

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

*Tema
cancer*

**Mindfulness
ger lycka**

**LÄS MER PÅ
DOKTORN.COM**

**Alkohol
- ligger du
i riskzonen?**

Alexandra
Pascalidou

HÄLSOTIPS

**Komplementär
medicin vid fetma**

SVERIGES MEST

LÄSTA TIDNING

I VÄNTRUMMET!

**Pers resa från
uteliggare till
innesdesigner**

**Kronrinsessan
Victoria stödjer
hjärnforskningen**



Det kanske är för att hunden tittar på.

Eller det kanske är något annat.

40% av män över 40 drabbas av erekctionssvikt:
95% av alla med erekctionssvikt kan behandlas.

inga fler bortförklaringar

Prata med din läkare om erekptionsproblem eller gå in på www.HittaTillbaka.nu

Referenser:

1. Feldman HA et al. Journal of Urology 1994, 151: 54-61.
2. www.jcn.co.uk/sign_in.asp?redirect=journalsp*MonthNu=10!YearNum=1999!Type=search!ArticleID=186 (Journal of Community Nursing Online)

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.

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Johan Lindskog

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

VAL VI GÖR OCH VAL VI BORDE GÖRA

I dagens samhälle finns det många valmöjligheter, allt ifrån att välja vilket dagis ditt barn ska gå i till att välja hur många tv-kanaler du vill kunna se på. Val betyder frihet, val är demokrati. I höst har vi åter möjligheten att göra ett aktivt val för den regering vi vill se styra Sverige. Alexandra Pascalidou har alltid sagt sin åsikt och brinner för att tala för sin sak. Hon vill gärna arbeta med valet i höst och berättar här om sina val och ett hon ångrar. Du kan vinna hennes nya kokbok, se sid 40.

Vi har alla ett eget ansvar för att göra bra val för vår hälsa – vi väljer vad vi stoppar i munnen och hur mycket. Vi väljer att pressa in ännu en uppgift i vårt fullspäckade schema eller så gör vi valet att ta bort något. Själv skulle jag må ännu bättre av att vara mer "mindful" – leva här och nu, istället för att alltid planera för framtiden. Psykologen Titti Holmer ger oss verktygen för att starta ett liv med mindfulness, för att bli mer harmoniska och lyckliga.

Ibland behöver vi dock hjälp med att göra rätt val, som Per Holknekt, som efter behandlingsprogram, lyckades gå från alkoholiserad uteliggare till kändis. Ta reda på om du ligger i riskzonen för alkoholism och gör ett avgörande val idag! Det är aldrig för sent att ändra sig. Att exempelvis sluta röka är bland den bästa investeringen man kan göra för sin hälsa – om man bortser från att göra valet att aldrig börja... Skriv och tyck till om tidningen eller berätta om val ni gjort, på pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen.

En spännande nyhet är att vi nu även ger ut en helt ny tidning, Apoteksbladet, på alla Apotek1:s butiker (en av de nya apotekskedjorna). Även denna tidning med fokus på hälsa, medicin och egenvård. 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.



alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

Ställ frågor och läs svaren från våra experter – två läkare, en dietist och en man med Crohns sjukdom.

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

Välkommen till vårt kök, med både kockrecept och läsarrecept. Här kan du också lämna egna recept som du mår bra av.

OLLE GER TIPS



”Det finns ingen naturlig sexualitet.”

Olle Waller från Fråga Olle ger goda råd om sex och relationer.

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

Möt våra bloggare, som berättar rakt på sak om hur det kan vara att ha Crohns sjukdom.

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom? Orsaker. Symtom. Diagnos.

Bli en del av vår nya mötesplats. Den vänder sig till alla som lever med Crohns sjukdom, nära och kära, och självklart även till dig som arbetar inom vården.



7-11 NYHETER

12-16 TEMA ALKOHOLISM

18-19 PER – FRÅN ALKOHOLIST TILL KÄNDIS

20-22 MINDFULNESS

24-38 FRÅGA DOKTORN

40-41 KÖKSHÖRNAN

42-45 NEDSLAG HOS – PASCALIDOU

46-55 TEMA CANCER

56-59 KOMPLEMENTÄR MEDICIN VID FETMA

60 LÄSARNAS SIDA

61 HJÄRNANS DAG 2010

62-64 HJÄRTSVIKT

66-67 BARNENS HÄLSA

68-69 BOKTIPS

72-73 KORSORD & SUDOKU

75 NÄSTA NUMMER

Funderar du på viktoperation?

CFTK har lång erfarenhet och kort väntetid!

På CFTK utför vi operationer på personer med BMI över 30 – både **Sleeve Gastrectomy** och **Gastric Bypass**. På vår hemsida www.cftk.se hittar du utförlig information om dessa metoder. Du är också välkommen att boka tid för en kostnadsfri konsultation.

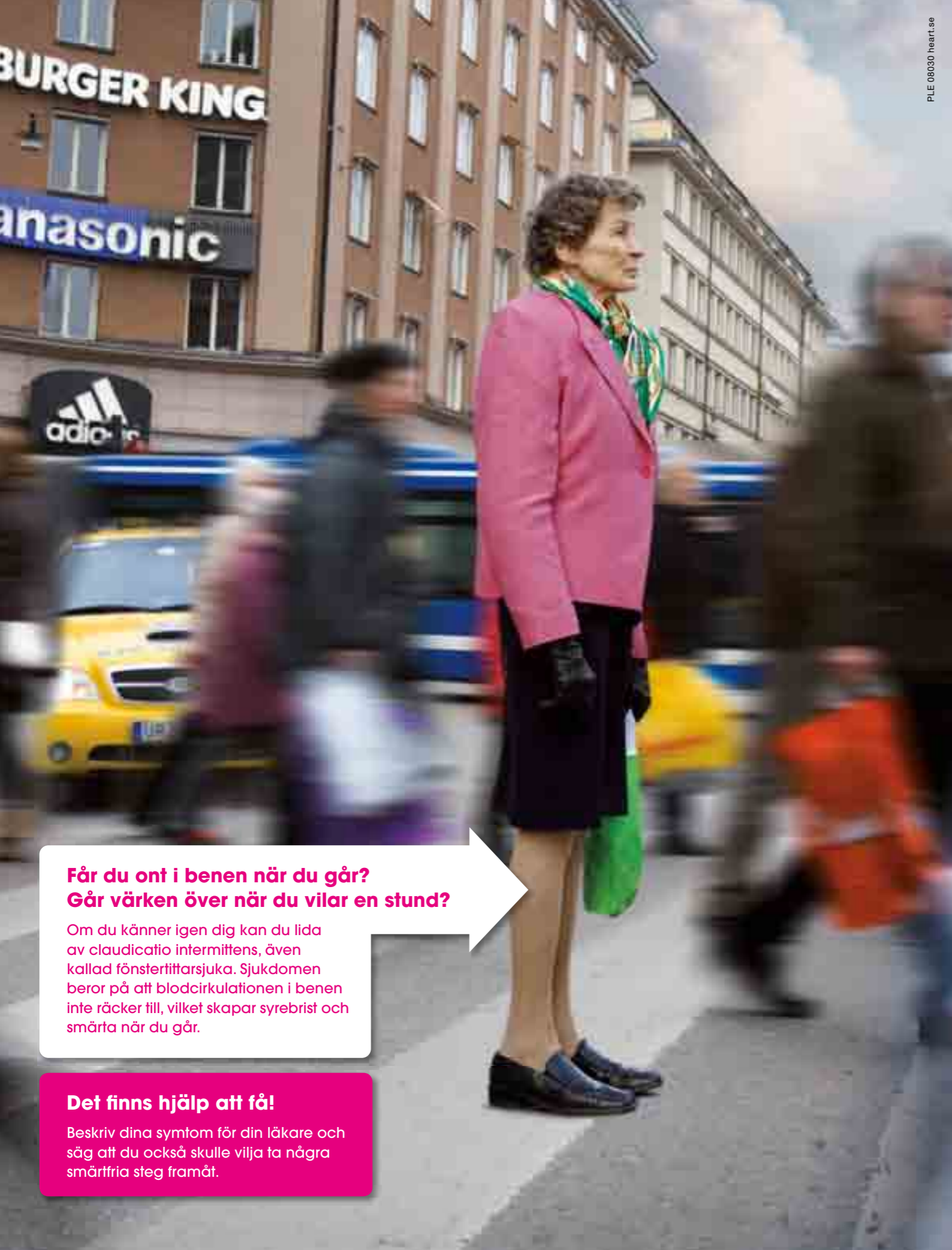
Sjukdomen fetma innebär att man har ett BMI över 30. Fetma medför ökad risk för flera följdsjukdomar och riskerna ökar med vikten. Exempel på sådana sjukdomar är diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, fertilitetsproblem, urinläckage, sömnapné och nedslitna knä- och höftleder.

