kan fås som tabletter, plåster eller gel), påpekar Britth-Marie Landgren.

Man kan även få oregelbundna blödningar, humörsvingningar, sömnproblem, torra slemhinnor och besvär med urinträngningar. Ibland kan akupunktur och avslappningsövningar minska besvären. Kvinnor som motionerar har ofta mindre besvär av klimakteriet, både fysiska och psykiska.

För vissa kvinnor kan klimakteriebesvären bli bättre med hjälp av fytoöstrogener/växtbaserat läkemedel (tidigare klassat som naturläkemedel), andra provar antidepressiva läkemedel i låg dos som kan ha viss effekt, säger Britth-Marie Landgren. Akupunktur hjälper åtta av tio och det är positivt för de som inte kan ta östrogener, om man exempelvis har haft bröstcancer. Avslappningsövningar kan också vara positivt. Man måste dock göra detta regelbundet för att få effekt.

Inget är dock lika effektivt som östrogenbehandling, menar Britth-Marie Landgren. Dessutom verkar östrogener ge någon typ av skyddseffekt på kärlen med minskad risk för åderförkalkning. Det märks då kvinnor får hjärtinfarkt upp till tio år senare än män.

Östrogenbehandling

Östrogen ska helst tas under en begränsad tid, eftersom det ger en viss ökad risk för bröstcancer. Om man tar östrogen tillsammans med gulkroppshormon (progesteron) upp till fem år är den förhöjda risken minimal. Efter fem år kan man se en viss ökning med sju fall av bröstcancer på 10.000 kvinnor. Fortsätter man med östrogenbehandlingen under tio år har man sett 47 extra fall.