Satsa på ett längre och friskare liv!

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

Här kan du nå oss:
08-32 62 20
Teltid vardagar: 08.00–17.00.

Som opererad kan du alltid nå din CFTK-läkare på det telefonnummer du får.



PLE 08030 heart.se

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 fönstertittarsjuka. 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.



GENERNA PÅVERKAR DINA FRAMGÅNGAR I JOGGINGSPÅRET

Ett internationellt forskarlag har hittat en förklaring till varför vissa människor tycks vara mer mottagliga för regelbunden konditionsträning än andra – vilket i sin tur ökar chanserna för ett långt och hälsosamt liv. Orsaken till försprånget finns i arvsmassan, där forskarna har kunnat peka ut 11 genvarianter som särskilt viktiga för förmågan att öka kroppens syreintag maximalt.

– En möjlig framtid är att individanpassa ordinationen av fysisk aktivitet för optimala hälsoeffekter. För vissa kanske det passar bättre att styrketräna medan andra kan tillgodogöra sig uthållighetsträning, säger docent Carl Johan Sundberg vid Karolinska Institutet, som ansvarat för en av de tre delstudier som ingår i den nu publicerade artikeln.

Detta skulle kunna hjälpa läkare att förebygga och behandla exempelvis hjärt-kärlsjukdomar genom en mer individuellt anpassad rådgivning.

Glukosamin tappar subventionering

Läkemedel som innehåller glukosamin kommer inte att ingå i högkostnadsskyddet efter den 15 maj, vilket innebär att patienterna ska betala hela kostnaden själv. Det kommer dock fortfarande att vara mer ekonomiskt att få glukosamin på recept, även efter den 15 maj, eftersom de stora receptbelagda förpackningarna är billigare per tablett och då man inte betalar moms när man hämtar ut recept.

Glukosamin är ett kroppseget ämne som bildas från glukos (en sockerart) och som används vid mild till måttlig artros (ledförslitning). Tillförsel av glukosamin

tros öka ämnesomsättningen i brosk och därmed hämma nedbrytningen av brosket. Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket, TLV, är en statlig myndighet som har till uppgift att pröva om ett läkemedel ska subventioneras av samhället. TLVs mål är att få ut så mycket hälsa som möjligt för de skattepengar som går till mediciner och tandvård. TLV utesluter glukosaminer från högkostnadsskyddet för att effekten av läkemedlet inte motsvarar den kostnad som staten är villiga att betala. Beslutet kan frigöra cirka 70 miljoner kronor per år för staten.

Nyheter

Visste du att...

...aptitlöshet och feber upplevs som negativa symtom men är i själva verket effektiva vapen mot akuta infektioner. Fastan minskar bakteriernas tillgång till näring och järn, och den ökade kroppsvärmen sätter fart på immunförsvaret och hämmar bakteriernas förökning. (Linköpings universitet)

...essentiella fettsyror

är fettsyror som människan måste få via kosten, eftersom kroppen inte själv kan tillverka dessa byggstenar. För de flesta människor, som äter en varierad kost, är det inget problem att få i sig tillräckligt med linolensyrans som finns framförallt i vegetabilier och växtoljor. (Lunds universitet)

...rökare som drabbas av lungcancer förbättrar cancerprognosen markant om de slutar röka. (Läkartidningen nr 9)

...fortfarande röker

900 000 svenskar varje dag. Av dessa beräknas 600.000 vilja sluta och minst var tredje vill ha hjälp med det. (Statens folkhälsoinstitut)

VI ÄTER SÄMRE ÄN VI TRO

Så många som 70 procent av svenskarna tycker att vi äter en varierad kost. Men bara tio procent av oss äter 500 gram frukt och grönt om dagen som Livsmedelsverket rekommenderar. Och endast sju procent har fisk på tallriken tre gånger i veckan som rekommenderas. Det visar en färsk opinionsundersökning från Sifo.



BLÅBÄR MOTVERKAR TARM- SJUKDOMAR

Att blåbär innehåller rikligt med antioxidanter och vitaminer är känt sedan tidigare.

Nu visar ny forskning vid Lunds Tekniska Högskola att även blåbärens fibrer är viktiga och kan lindra och skydda mot tarminflam-

mationer, exempelvis Ulcerös kolit. Ännu bättre blir den skyddande effekten om blåbären äts tillsammans med probiotika. Det mest såående resultatet var dock att blåbären i sig gav så bra effekt jämfört med

såväl rågkli som havrekli. – Men ny kunskap om detta område är även intressant för dem som inte tror sig löpa risk för att drabbas av några tarmsjukdomar. På senare år har forskarvärlden nämligen fått upp ögonen för att vår hälsa i hög grad styrs av vad som händer i vår tarm, förklarar Camilla Bränning, doktor i industriell näringslära och Åsa Håkansson, doktorand i livsmedelshygien vid avdelningen för industriell näringslära.



Studier på hund avslöjade starka riskfaktorer för SLE

Forskare vid Uppsala universitet och SLU har hittat flera gener som leder till ökad risk för en SLE-liknande autoimmun sjukdom hos hund. Det är första gången som forskare hittar gener bakom en så komplex sjukdom. – Det är mycket intressant och känns fantastiskt att det hos hundar går så här bra att hitta gener även för komplexa sjukdomar. Studien ger också helt nya ingångar för att studera SLE hos människor, säger professor Kerstin Lindblad-Toh, som är huvudansvarig för studien som gjorts i samarbete med forskare vid SLU och kollegor i Finland och USA.

Mjölksyre-bakterie kan hjälpa mot tarmsjukdom

Vid den inflammatoriska tarmsjukdomen Ulcerös kolit förstörs det skyddande slemlaget på tjocktarmens insida.

I sin avhandling visar apotekaren Olof Schreiber att mjölksyrebakterien *Lactobacillus reuteri* kan stärka barriärfunktionen hos de celler som täcker insidan av tarmen och skulle därför kunna vara en potentiell framtida behandling mot sjukdomen.

Nästan en procent av Sveriges befolkning lider av inflammatorisk tarmsjukdom. De två vanligaste är Crohns sjukdom och Ulcerös kolit, blödande tjocktarmskatarr. I tjocktarmen finns fler bakterier än vad vi har celler i kroppen och dessa bakterier har visat sig vara viktiga i uppkomsten av inflammatorisk tarmsjukdom.

HÖGT BLODTRYCK GER BRA PROGNOIS VID AKUT BRÖSTSMÄRTA

Patienter som läggs in på hjärtintensiven med bröstsmärtor har större chans att överleva om de har högt blodtryck. Det visar en studie av forskare vid Linköpings universitet som nu publiceras i världens största medicinska vetenskapliga tidskrift JAMA.

– Vår studie visar tydligt att det är en helt annan sak att ha högt blodtryck vid akut svår stress, som alltså verkar skyddande, jämfört med ett högt viloblodtryck, som är farligt, säger Fredrik Nyström, professor i internmedicin och en av studiens forskare.



RÅG MÄTTAR MER ÄN VETE

Fullkornsbröd är bra och nyttigt, det känner de flesta till. Men det är inte bara det fiberrika kliet, kornets yttre skal, som är hälsosamt. Tvärtom visar forskning vid Lunds Tekniska Högskola att bröd bakat på vitt rågmjöl, som är mjöl gjort på den inre, vita delen av rågkärnan, ger bättre insulin- och blodsockervärden jämfört med vetebröd med rågkli. Den stora skillnaden mellan vitt råg och vitt vete överraskar forskarna och man vet inte exakt varför råg ger en stabil blodsockerkurva.

Om man vill optimera hälsofördelarna bör man alltså äta gröt eller bröd gjort på fullkorn, där kornets alla delar finns med, enligt Liza Rosén, doktorand i Industriell näringslära och livsmedelskemi vid Lunds Tekniska Högskola och den som lett studien.

NY METOD FÖR ATT SÄKERSTÄLLA DIAGNOSEN PROSTATACANCER

Att mäta nivåerna av den aktiva formen av proteinet EGFR i tumören och dess närhet kan ge en mer tillförlitlig prognos för personer med prostatacancer. Det skriver Umeå universitets Peter Hammarsten med medarbetare i en studie i den ledande vetenskapliga tidskriften *Clinical Cancer Research*. Ett av de stora problemen med prostatacancer är att med dagens prognosmarkörer kommer cirka 70-80 procent av patienterna att hamna i en grupp där man kan säga mycket lite om prognosen. Tyvärr finns det idag inte tillräckligt bra metoder för att avgöra vilka som verkligen behöver behandling och vilka som klarar sig lika bra utan den tuffa behandlingen. Detta leder i sin tur till att vissa patienter överbehandlas med terapi som kan ge allvarliga biverkningar och till att andra patienter som verkligen behöver intensiv behandling inte får den eller får den för sent.

För att EGFR ska kunna användas som prognosmarkör kliniskt i framtiden, krävs fler studier.



Det finns ett enklare sätt att fukta ögonen

Trötta ögon som skaver och irriterar? Orsaken kan vara torra ögon till följd av att du sitter länge vid datorn, böckerna, teven eller vistas i torr inom- eller utomhusluft. Oculac® och Viscotears® smörjer och återfuktar ögat. Båda finns receptfritt på apotek.



Oculac® Ögondroppar för lindriga besvär dagtid.
Viscotears® Gel för mättliga till svåra besvär dag och natt.

Användarinformation: Oculac® (povidon). Indikation: Symtomatisk behandling av torra ögon. Dosering: 1 droppe 4 gånger dagligen eller vid behov, beroende på tillståndets svårighetsgrad. Innehållet i endosbehållaren räcker till båda ögonen. Kontraindikationer: Överkänslighet mot något av ingående ämnen. Varningar och försiktigheter: Vid administrering av andra läkemedel i ögat skall Oculac tillföras sist och tidigast 5 minuter efter andra ögonläkemedel. Multidosflaska: Kontaktlinser ska tas ut ur ögonen före applicering och skall inte sättas tillbaka förrän tidigast efter 30 minuter. Biverkningar i enstaka fall lätt övergående sveda, klubbig känsla. Förpackningar och priser: Droppflaska 10 ml, endosbehållare 20 x 0,4 och 120 x 0,4 ml. Senast uppdaterad SPC (februari 2008). **Användarinformation:** Viscotears® (carbomer). Indikation: Tärsutstitut för behandling av torra ögon, inklusive keratokonjunktivitissicca (Sjögrens Syndrom). Dosering: som vid Oculac. Kontraindikationer: Överkänslighet mot något av ingående ämnen. Kontaktlinserna ska tas ut ur ögonen före applicering och ska inte sättas tillbaka förrän efter 15 minuter. Biverkningar i enstaka fall övergående ögonirritation, klubbiga ögonlock, dimsyn. Förpackningar och priser: Tub 10 g och 3 x 10 g, endosbehållare 30 x 0,6 ml och 120 x 0,6 ml. Senast uppdaterad SPC (februari 2010). Både Oculac och Viscotears ingår i förmånssystemet, F, och kan både förskrivas på recept och köpas receptfritt på apoteket. För pris se [fass.se](http://www.fass.se). För ytterligare information, se www.fass.se. Har du frågor angående våra receptbelagda produkter är du välkommen att vända dig till Novartis Medicinsk Information. Telefon: 08-732 32 00, e-post: medinfo.se@novartis.com. Novartis Sverige AB, Ophthalmics. Box 1150, 183 11 Täby. Tel. 08-732 32 00. Fax 08-732 32 01. www.novartis.se. novartis.se/behandlingomraden/oegonsjukdomar/torraoegon/fakta.shtml

FETMA KAN VARA FARLIGARE ÄN MAN TIDIGARE TROTT

Sambandet mellan fetma och ökad dödlighet i hjärtsjukdom, diabetes och vissa cancerformer kan vara starkare än man tidigare har trott, visar ny forskning från Karolinska Institutet. Resultatet talar också för att de negativa konsekvenserna av undervikt i relation till vissa svåra sjukdomar är överdrivna.

Forskarna visar att man genom en ny analysmetod kan eliminera felkällan att allvarliga sjukdomar, exempelvis lungcancer, ofta ger viktminskning – vilket tidigare har kunnat tolkas omvänt som att lågt BMI (Body mass index) ökar risken för dessa sjukdomar. Effekten av andra livsstilsrelaterade kringfaktorer kunde också reduceras med den nya metoden.

Den nya metoden visar på klart starkare samband mellan högt BMI och dödlighet i hjärtsjukdom, diabetes och vissa cancerformer än vad tidigare studier har visat.

Ryggvärk har samband med käkfunktionen

Det finns en tydlig samsjuklighet mellan ryggvärk och käkfunktionsstörning, skriver Birgitta Wiesinger i sin avhandling, Umeå universitet.

Det verkar som att de båda tillstånden har gemensamma uppkomstmekanismer. Därför bör funktionen i käksystemet utvärderas hos patienter med långvarig ryggvärk, liksom ryggfunktionen och ryggvärk bör bedömas hos patienter med långvarig käkfunktionsstörning.

Dessa störningar kännetecknas av smärta och ömhet i käkmuskelnerna och käkleden, käkledsljud och nedsatt rörlighet i käken. Både käkfunktionsstörning och ryggvärk medför försämrad livskvalitet samt ökad sjukfrånvaro och vårdkonsumtion.

FÄRRE DÖR AV PASSIV RÖKNING

Rökningen orsakar 6 600 förtida dödsfall varje år i Sverige, eller 18 dödsfall per dag. Det visar nya beräkningar av rökningens skador och kostnader. Därremot dör färre på grund av passiv rökning, där rökförbudet på serveringar har spelat en viktig roll (från 500 förtida dödsfall år 2004 till 200 år 2009).

En ny rapport från Statens folkhälsoinstitut visar att rökning är den riskfaktor som står för den största andelen av landets totala sjukdomsburden, näst efter högt blodtryck som i sig även har tobaksbruk som en riskfaktor. Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd.



SÅ HÅLLER DU VIKTEN EFTER LÅGKALORIDIET

Enkla råd kan minska risken för viktuppgång efter lågkaloridiet. Receptet för att hålla vikten är en långsam övergång till vanlig mat. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien som även innehåller nya forskningsresultat om patienter som genomgått fetmaoperationer.

– Efter tio månader hade patienterna med sex veckors övergångstid gått upp fyra procent i vikt från minimivikten medan patienterna med en veckas övergångstid hade gått upp åtta procent i vikt, säger Lena Gripeteg, forskare vid Sahlgrenska akademien.