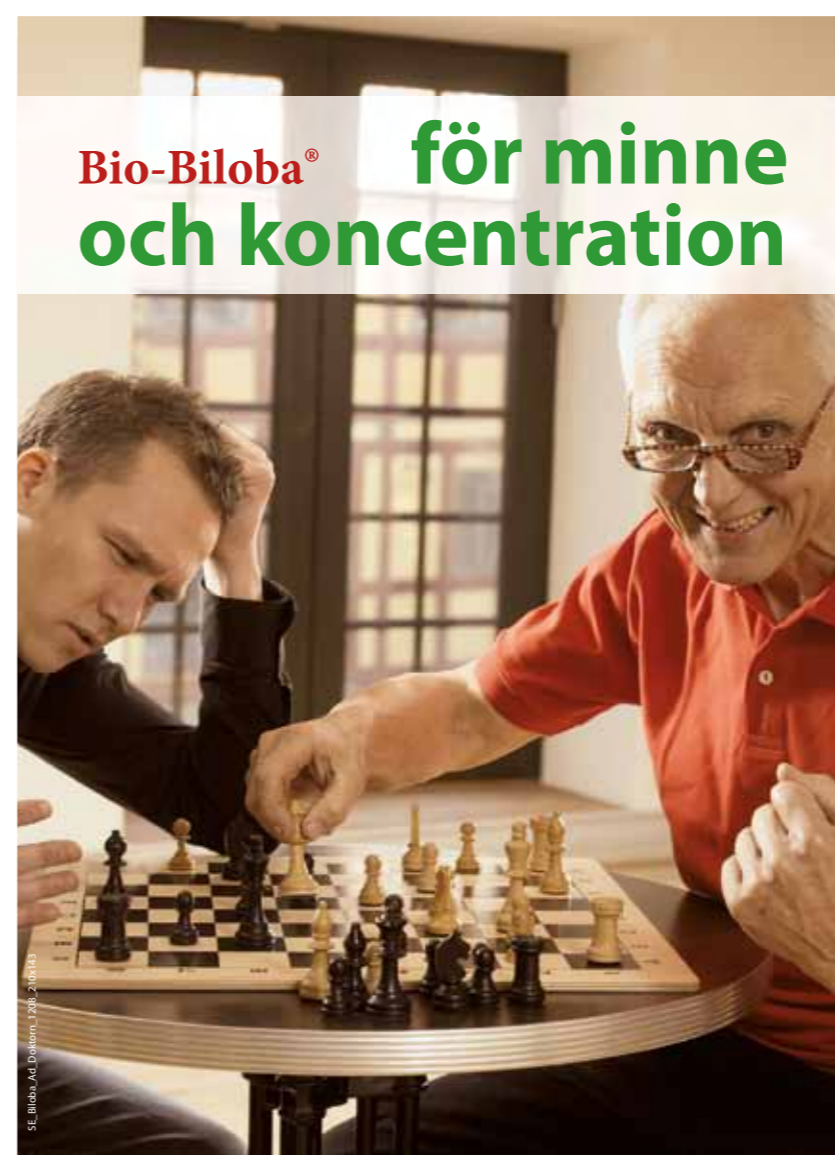
Torra slemhinnor

Torra slemhinnor kan kvinnor få efter förlossningen, då östrogenmängden sjunker stort, men det brukar återgå ▶



”
Nya fiffiga operationsmetoder har på senare år revolutionerat.

Tack vare förbättrad förlossningseftervård slipper de flesta som spricker mycket att få problem.



Bio-Biloba® för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva naturläkemedlet Bio-Biloba

Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett
Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgo-flavonoglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%).

Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1 - 2 tabletter om dagen.

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation:

Naturläkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.



Enkelt och prisvärt.
Finns på apotek och i hälsobutikerna

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

till det normala så småningom. Hos äldre kvinnor, efter menopaus, minskar mängden östrogen och även då får man torrare slemhinnor. Man kan vid behov ta lokala östrogener, som vaginaltabletter, vaginalkräm, vagitorier eller vaginalring. Prata med din distriktssköterska eller läkare om vilken behandlingsform som passar dig bäst.

Osteoporos

Benmassan är högst när vi är mellan 25 och 35 år, sedan börjar man förlora benmassa. Efter menopaus får man kraftig minskning av benmassa som man kan stoppa upp med hjälp av östrogen, så att man slipper bryta lårbenet i 80-årsåldern, säger Britth-Marie Landgren. Risk för osteoporos ökar med åldern och är riktigt vanligt först runt 80-årsåldern. Däremot kan en del i 50-årsåldern ha osteopeni, det vill säga en lägre nivå än de flesta andra i samma ålder. Sverige har mest osteoporos i världen, vilket troligtvis beror på avsaknaden av solljus under vintern, vilket kan ge D-vitaminbrist.

Förebyggande & Behandling: Man kan förebygga osteoporos med motion (promenader, styrketräning) och

eventuellt kan det vara bra med tillskott av östrogen för kvinnor efter menopaus. Man kan ta läkemedel som bifosfonater, vilka ger en balans mellan nedbrytning och ombildning i benet. Äldre patienter behandlas med D-vitamin och kalcium.

PMS (premenstruell spänning)

PMS kallas de fysiska eller psykiska förändringar som kvinnor kan få före mens. Det kan handla om spänningar i bröstet, huvudvärk, svullen mage eller humörsvängningar. Man uppskattar att mellan fem och åtta procent av alla kvinnor har svåra premenstruella besvär.

Förebyggande & Behandling: Lindring kan fås av motion, bra kost, tillräckligt med sömn och genom att undvika stress.

Antidepressiv behandling i låg dos eller p-piller kan hjälpa. Vad som fungerar bäst kan variera och därför får man med läkarens hjälp prova sig fram. I många undersökningar har det visat sig att de som har PMS-besvär i större grad får svårare klimakteriebesvär.

– Vissa är helt enkelt känsligare för hormonella förändringar än andra, menar Britth-Marie Landgren. Man

har försökt att ta reda på vad det beror på men det är svårt att studera människors hjärnor. Vi vet att en orsak är hur metabolismen (omvandlingen) av hormonet progesteron ser ut i gulkroppen.

Bröstcancer

Antalet fall av bröstcancer växer ständigt och är den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor i Sverige. Varje år ställs cirka 7 000 bröstcancerdiagnoser i Sverige. Det innebär att mellan 15 och 20 kvinnor insjuknar varje dag. Risken att utveckla bröstcancer ökar med åldern och är ovanligt före 40 års ålder. Det vanligaste tecknet på cancer är en knöl eller knuta i eller kring bröstet. Ibland förändras bröstets form och utseende och bröstvärtan kan dras inåt eller på annat sätt förändras. Blodig flytning från bröstvärtan kan vara ett tidigt symptom. Tidig upptäckt ökar chansen att bota sjukdomen. Bröstcancer kan vara ärftligt men det finns troligtvis även andra okända orsaker.

Förebyggande & Behandling:

I förebyggande syfte är det viktigt att kvinnor själva undersöker bröstet varje månad. Allra bäst är att göra det då man duschar, tvåla in bröstet och med cirkelrörelser försiktigt känna igenom körtelvävnaden med fingrarna. Genom mammografiundersökningar upptäcks många bröstcancerfall.

Om tumören inte är större än tre till fyra centimeter i diameter opererar man ofta bara den del av bröstet där tumören finns, vilket sedan kombineras med strålbehandling.

Vid en större tumör opereras hela bröstet bort och efteråt krävs ofta strålning och/eller medicinsk behandling för att minska risken att tumören kommer tillbaka. Kvinnor som opererat bort hela bröstet får möjlighet att välja en yttre protes eller ett nytt bröst på kirurgisk väg. Man bör efteråt göra regelbundna läkarbesök och mammografiundersökningar, för att utesluta återfall.

Livmoderhalscancer: Läs om det på nyhetssidorna.

Källor: Vårdguiden, Statens folkhälsoinstitut

www.doktorn.com

Recip

Ett läkemedelsföretag inom MEDA
Konsumentkontakt 020-35 05 05

Tappat fokus?

En av de vanligaste förklaringarna till att synen blir sämre efter 60-årsåldern är förändringar i ögats gula fläck. Förändringarna sker gradvis och till slut går det varken att läsa tidningen eller titta på TV, även om glasögonen sitter där dom ska.

Om ditt öga har brist på lutein ökar risken att du drabbas. Lutein brukar kallas ögats egen antioxidant och finns naturligt i ögats gula fläck. **TillVal Öga** innehåller därför rent lutein och tillverkas liksom MittVal här i Sverige, med de höga



säkerhetskrav som bara ett läkemedelsbolag kan uppnå. Och eftersom vi är just ett läkemedelsbolag är det förstås bara på apoteken som du hittar våra produkter.

Lär känna dina bröst

Bröst är olika och mer eller mindre ojämna. Därför är det viktigt att lära känna dina normala ojämnheter. Undersöker du bröstet en gång i månaden ökar dina chanser att upptäcka eventuella förändringar i tid och då kunna få hjälp.



Tidig upptäckt ökar chansen att bota sjukdomen.

MittVal[®]

Med trygghet som ingrediens
www.mittval.se

SMÄRTA I BENEN NÄR DU GÅR?

– kan bero på allvarlig kärlsjukdom

Fönstertittarsjuka orsakas av åderförkalkning och ger smärta i benen efter att ha gått en kort sträcka. Det kan vara ett allvarligt tillstånd som ger försämrad livskvalitet och som dessutom är tecken på en generell kärlsjukdom med ökad risk för hjärtinfarkt och stroke.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Sjukdomen claudicatio intermittens, även kallad "fönstertittarsjuka" beror på förträngningar som uppstår i benens stora artärer, blodkärl som leder blod till benen. Detta orsakar nedsatt cirkulation. Det betyder även att förträngningarna i artärerna sannolikt även finns i de kärl som ger blod till hjärtat och hjärnan, något som ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. Minst tio procent av personer över 60 år lider av benartärsjukdom, men även yngre drabbas. Rökare och diabetiker drabbas i större utsträckning än andra. Det är trots sitt oskyldiga namn, en allvarlig sjukdom som ska behandlas med livsstilsförändringar och läkemedel vid behov.