Unga övertar föräldrars rök- och snusattityder

Rökande och snusande föräldrar ger rökande och snusande ungdomar. En ny undersökning från Statens folkhälsoinstitut i samarbete med A Non Smoking Generation, visar på ett tydligt samband mellan ungdomarnas åsikter om rökning och snusning och vuxnas attityder och vanor. Föräldrars nej gör stor skillnad.

Enligt 13-17 åringar är de tre bästa sätten att påverka tobaksbruket hos barnen:

- att föräldrar "övertalar" dem att låta bli
- att föräldrarna inte själva röker
- att inte låta ungdomarna röka hemma

SNART FINNS RULLSTOL OCH RULLATOR I ETT

Rollflex är namnet på ett nytt hjälpmedel som är en kombination av en rullstol och en rullator. Den är utvecklad av företaget Vergoliv i Linköping och beräknas finnas på marknaden inom ett år.

Många personer med nedsatt funktion behöver både en rullator och en så kallad transportrullstol (en rullstol som körs av någon annan). Eftersom det kan vara svårt att ta med sig båda hjälpmedlen när man ska iväg, faller valet ofta på rullstolen, av säkerhetsskäl. Med Rollflexen kan man gå med rullatorn så länge man orkar och sen enkelt omvandla den till en transportrullstol.



HÖGT BLODTRYCK GER BRA PROGNOSEN VID AKUT BRÖSTSMÄRTA

Patienter som läggs in på hjärtintensiven med bröstsmärtor har större chans att överleva om de har högt blodtryck. Det visar en studie av forskare vid Linköpings universitet som nu publiceras i världens största medicinska vetenskapliga tidskrift JAMA.

– Vår studie visar tydligt att det är en helt annan sak att ha högt blodtryck vid akut svår stress, som alltså verkar skyddande, jämfört med ett högt viloblodtryck, som är farligt, säger Fredrik Nyström, professor i internmedicin och en av studiens forskare.

Enkelt test identifierar riskpersoner

Personer som har dåligt minne, eller andra kognitiva svårigheter kan ha ökad risk att få stroke, oavsett om de fått demensdiagnos eller inte. En ny studie publicerad i tidskriften Neurology visar att personer i riskzonen för stroke troligen kan identifieras med ett enkelt test.

Studien visade att de 25 procent som hade sämst resultat när det gällde siffer- och bokstavstestet löpte mer än tre gånger så stor risk att få hjärninfarkt jämfört med de 25 procent som presterade bäst i testet. Det krävs dock fler studier.



LINDRING VID ARTROS OCH ÖMMADE LEDER

Aldrig förr har det varit lättare att göra något åt artros med ömmande leder och försämrad rörelseförmåga. Glukosamin Pharma Nord är ett läkemedel för behandling av lätt till måttlig artros.

Artros är den vanligast förekommande ledsjukdomen i Sverige, och den medför ofta omfattande besvär för den drabbade, eftersom både arbete och fritid påverkas negativt.

Glukosamin Pharma Nord finns receptfritt på apoteket i förpackningsstorleken 90 kapslar. Efter läkarbedömning kan du också få recept på förpackningsstorleken 270 st. Varje kapsel innehåller 400 mg glukosamin och är lätt att svälja.

Den kan även öppnas och innehållet blandas i lite vätska eller yoghurt, vilket underlättar intaget.



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

TEMA
ALKOHOL

Ligger du i riskzonen?

I Sverige beräknar man att mellan 300.000 och 500.000 personer har alkoholproblem, men få söker vård för sina problem. Varför vissa är mer benägna att fastna i ett beroende än andra har helt klart en genetisk förklaring. Men forskning visar även tydligt att miljön påverkar i nästan lika hög utsträckning. Främsta lösningen är att jobba förebyggande. Kan man nå de som ligger i riskzonen och ännu inte har "fastnat", är mycket vunnet.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Läs mer om
beroenden på
www.doktorn.com

I hjärnan finns olika kroppsegna signalsubstanser, vissa som ökar känslan av välbefinnande och hämmar smärta och andra som har motsatt effekt. Om de här systemen hamnar i obalans kan det leda till att man utvecklar ett beroende. Hjärnans belöningssystem

stimuleras av både naturliga belöningar som mat och uppmuntran och av droger.

Belöningssystemets aktivering vid drogintag är dock betydligt mycket större.

Om man dricker alkohol i stora

mängder under lång tid utvecklas ett beroende som gör att det blir svårare att kontrollera alkoholintaget.

Alkoholism är när man är beroende. Ett beroende är när man behöver drogen för att vara sig själv och inte när "normal" livskvalitet utan drogen.

Man brukar dela in alkoholism som:

- Typ 1 med sen debut, lägre ärftlighet, få sociala komplikationer och vilka ofta söker ångestlindring.
- Typ 2 debuterar tidigt, genetiskt predisponerade, antisocialt beteende, extroverta och spänningssökande.

Arv och miljö

På gruppnivå brukar man säga att det genetiska arvet har inverkan med 50-60 procent, vilket gör att arv och miljö påverkar risken för alkoholberoende i ungefär lika hög grad. Vissa individer influeras mycket av miljön och lite av

arvet, medan andra påverkas mer av arvet och mindre av miljön.

Enzymet, MAO (monoaminoxidas), bidrar till nedbrytningen av flera signalsubstanser i hjärnan (som serotonin, noradrenalin och dopamin – se fakturata) och är en stark markör för sårbar-



Signalsubstanser

SEROTONIN: påverkar impulskontroll hos män och stämningläge hos kvinnor.

NORADRENALIN: ger oss vår vakenhetsgrad.

DOPAMIN: ger oss driv i vårt iv och belöning.

Alkoholvanor i Sverige

- I Sverige finns mer än en kvart miljon människor som dricker så stora mängder alkohol att de får skador.
- Runt 10-15 procent av alla män och 3-5 procent av alla kvinnor blir kroniskt alkoholberoende.
- Mer än 10.000 vårdplatser inom socialtjänst och sjukvård används för alkoholvård.
- Mellan 5.000 och 7.000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkoholdrickande.
- Den genomsnittliga alkoholkonsumtionen bland ungdomar har minskat jämfört med början av 2000-talet.
- 2009 var 58 procent av tjejerna och 65 procent av killarna i årskurs nio konsumenter av alkohol, jämfört med 77 respektive 79 procent år 2000.

KÄLLA: CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING OCH SBU

het. Hos alkoholister har Lars Oreländ, professor i medicinsk farmakologi vid Uppsala universitet, och hans kollegor funnit en lägre MAO-aktivitet i både hjärna och blodplättar, än hos personer utan alkoholberoende. Flera studier har även visat på ett samband mellan en låg MAO-aktivitet och en impulsiv, sensationssökande personlighetstyp. MAO-aktiviteten i blodplättar är till 75 procent ärftligt och tycks utgöra en spegel i blodet av hjärnans uppbyggnad av viktiga bansystem..

I studier på apor har man sett att de med låg MAO dricker spontant dubbelt så mycket som de med hög aktivitet av MAO i blodplättarna. De med låg MAO var tre gånger mer aggressiva vid samma alkoholhalt i jämförelse med de med hög MAO.

Forskare har sett ett tydligt samband mellan råttors uppväxtmiljö och deras alkoholkonsumtion. Råttor i en trygg miljö drack mindre än de i den otrygga miljön. När man undersökte hur hjärnan hos de otrygga råttorna påverkats, såg man att obalansen av signalsubstanserna i hjärnan påminde om den hos råttorna med en medfödd genetiskt obalans. Detta tyder på att även om det finns en genetisk grund till alkoholism, spelar även miljön en stor roll och den kan man dessutom påverka.

Alla droger, som alkohol, knark och rökning påverkar i någon mån dopaminsystemet (som ger känsla av belöning). Forskarna är däremot oense om matberoende har samma påverkan och här krävs fler studier för att få svar.