Symtom

Kärlsjukdom ger symtom som krampliknande smärta i benen som uppstår vid gång men avtar vid vila. Gångsträckan man kan gå innan det gör ont varierar från 50 meter till flera hundra meter. Det kan även vara mer diffusa symtom som muskelsvaghet, muskeltrötthet eller en känsla av domningar i benen.

Behandling

För att minska symtomen brukar gångträning ge resultat. Det finns även ett läkemedel som nyligen godkänts, vilket förlänger gångsträckan. Operation blir endast aktuellt i de allra svåraste fallen. Utöver symtomatisk behandling kan det bli aktuellt med behandling som minskar risken för att drabbas av hjärtinfarkt och stroke.



Riskfaktorer som påverkar och kan påskynda åderförkalkning

- Rökning
- Diabetes
- Högt blodtryck
- Stigande ålder – riskökning från 50-årsålder och uppåt.
- Kön – fler män än kvinnor drabbas.
- Inaktivitet.
- Övervikt.

Källa: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU)

Kontakta din husläkare/vårdcentral om:

- Du får smärta i ena eller båda benen när du går.
- Smärtan uppstår INTE när du står stilla eller sitter.
- Smärtan uppstår när du går snabbt eller uppför en backe.
- Smärtan upphör inom tio minuter efter att du har blivit stillastående.

Om dessa fyra påståenden stämmer in på dig är risken stor att du lider av fönstertittarsjuka.

Dina symtom kan även ha andra orsaker, så det är viktigt att du besöker en läkare som kan ställa diagnos och ge dig rätt behandling.

Nu är min hud mjuk och len

– Jag har haft en hel del problem med min hud, berättar Annelie Arrefelt, känd från TV3:s Nannyjouren och SOS Familj. Bekymren har kommit med jämna mellanrum. Huden har också varit extra känslig mellan vinter och vår.

– BORAGO har stärkt min hud och gjort den smidig och elastisk. Med en kapsel om dagen är huden len och fin hela tiden. Jag orkar också mer och mår mycket bättre.

Starka skäl att välja BORAGO

Ekologisk kallpressad gurkört med hög halt av den celluppbyggande fettsyran GLA.

Innehåller också jansrot och E-vitamin.

Ger livsnödvändiga fettsyror som hjälper den hormonella balansen och huden.

Gör din hud mjuk och len.

Kapslar av fiskgelatin.

Du behöver bara ta en kapsel om dagen.

Finns i hälsobutiker och kan beställas fraktfritt på www.elexironline.se eller på telefon 08-651 40 40.



Vill du veta mer om BORAGO, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se



Ny bok ska hjälpa små barn ta sin medicin

Boken "Oliver tar sin medicin" skriven av Maria Aminoff vill hjälpa barn att lättare ta sin medicin genom att berätta om en pojke som blivit sjuk.

Oliver får gå till doktorn med sin mamma. Doktorn säger att Oliver har en massa elaka bakterier i sin kropp och att Oliver måste ta medicin för att bli frisk igen.

Boken kan köpas för 49 kronor på www.oliveremma.com. Antibiotikaresistensen ökar i hela världen. Anledningen till detta är bland annat att människor inte tar hela sin kur färdigt, eller att man får antibiotika för ofta. Ytterligare en anledning till den ökade antibiotikaresistensen är att människor börjar med antibiotika med brett spektrum istället för smalspektrumantibiotika som är att rekommendera.



Fisk till barn minskade eksemrisk

Barn som börjar äta fisk före nio månaders ålder har mindre risk att drabbas av eksem än andra barn. Tidigare har man trott att motsatsen gäller.

Tvärt emot vad man tidigare trott visar en stor svensk studie att det är positivt för barn att tidigt börja äta fisk. Tyvärr har rådet som Barnvårdcentralen gav föräldrar för några år sedan, att undvika ge spädbarn fisk om det finns allergi i familjen, levt kvar på vissa håll. Studien bekräftar att ärftlighet har stor påverkan för utveckling av eksem. Den visar även att risken för att utveckla eksem var 21 procent lägre för barn som åt fisk före nio månaders ålder. Det spelade ingen roll om man ätit mager eller fet fisk. Man kunde även konstatera att vare sig längden av amning eller när komjolk introducerades inverkar på utveckling av eksem.