–Vad man kan säga är att det särskiliga finns människor som har en viss genetisk disposition, vilket gör det svårare för dem att stå emot saker som verkar belönande på kort sikt. Nikotin förstärker den ökade känsligheten för att lättare bli beroende av alkohol. Det betyder att rökning gör redan genetiskt eller miljömässigt negativt påverkade individer än mer benägna att fastna i ett beroende.

Lars Oreländs forskargrupp fick möjlighet att studera skolungdomar i Västerås. Man valde ut en grupp, ”välpassade” och en grupp ”utåtagerande” ungdomar för att kunna se tydliga skillnader. Ungdomar med en låg

MAO-aktivitet i blodplättar och som vuxit upp i en sämre miljö hade mycket oftare ett asocialt beteende än de som haft goda uppväxtförhållanden och hög MAO-aktivitet.

Könsskillnader

Lars Oreländ menar att det mest sensationella resultatet, i studien ovan, var att den genvariant för A-typen av MAO hos män, som i samverkan med miljön hos män ger ökad risk för antisocialt beteende och missbruk, är den som hos kvinnor medför lägre risk.

–Det kan hänga samman med att MAO-genen sitter på X-kromosomen som kvinnan har två av medan mannen bara har en, säger Lars Oreländ. Kvinnor har 20 procent mer MAO än män i blodplättarna. Då MAO bryter ner serotonin och aktiviteten är olika under fosterstadiet får man olika halter av serotonin i hjärnan, beroende på om man är pojke eller flicka. Serotoninhalten i hjärnan under fosterstadiet verkar sedan som en kraftig tillväxtreglerande faktor på flera bansystem i hjärnan. ▶

Alkoholens skadeverkningar

Alkoholen påverkar kroppen och hjärnan på många olika sätt:

- Hjärnskador är vanliga hos människor som druckit stora mängder alkohol. Minnesluckor i samband med drickande kan vara ett tidigt symtom på hjärnskada. Försämrat minne och inlärningssvårigheter.
- Alkoholrelaterad demens är den näst vanligaste orsaken till demens hos vuxna.
- Skadas lillhjärnan får man problem med balansen och svårt att samordna muskelrörelser.
- Alkohol ger ofta magkatarrer och magsår.
- Levern kan bli svullen och öm redan efter några dagars drickande. Cellerna skadas och fungerar sämre.
- Risken för benbrott ökar, både på grund av att en berusad person faller oftare och för att benstommen blir skörare.
- Regelbundet drickande skadar hjärtmuskeln med hjärtsvikt som följd.
- Bukspottskörteln blir inflammerad, man får svårare att tillgodogöra sig föda och ökad risk för en typ av diabetes.
- Alkohol orsakar muskelsjukdomen myopati. Hela muskler kan förstöras.
- Man får hormonpåverkan och störd sexuell funktion.
- Man har sett att foster får samma alkoholhalt i blodet som mamman och kan få skador på hjärnan och andra organ.

KÄLLA: CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPPLYSNING



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

Studieresultaten pekar alltså på att människan ärver en viss grad av känslighet för miljön. Den som föds med en viss genvariant är mer utsatt för miljön.

Graviditet och alkohol

Uppskattningsvis 30 procent av mammorna dricker alkohol under sin graviditet enligt en svensk studie. En tredjedel dricker så mycket att fostret kan skadas. Det innebär att vart tionde foster riskerar alkoholskador till följd av mammans drickande.

Djurstudier talar för att alkohol även i låga doser och vid enstaka tillfällen har effekt och påverkar fostret. Alkohol påverkar könsceller, ägget och spermier. –I framtiden kan vi inte utesluta att det finns nedärvda egenskaper som pappas alkoholvanor har orsakat, påpekar Lars Oreland.

Alkohol kan resultera i ansiktsskador eller kraftigt hämmad tillväxt. I första hand drabbas dock nervsystemet och barnet kan få svårigheter med koordination, koncentration och temperament. Skadorna kan även leda till lågt IQ, så kallad mental retardation.

Behandling

Målet är att få fram nya starka läkemedel och att kunna individualisera behandlingen, säger Jarmila Hallman, professor i psykiatri vid Uppsala universitet. Det krävs mer kunskap kring vilka genmönster som bidrar till risk för individen, så fortsatt forskning är nödvändig.

–Det krävs vetenskapliga tester, vilka inte är tillräckligt utvecklade än och alldeles för dyra, menar Jarmila Hallman. Man måste hitta enklare sätt att snabbt hitta rätt behandling för individen.

Det finns flera behandlingsmetoder, varav olika varianter av "Minnesotame-

Varningssignaler för omgivningen

- Dricker mer och ofta.
 - Försöker dölja sin konsumtion.
 - Ljuger om sitt drickande.
- Det är inte lätt att som anhörig hjälpa och därför blir många dessvärre medberoende, påpekar Jarmila Hallman. Bäst är att ta konflikten, ställa ultimatum och stå fast vid det. Det är svårt i praktiken, men nödvändigt. Sök hjälp utifrån!

toden" är de vanligaste.

– De funkade inte på alla och är man inte tillräckligt motiverad kan man lätt bli lite skrämde av det "religiösa" inslaget. Det finns få långtidsuppföljningar och utvärderingar av olika metoder, men generellt kan man säga att individer med alkoholism har "dålig prognos", det vill säga att många återfaller.

Studier visar att 60 till 70 procent av alla alkoholister återfaller inom ett år, enligt mynewsdesk.com. Däremot behöver inte detta ses som att behandlingen har misslyckats. Det finns stora variationer, då vissa människor går igenom perioder där de är nyktra, men återfaller sen, medan andra har svårt att upprätthålla en helt nykter period. Det är dock klart, att ju fler nyktra dagar man har, desto större är chansen att man fortsätter att välja nykterheten.

Förebyggande åtgärder

Jarmila Hallman påpekar att det som styr alkoholvanorna mest är tillgängligheten och priset.

Primär prevention är information till allmänheten – tyvärr funkade det inte

fullt ut och framför allt inte till ungdomar, menar Jarmila Hallman.

Sekundär prevention

När det gäller sekundär prevention är den vetenskapligt utvärderad och oerhört viktig, poängterar Jarmila Hallman. Om man antar att 90 procent av befolkningen går till sin husläkare en gång per år, skulle doktorn genom ett enkelt frågeformulär kunna fånga upp de som ligger i riskzonen. Alkoholister förnekar sin konsumtion, men riskkonsumenterna är ofta inte ens medvetna om att de dricker för mycket och ligger på gränsen. Ofta fungerar de både privat och på jobbet. De har inte upplevt konsekvenserna av sitt för höga alkoholin-tag, vilket gör dem mindre motiverade att sluta. Om läkaren då exempelvis kan visa på förhöjda levervärden och vad det kan innebära på lång sikt, kan det skapa en stor motivation till ett förändrat beteende, menar Jarmila Hallman.

Ytterligare forskning

En viktig signalsubstans för belöningssystemet är dopamin, vilket har betydelse för vår livskvalitet och fortlevnad. Signalsubstansen Ghrelin har en liknande effekt som alkohol och stimulerar dopaminsystemet. Forskare provade att blockera ghrelinreceptorer med ett kemiskt ämne, med resultatet att alkoholens belöningseffekter försvann. Det krävs dock vidare studier innan denna upptäckt i slutändan kan ge hjälp åt alkoholister.

KÄLLOR: ALKOHOL OCH BEROENDE – FRÅN RISKFAKTORER TILL BEHANDLING, RESULTAT FRÅN ETT FORSKNINGSPROGRAM, STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK UTVÄRDERING (SBU), CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPLYSNING

Bli vän med din hud

- med Sterisols patenterade hudvård!