TONÅRSFETMA LIKA FARLIGT SOM ATT VARA STORRÖKARE

Tonåringar med fetma har lika hög risk att drabbas av förtida död i vuxen ålder som personer som röker mer än 10 cigaretter om dagen, visar ny forskning från Karolinska Institutet. Feta storrökare har fem gånger högre risk för förtida död jämfört med normalviktiga icke-rökare.

– Det intressanta är att vi inte kunde se någon statistiskt signifikant samverkans effekt mellan rökning- och fetmastatus. Det betyder att fetma såväl som övervikt vid 18-års ålder ökar risken för förtida död i vuxen ålder oavsett om personen röker eller ej, säger Martin Neovius vid Institutionen för medicin, Solna, som lett studien.

Rökning och fetma är två av de största livsstilsrelaterade riskfaktorerna för förtida död i västvärlden. Men kunskapen om hur rökning och övervikt samverkar är liten.

Dessutom råder oenighet om huruvida övervikt och undervikt är kopplade till ökad dödsrisk. Forskare vid Karolinska Institutet har analyserat dödsorsaken för över 45 000 svenska män som ingår i Försvarets mönstringsregister.

Man följde de 18-åriga männen från 1969-1970 fram till 2007, avseende mortalitet. Dödstalen var lägst för normalviktiga personer och högst för de personer som var feta vid undersökningstillfället. Ökad risk sågs också bland såväl måttliga rökare (1-10 cig/dag) som storrökare (>10 cig/dag) jäm-

fört med ickerökare. Studien visar att fetma i tonåren var lika farligt som att vara storrökare, en fördubblad risk för förtida död sågs bland såväl feta ickerökare som normalviktiga storrökare. Feta storrökare löpte en femfaldigt ökad risk för förtida död. Även övervikt var associerat med en statistiskt säkerställd riskökning, motsvarande riskökningen som sågs bland måttliga rökare. Såväl övervikt som fetma var kopplat till ökad risk för förtida död oavsett rökvanor. Undervikt visade ingen riskökning. Extremt underviktiga fick likartad riskökning som överviktiga män.

Forskarna drar slutsatsen att fetma och rökning i tidiga år på många sätt kan likställas när det gäller att bedöma risken för förtida död senare i livet.

VACCINATION MOT GRÄSPOLLEN – NU GODKÄND FÖR BARN

Läkemedelsverket har nu godkänt Grazax, den första allergivaccinationen i tablettform mot gräspollenallergi. Godkännande gäller behandling av barn från fem år och uppåt som lider av gräspollenorsakad rinit och konjunktivit, så kallad hösnuva.

– Godkännandet innebär ett viktigt tillskott i behandlingen av allergisk sjukdom hos barn. Med allergivaccination kan vi behandla själva orsaken till

allergin och inte bara erbjuda en behandling mot symtomen. Behandlingen är enkel och barnvänlig genom att den tas i tablettform säger Päivi Söderman, Barnallergolog vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset.

Tablettvaccination behandlar orsaken

Grazax fungerar genom att barnet under tre års tid tar en tablett dagligen innehållande det protein av gräspollenallergen

som de flesta barn är allergiska emot. Denna behandlingsmetod, ofta kallad allergivaccination, framkallar en skyddande immunreaktion hos barnet och skapar en immunologisk tolerans som hämmar eller till och med avbryter den allergiska reaktionen mot gräspollen. Man har sett att barn som tar tablettvaccinationen, i jämförelse med barn som enbart tar symtomlindrande behandling, minskar hösnuvesymtomen och behovet av symtomlindrande läkemedel. Dessutom fick barnen färre dagar med astmabesvär.



Vårkänslig?

Snabb lindring för pollenallergiker. Finns receptfritt på apoteket.

Mer information om Loratadin ratiopharm finner du på www.ratiopharm.se.