Dermatologiskt testad hudvård:

- ✓ Fri från konserveringsmedel
- ✓ Fri från färg och parfym
- ✓ För torr eller känslig hy

Sterisol Body Lotion återfuktar, återfettar och stärker din hudns naturliga barriär utan att kladda. Baserad på rena mjukgörande substanser av naturligt ursprung bl.a. från rapsolja och sheasmör. Sterisol Body Lotion passar vuxen och barn – även "baby".

Konserveringsmedel och parfym kan orsaka hudirritation och tillhör dessutom de vanligaste orsakerna till kontaktallergi. Vår patenterade förpackning skyddar produkten – därför behövs inga konserveringsmedel eller andra tillsatser som kan vara skadliga för din hud.

I alla större ICA-butiker hittar du Sterisol Body Lotion, Shower Cream och Mild Soap.

Mer info och köpställen på vår hemsida:
www.hudskolan.se

Sterisol

- alltid en mildare lösning

Prova på erbjudande – klipp ut och ta med till din närmaste ICA-butik:

Köp 1 och få
3:-
RABATT



Gäller samtliga Sterisolprodukter

3:-
RABATT 9 952575 100306

NAMN:

Köp 2 och få
10:-
RABATT



Gäller samtliga Sterisolprodukter

10:-
RABATT 9 952585 101003

NAMN:

Inlöses av Kuponjägaren AB. Gäller en gång per hushåll, valfria produkter. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t.o.m. 2010-06-30.

Inlöses av Kuponjägaren AB. Gäller en gång per hushåll, valfria produkter. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t.o.m. 2010-06-30.

Riskgränser

Det finns ingen helt "riskfri" alkoholkonsumtion. En viss vägledning, för friska, vuxna individer, är att dricka max sju gram alkohol per dygn, vilket motsvarar ungefär en

flaska lättöl om dagen. Vid 20 gram alkohol per dygn (en burk starköl) för kvinnor och dubbelt så mycket för män kan man ofta se klara leverskador.

FRÅN UTEELIGGARE TILL INNEDESIGNER

Världsmästare i skateboard och så småningom internationellt känd modeskapare av märket Odd Molly. Det kan låta som en ren framgångssaga. Men Per Holknechts största framgång var när han vann kampen mot tjugo års missbruk.

Per Holknekt växte upp i Dalarna, i ett hem fyllt av kärlek och närhet. Under tonårstiden med dess tyngd av andras förväntningar, att försöka hitta sig själv och en plats i gruppen, blev trycket för stort. Redan vid första fyllan, runt 13 års ålder kände Per att alkohol var fantastiskt och att det var "hans grej".

– Det löste alla problem och gjorde mig modig och cool, precis som man vill vara under tonåren, säger Per.

Den här "förälskelsen" pågick under 25 år.

Efter att ha blivit dumpad av sin dåvarande kärlek, som skateboardproffs i Los Angeles, tappade han spåret totalt och började ta andra droger i allt större mängd. Han insåg dock att det började gå åt pipsvängen och fick hjälp av sin bror att flyga hem till Sverige igen.

Namn: Per Holknekt

Ålder: 49

Familj: dottern Julia 15

Yrke: Modeskapare och föreläsare.

Intressen: Sportflyg, sportfiske, flipper.

Livsfilosofi: Lev och låt leva.

– Jag började studera och startade så småningom ett företag som snabbt omsatte 25 miljoner kronor. Nu var det lätt att maskera alkoholismen med fina viner på krogarna.

Alkoholmissbruket accelererade. Han gick från att dricka fin sprit i tjugiga lokaler till att sitta på parkbänkar i olika förorter. Per blev pappa till en dotter 1995, men mamman vägrade att vara medberoende.

– Hon gjorde mig kanske den största tjänsten i mitt liv, genom att sätta ner foten och säga att nu får det vara nog.

På tre veckor förlorade Per allt – sitt företag, sin villa i Enskede, sambo och sin dotter. Det var en riktigt kall vinter och han hade ingenstans att ta vägen – som hemlös fick han för första gången se samhällets utsida.

– Vändpunkten blev när jag stod utanför mitt gamla hus och kikade in i fönstret där "den nya mannen" dansade ut julen med min familj. Alla smärtsamma minnen kom tillbaka, vilket gav en sporre att försöka ta mig upp igen.

Per gick till socialkontoret och fick pengar till rehabilitering, där han fick insikt kring konsekvenserna av sitt leverne. Där fanns andra i liknande situation som klarat av att ändra livsstil.

– Missbruksperioden var som en 20 år lång minneslucka. Jag kände en stark sorg över allt jag orsakat mina nära och kära. En stor motivation var förstås min dotter och även de alkoholister jag träffade som redan klarat att ändra livsstil.

Sedan följde en intensiv tid, där Per tillsammans med en kollega, med endast 17 kronor i pantpengar byggde upp ett börsnoterat bolag, idag värt



runt en miljard kronor. Per gick från att vara hemlös och alkoholist till internationellt känd modeskapare av märket Odd Molly. Den verkliga höjdpunkten för hans återkomst blev modevisningen i Hollywood, 2007, som de arbetat hårt med.

– Då ringer min far och säger att mamma har dött i cancer. Det var bitterljuvt.

I år firar jag tio år som nykter och ska skåla med vinbärssaft i en guldkopp – det är jag värd!

Vad var det som gjorde att du klarade av att bli nykter?

– Kärleken jag fick från dem som orkade finnas kvar, gjorde att jag till slut tog mig upp. Som nykter är jag trots allt rätt klok och vet vad som är rätt och fel och vill ta ansvar för mig själv.

Hur ska du stå emot frestelserna som ändå finns?

– Jag har numera ett liv med självrespekt, då jag har byggt upp mitt egenvärde. Att bygga upp ett internationellt företag är ingenting i jämförelse med hur tufft det är att bli helt nykter efter 20 år som missbrukare.

Pers tips till missbrukare och anhöriga:

– Det är inte fullt att tala om missbruk. Avdramatiseringen kring att ta upp ämnet är den främsta nyckel enligt min uppfattning. Sen är det en stor hjälp att ha någon som tagit sig ur det att tala med och "ta ryggen på". Jag tycker dessutom absolut att det hjälper att gå på AA-möten, även om många skräms (med stor glädje dessutom) av att ordet Gud dyker upp ibland. Jag själv bytte ordet Gud mot tron på allt jag inte förstår, som faktiskt påverkar mig. Men återigen, det handlar om att våga tala öppet om det. Att som anhörig tåla för att det är obehagligt att möta reaktionerna man fruktar, är farligt. Att tåla är snarare ett sätt att hjälpa den missbrukande att fortsätta.

Behandlingsmöjligheter

Läkemedel

Det finns tre preparat som har bevisad effekt som långtidsbehandling mot alkoholberoende. Antabus används ofta och är välkänt – ska ges under övervakning. Läkemedlen akamprosat (Campral) och naltrexon (Revia) används inte lika ofta trots att effekterna är dokumenterade. Akamprosat dämpar suget efter alkohol och gör att fler blir helyktra, medans naltrexon bidrar till att man dricker mindre mängder vid återfall.

Dessa bör dock kombineras med psykosociala insatser.

– Det finns all anledning att tro att man i en nära framtid, i betydligt större utsträckning, kommer att kunna använda en individualiserad läkemedelsbehandling vid alkoholberoende – forskning kring detta område utvecklas snabbt, säger Jarmila Hallman.

Psykosocial behandling (exempelvis)

• Kognitiv beteendeterapi – tyngdpunkten ligger på direkt beteende-

förändring och förmågan att hantera psykosocial påfrestning.

• Tolvstegsbehandling/Minnesota-modellen – bygger på ett program som utvecklats av Anonyma Alkoholister. Individerna deltar i tolv sessioner med terapi i olika steg. Liknar delvis kognitiv beteendeterapi. Missbruket betraktas som en sjukdom.

• Parterapi – där även partnern deltar i behandlingen. Syftet är att bryta onda cirklar, förbättra kommunikation och samspelsmönster. KÄLLA: SBU

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

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?