Här kan du även beställa vår informations-cd samt patientbroschyr om Loratadin ratiopharm vid behandling av allergiska besvär.



ratiopharm

www.ratiopharm.se

OBSERVERA!

Använd inte Loratadin ratiopharm om du är gravid eller ammar. Skall ej ges till barn under 12 år utan läkares ordination.



Smärterapi fokuserar på det som patienten undviker.

Terapi hjälper barn och ungdomar med smärta

Barn och ungdomar med problem från långvarig smärta är betydligt vanligare än man tror. Men med en ny typ av terapi går det att både begränsa smärtupplevelserna och lära barn och ungdomar ett effektivt sätt att hantera och klara av att leva med smärtan, visar en doktorsavhandling från Karolinska Institutet.

Den nya behandlingsmodellen kallas ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi, KBT. Den går ut på att patienten, tillsammans med behandlaren, definierar långsiktiga mål och vad konsekvenserna blir om man låter smärtan styra och begränsa det dagliga livet. För första gången har nu behandlingsmodellen studerats på barn och ungdomar.

– Vi ringar in vad det är patienten undviker och tar upp vilka för- och nackdelar det för med sig. Vi tränar dem i att utsätta sig för situationer de tidigare undvikit och som försämrat deras livskvalitet, säger Rikard Wicksell, forskare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet, och verksam psykolog vid Smärtbehandlingsenheten på Astrid Lindgrens barnsjukhus i Solna.

I en av sina studier har Rikard Wicksell jämfört två grupper barn och ungdomar där den ena gruppen fick traditionell behandling med bland annat läkemedel, den andra ACT.

Vid uppföljningen ett halvår senare visade det sig att de som behandlats med ACT upplevde mindre smärta, vilket gjorde att de fungerade bättre i vardagen och de kände mindre oro för att delta i olika aktiviteter och inför framtiden.

HÖG STRESS I FAMILJEN ÖKAR BARNES RISK FÖR FETMA

Risken för fetma är två till tre gånger så stor för barn i familjer med hög stress jämfört med dem som växer upp i en mindre stressad miljö. Psykologisk stress kan vara en viktig faktor att studera i samband med fetmaepidemin.

I avhandlingen av kognitionsvetaren Felix-Sebastian Koch påvisas också en koppling mellan psykologisk stress hos föräldrarna och en sämre självkänsla hos barnen. Barn från familjer med hög stress hade även högre halter av stresshormonet cortisol.

Stress i småbarnsfamiljer kan ha många orsaker som oro för barnen, bristande socialt nätverk och svåra livshändelser. I familjer där flera faktorer sammanfall, ökade stressen vilket resulterade i två till tre gånger så hög risk för fetma hos barnen.

Dessutom mättes barnens förhållande till sin egen kropp. De fick se bilder av nio olika figurer, från mycket magra till sjukligt feta, och sedan peka på den som de tyckte såg mest ut som de själva. De fick även ange hur de själva skulle vilja se ut. 70 procent var nöjda med sin egen kropp. Övriga ville vara kraftigare eller smalare. Mest oroväckande var att en liten del av de 10 procent som redan var mycket smala ville vara ännu smalare.

– Om man inte är nöjd med sig själv vid åtta års ålder, då är det något som inte är bra. Kanske är det så att fler och fler barn inte kan svara upp mot de ideal som förmedlas, säger Felix-Sebastian Koch.

Sambanden mellan psykologisk stress och fetma kan ha flera orsaker. Stress och bristande självkänsla skulle kunna leda till tröstätande, men också förändrad hormonbalans till exempel minskad insulinkänslighet med ökad lagring av energi i form av fett, som följd.



Hjälp till större barn som kissar i sängen

Uppemot 10% av alla barn i tidig skolålder kissar i sängen. Det finns ingen anledning till att detta ska förstöra nattsömnen eller gå ut över barnets trivsel.

Det finns framför allt två huvudorsaker till sängvätning:

- Bristande produktion av det hormon som styr urinproduktionen
- Alltför liten blåsa i förhållande till barnets ålder

Innan rätt behandling har satts in och för att undvika besvär och pinsamma situationer i barnets vardag kan DryNites® nattbyxor vara till stor hjälp. DryNites® nattbyxor är diskreta och absorberande underbyxor som utvecklats speciellt för större barn, och som kan bäras under vanliga nattkläder.