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



Mindfulness

Mindfulness betyder närvaro i nuet och ökad medvetenhet om tankar/känslor. Det väcker tankar som, vad händer i min kropp och vad gör jag just nu? Mindfulness har i väst utvecklats till ett samlingsnamn som inbegriper inte bara medvetenheten utan även ett antal buddhistiska tekniker som har med andning, meditation, sinnesnärvaro och kroppskänedom att göra.

I dagens stressade informationssamhälle blir det allt viktigare att hitta sin form av nedvarvning i vardagen. Att öva mindfulness är ett sätt att lära sig vara här och nu, för att få mer energi och bättre livskvalitet. Psykologen Titti Holmer tipsar om hur du kan gå till väga.

TEXT | PERNILLA BLOOM

MÅ BÄTTRE MED MINDFULNESS

Läs mer om
välbefinnande på
www.doktorn.com

”Det går att
träna upp
lycka

På buddistiska kloster praktiserar man mindfulness hela tiden. De gör allting långsamt och en sak i taget. Enligt buddismen är nuet det enda som finns. Titti Holmer, legitimerad psykolog och föreläsare menar dock att detta inte är helt realistiskt för oss i ”västvärlden”, då vi planerar framåt, konstant får många intryck utifrån och pressar in många aktiviteter på kort tid. På grund av mobiler, tv och data, blir det svårare att vara här och nu. Däremot kan man ha mycket nytta av dessa strategier i sin vardag. Det gäller dock att öva för att få det till en vana.

– Jag arbetar som legitimerad psykolog på en vårdcentral och ungefär 30 procent av de som söker hjälp där, har problem med psykisk ohälsa, som sömnstörningar, stress, ångest eller missbruk av något slag, säger Titti Holmer. Jag har stor nytta av mindfulness



För Titti Holmer har mindfulness blivit till en hälsosam livsstil.

Vad är lycka?

Lycka är en medfödd känsla, som sitter i kroppen. Vi känner lycka när vi får en positiv sensation och blir tillfredsställda av olika stimuli. Att se de små tingen i vardagen.

i mitt arbete, där det mer eller mindre integreras i den kognitiva terapin.

Professor John Kabat Zinn har forskat inom mindfulness under 30 års tid och har gjort studier på personer med bland annat fibromyalgi och svåra utmattningssyndrom, där man har sett att blodtrycket minskar och den upplevda livskvaliteten ökar. Det finns även studier som visar att deprimerade personer mår bättre efter att ha praktiserat mindfulness. Dessutom är det den första tekniken som har visat sig ha störst effekt på personer med impulsstyrt beteende och de som har svårt att hantera känslor, påpekar Titti.

Bli lyckligare

Man har gjort tvillingstudier som visar att lycka till 50 procent är genetiskt.

– Detta förklarar fenomenet med maskrosbarn, som haft en tuff uppväxt

men ändå ”lyckas” och mår bra, säger Titti.

Det går att träna upp lycka. Med hjälp av meditation och mindfulness ökar vår förmåga att uppleva positiva känslor. Precis på samma sätt som vi kan träna upp vår förmåga att spela tennis eller sticka tröjor, kan vi träna oss i att må bra. Det handlar om att ta hand om kroppen, göra sig närvarande i ögonblick av tillfredsställelse, att arbeta mot sina mål och att våga tro och förvänta sig det bästa.

– Jag känner lycka när jag är i naturen och går ofta ut på rasterna, säger Titti. Det finns något läkande med naturen och jag gillar årstiderna och de skiftande färgerna. Jag tar gärna ett varmt bad varje kväll och njuter.

– Många av oss är alltför impulsstyrda, menar Titti. Istället borde vi fråga oss vad vi egentligen behöver,

Lycka/glädje nås genom att:

- Ta hand om sin kropp – träna på att lyssna till kroppens signaler. Gå igenom kroppens checklista (se faktabeskrivning på nästa sida).
- Uppmärksamma och sätta värde på lyckan i vardagen – är man mer närvarande i känslan, förstärks lyckokänslan.
- Att göra saker – aktiviteter/intressen. När man gjort studier på vilka aktiviteter som gör oss lyckliga visar det sig att det gäller alla aktiviteter förutom en – tv-tittande, därför att det ger oss mindre förmåga att intressera oss för annat.
- Sätta upp mål.

för att öka medvetenheten kring våra val. Att ”avautomatisera” oss och göra tvärtom vore bra. En kvinna som börjat träna berättade för mig att det i början hade känts som en ökenvandring, sen blev det en vana och till slut till och med ett behov. Det krävs att vi i början ”gör det” för att vi vet att vi behöver det. Om man inte ger upp kan det så småningom till och med bli ett behov.

De flesta som går Tittis kurser gör det för att lära sig stresshantering, vara mer närvarande, njuta mer och att lära sig hantera åltande och negativa tankar – för att i slutändan få bättre livskvalitet i vardagen och bli lyckligare.

– Jag tror att vi oroar oss mer idag än förr, på grund av att vi är mer inaktiva, mentalt uppvarvade och får för lite paus. När man rör på sig blir man trött, sover bättre och oroar sig mindre.

Man säger att ungdomar mår sämre ▶

Checklista för välmående

- ✓ Äta bra
- ✓ Röra på sig
- ✓ Kvalitativ sömn
- ✓ Fysisk kontakt
- ✓ Umgås med människor man tycker om
- ✓ Balans mellan vila och aktivitet
- ✓ Har jag ont?
- ✓ Har jag missbrukat eller överanvänt något?



Titti känner glädje av att vara i naturen och går gärna ut på lunchrasterna.

Vid njutning får jag en fördjupad lyckokänsla av att vara i nuet

idag än förr, kanske för att vi har mer ytliga relationer numera, tack vare mobilen, mail och bloggande. Självkänsla handlar till stor del om att känna trygghet i sig själv och tillsammans med andra, menar Titti. Finns det då inte tid för nära relationer är det troligtvis svårare att bygga upp sin självkänsla.

Titti intresserade sig tidigt för andliga frågor och efter gymnasiet läste hon religionskunskap och började meditera. Under psykologutbildningen hörde hon talas om mindfulness och buddismen och insåg att detta var hennes grej. Då kom även en annan förståelse för meditation.

– Tidigare mediterade jag med förväntan att tankarna skulle försvinna och att lugnet skulle infinna sig. Nu förstår jag att meditation går ut på att vara mer accepterande mot sig själv och att observera det som är – kommer tankarna, låt dem komma, observera och låt dem

passera. När jag mediterar dagligen under två till tre veckor, fastnar jag inte lika lätt i de tankar och känslor som dyker upp. Det är precis som vilken träning som helst, man blir mer och mer uppmärksam och lär sig.

I perioder mediterar Titti varje dag, annars utövar hon övningar från sin bok, ”Lycka nu”. Kroppsscanning när hon har svårt att somna, diafragma andning vid stress och ”stop-övningen” vid ilska.

– Vid njutning får jag en fördjupad lyckokänsla av att vara i nuet – exempelvis när jag är i naturen eller äter god mat. Eftersom jag har tränat under många år

Prioritera mindfulness om du:

- Oroar dig mycket
- Stressar mycket
- Känner problem med negativa tankar och ”mästen”

är mindfulness mer eller mindre integrerad i min vardag. Någon sa till mig att om man utövar mindfulness även när man mår bra kanske perioden när man mår sämre inte behöver bli lika tuff.

Mindfulness ska inte vara något ”jobbigt” och man kan anpassa det utifrån sitt eget liv. Har man mindre tid, fokusera på kortare meditationstillfällen, stanna upp en gång per dag, fundera på hur det känns och tänk på andningen.