”Det kan gå lång tid från att barnen kommer i kontakt med behandlingssystemet tills behandlingen fungerar ordentligt. Under den tiden är det viktigt med bra hjälpmedel för att lättare hantera vardagen – till exempel nattblöjor”, säger **Sören Rittig, överläkare på Skejby sjukhus.**

Goda råd

- ★ Fråga din läkare och få klargjort orsaken till varför barnet kissar i sängen om natten. Sängvätning kan behandlas.
- ★ Tala med barnet om de nattliga olyckorna och förklara att han/hon inte kan rå för det.
- ★ Sängvätning tär ofta på barnets självförtroende. Med DryNites® kan ditt barn komma in i en god cirkel där det får sova gott om natten och får själv förtroendet tillbaka.



DryNites® Pyjama Pants finns i två storlekar en i flick- och pojkmödel • 4-7 år (17-30 kg) • 8-15 år (27-57 kg)

Beställ en gratis prova på www.drynites.se



Titel: Maten som botar
Författare: Per Ove Lind
Bokförlag: Prisma
ISBN: 978-91-518-5216-4

Vi blir alltmer medvetna om vilken mat som är nyttig för vår hälsa och vilken mat vi bör låta bli. Genom att äta rätt mat kan vi förebygga allvarliga folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, men också magbesvär och förmodligen också demens och alzheimer. I Maten som botar får du veta vilka födoämnen som har en särskilt hälsobringande kraft. Havre, råg, soja, broccoli, vitlök, tomat, blåbär, lax och nötter är alla exempel på mat som kan hjälpa dig att behålla hälsan och få ett friskare och längre liv.

- Blåbär är något av det nyttigaste som finns. Bra för hjärta, hjärna, ögon och hud, kan även motverka cancer.
- Broccoli bör du äta 3-4 ggr/ vecka. Bra för immunförsvaret, hjärt-kärlsystemet och ögonen.
- Baljväxter, som ärter, linser och bönor är rika på protein, långsamma kolhydrater och mineraler som sänker kolesterolvärdet.
- Våra vanligaste kökskryddor var ursprungligen läkemedel och därmed fungerar de som naturens egna apotek, som exempelvis anis och fänkål mot hosta, pepparmynta, kummin och kanel mot magbesvär och citronmeliss mot sömnproblem.

Författaren varvar näringsfakta om olika livsmedel med recept och tabeller. Boken är en uppdaterad version med den senaste forskningen inom området.

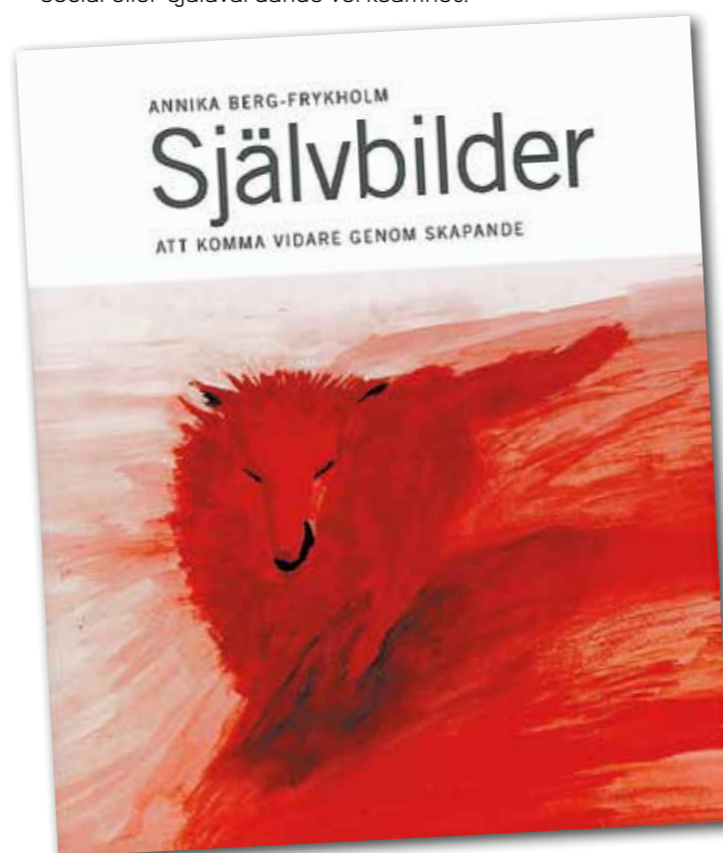
Titel: Självbilder
Författare: Annika Berg-Frykholm
Bokförlag: Bergsäker
ISBN: 978-91-633-2659-2

Det här är en bok som inger hopp. En samling spännande och gripande berättelser om hur människor lyckats komma vidare i livet med hjälp av bildskapande. Vi möter den unga kvinnan som överlevde tsunamin men miste sin sambo. Den lilla flickan med cancer som målade sitt förlorade gula hårsvall i bild efter bild. Uppgivna gamla och sjuka som hittade sin vardagsglädje igen. Och många, många fler.

Det handlar om allt från svåra katastrofer till att nå ökad självinsikt.

Självbilder är en bok om skapandet som läkande kraft, om bilden som redskap för livsviktiga förändringar. Det handlar om allt från svåra katastrofer till att nå ökad självinsikt.

Boken vänder sig till alla som har ett intresse för människor och mänsklig utveckling och är en inspirationskälla för dig som arbetar inom pedagogisk, terapeutisk, social eller själavårdande verksamhet.



Vinnare av Martin Lidbergs bok, kombinationsträning: Anna Dahlqvist, Stockholm
 Christer Roos, Vintrosa • Karin Dahllöf, Nossebro • Lars Broström, Kiruna • Simon Karlsson, Göteborg

medac

Torr i munnen?



Har du problem med muntorrhet? Äntligen finns ett långtidsverkande saliv ersättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via www.medac.se

MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE

Salivanatura®

**PRENUMERERA PÅ 4 NR
AV DOKTORN+ OCH
FÅ EN STEGMÄTARE!**



Doktorn+ är den ledande hälsotidningen som har fokus på medicin och hälsa.

Här finner du information om de senaste medicinska behandlingarna, framtida forskning och inspiration till ett aktivare och friskare liv. Du får nu 4 nr av Doktorn och en praktisk stegmätare för endast 159:-.



Lättanvänd stegmätare för bättre hälsa!

Fysisk aktivitet är ett av våra viktigaste verktyg för ett friskare liv. En vuxen person bör ta 10 000 steg per dag enligt Statens Folkhälsoinstitut. Att använda stegmätare är ett bra sätt att följa hur mycket du rör på dig under dagen. Denna stegmätare är enkel att använda och mäter endast steg.

4 nr
+ stegmätare
för endast
159:-

Prenumerera nu!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller gå in på www.doktor.com.

Erbjudandets värde 386:-

Nu endast 159:-

Du sparar 227:-!

JA TACK! Jag beställer 4 nr av Doktorn+ för endast 159:- och får utan extra kostnad en praktisk stegmätare (värde 190:-).

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152-152114

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

**Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm**

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år. Vid beställning får du närmast kommande nummer. Du som redan är prenumerant kan förlänga din prenumeration med 4 nr och få stegmätaren utan extra kostnad.

**NÄSTA
NUMMER!**

DOKTORN

UTKOMMER I SEPTEMBER

**BARNENS
HÄLSA**

- då bör ditt barn vara hemma från dagis

Hur mår dina luftrör och lungor? Tester och behandlingar

Karin Holm berättar om sin "resa" för att nå idealvikten

Tips för att få ungdomar att hålla sig borta från rökning

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

medac

Torr i munnen?



Har du problem med muntorrhet? Äntligen finns ett långtidsverkande saliv ersättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via www.medac.se

MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE


Salivanatura®