– Snart blir jag mamma för första gången vilket känns både spännande och lite läskigt. Visst kan det bli tuffare att leva ”mindful” med ett litet spädbarn. Mitt mål under mammaledigheten är dock att göra en sak i taget och då med fokus på närvaro i kontakten med mitt barn och inte på jobb.

Tränar man mindfulness blir man mer närvarande och gör klokare val. Titti förespråkar att säga nej till att ”multitaska”!

DOKTORN

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

✓ Fler nyhetssidor & artiklar

✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan

✓ Välj populär CD som välkomstgåva



Endast
159:-

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:- • Gåva CD à 185 kr = 185:- • Ditt pris = 159:- **Du sparar 222:-**

VILKEN CD VÄLJER DU SOM GÅVA?

1. TARMOTORIK

Visualisering i samband med självhypnos har givit goda resultat vid besvär med magen och tarmarna. I denna cd används liknelser av tarmen som fl od. Tanken bakom är att hitta jämnt och lugnt fl öde utan hinder. **VÄRDE 185:-**

2. GOD SÖMN

Brist på sömn, oavsett orsak, framstår idag som en mycket viktig faktor bakom den stressrelaterade ohälsan. En god sömn fungerar som skydd mot de skadliga effekterna av stress. Denna cd är till för dig som har problem att varva ned och somna. **VÄRDE 185:-**

3. MEDITATION & NÄRVARO

Mot bakgrund av att vi ständigt är uppkopplade och tillgängliga, och att vi utsätts för en ökande stress finns stort behov av ”närvaro” och ”mindfulness”. Denna cd syftar till att hjälpa dig att bli mer medveten om nuet och att uppmärksamma din kropp och dig själv på ett mer kärleksfullt sätt. **VÄRDE 185 :-**

* gäller för dig som ny prenumerant

Prenumerera nu!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152117

Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

- 4 nr + Cd-skiva Tarmmotorik, endast 159:- 152023
- 4 nr + Cd-skiva God sömn endast 159:- 152016
- 4 nr + Cd-skiva Med 8 närvaro, endast 159:- 152022

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152117

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Martin Lidberg, hälsocoach och nu aktuell med "Svenska Hälsocampen":

'Lactiplus får min mage att må bra'

MAGEN I OBALANS

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

FICK ORDNING PÅ MAGEN

Jag lade om min kost och som extra stöd började jag ta Lactiplus. Ett probiotiskt tillskott innehållande snälla bakterier som balanserar tarmfloran vilket bidrar till en god tarmfunktion. Förutom att tillskottet kunde få bukt med mina magproblem skulle det även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler samt stödja mitt försvar. Detta visade sig fungera utmärkt och med hjälp av Lactiplus fick jag ordning på magen och lyckades vinna både VM och EM. När jag nu testar mina värden så pekar allt bara uppåt.

GÖR DET NYTTIGA NYTTIGARE

Jag har läst att om tarmfloran är i obalans så spelar det ingen roll hur mycket vitaminer och mineraler man stoppar i sig. I Svenska Hälsocampen hjälper vi deltagarna att komma i form och få en bättre hälsa. Eftersom jag nu vet hur viktigt det är med probiotika rekommenderar jag Lactiplus till alla som vill optimera sitt näringsupptag och stödja kroppens försvar. Lactiplus gör helt enkelt det nyttiga nyttigare.



Fakta om Lactiplus

- Lactiplus innehåller 5 miljarder probiotiska bakterier som bidrar till en normal tarmflora.
- Lactiplus innehåller flera bakteriestammar och verkar därför i hela tarmen.
- Lactiplus optimerar näringsupptaget och stödjer kroppens försvar.
- Lactiplus har en positiv inverkan på matsmältningen.

Institut Rosell – världsledande inom probiotikaforskning. Institut Rosell är ett av världens ledande företag inom forskning, utveckling och framställning av probiotika. De ingående bakterierna i Lactiplus tillverkas och levereras av Institut Rosell.

Lactiplus säljs i hälsocackhandeln

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

Fråga 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
- preventivmedel
- 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, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning



Anders Cervin

Öron-näsa-halsspecialist



Mikael Tarstedt

Överläkare med mångårig erfarenhet som hudspecialist



Lena Marions

Överläkare på kvinnoklinik



Petra Sandberg & Kristian Jörgensen

Leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke



Ulla Hansson

Sjukgymnast specialiserad inom ortopedisk manuell terapi



Fråga Anders Hallén



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

PROBLEM MED EREKTION



Jag och min flickvän har varit tillsammans i ungefär två veckor, men under den andra veckan så har min penis inte fungerat som den ska. Mitt under ett samlag kan den bara slakna utan någon anledning, men om min tjej fortsätter att smeka, blir den oftast hård igen efter ett tag. Det blir likadant när jag onanerar själv, alltså att den helt plötsligt blir slak (efter kanske två min) men den reser sig upp igen när jag fortsätter att smeka den. Det tar även mycket längre tid att få den hård än det gjorde förut. Min fråga är vad det kan bero på och om man kan göra någonting åt det.

Erektionsmekanismen är en egensinnig funktion som av och till spelar oss spratt. Det lär inte finnas någon enkel förklaring till det du beskriver, men det beror inte på något kroppsligt fel. Som det verkar kan ni hantera detta bra, så gör inget problem av det. Anders Hallén

PROBLEM MED UNDERLIVET

Jag har haft problem i flera år med bakteriell vaginos och svamp. Jag har varit till gyn flera gånger och fått behandlingar, samt även provat receptfria. På gyn tycker de symtomen jag har stämmer med svamp, men då borde någon av salvorna och tabletten hjälpa. Det svider, fräter och kliar i hela underlivet, även mellan skinkorna. Jag smörjer med olja, tvättar med vatten och har bekväma trosor, men inget hjälper. Jag har tappat sexlusten och får ont i slemhinnorna av att min kille smeker mig. Kan detta orsaka missfall om jag skulle bli gravid.

Både bakteriell vaginos och svampkatarr är diagnoser som kan verifieras med hjälp av mikroskop och vad gäller svampen även odling. Det är ovanligt att ha dem samtidigt, däremot kan man ha dem omväxlande vid olika tillfällen. Behandlingen skiljer sig helt. Det är således viktigt att säkert fastställa vad dina aktuella besvär beror på, innan man bestämmer behandling. Jag undrar lite över att du har besvär mellan skinkorna – dit brukar inte slidkatarrerna ta sig. Du kanske ska tala med en hudläkare – ibland sitter hudsjukdomar i underlivet. Anders Hallén

Fula ärr efter acne

Jag är 19 år och har precis avslutat en kur på Roaccutan för min acne, självklart är alla finnarna borta, men på kinderna återstår massor av hmm.. mörka hål formade "saker". Jag skulle kalla det en blandning av porer och ärr. Hur ska man gå tillväga för att minska dessa fula saker, eller ska man bara vänta, då roaccutan effekterna tar sin tid även efter kuren?

Du har rimligen en del ärr efter din akne. Just nu ska du bara avvakta – i den ständigt pågående nyproduktionen av hud ligger också en normalisering, så mycket av det du ser idag kommer att försvinna. Anders Hallén

Könsherpes

Jag har haft könsherpes i 15 år och får ganska ofta utbrott. Jag får ofta ont i huden i ansiktet, huvudet eller på benen innan jag får herpes utslagen. Frågade en läkare om detta som sa att det har inget med Herpes att göra, stämmer det?

Man kan få "nervsmärta" i huden innan herpesutslaget blir synligt. Om du har herpes i underlivet är känningar i benet inte helt ovanligt. Det är mindre sannolikt att känningarna i ansiktet beror på herpesen, men inte helt uteslutet. Anders Hallén



Världsledande stegräknare

Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.

KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se



LS2000: INGA INSTÄLLNINGAR

Fråga Anders Halvarsson



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



KOSTRÅD

Vad är lämplig mat för en som får återkommande tillväxt av polyper i groutarmen. Det fanns även cellförändringar i en i fjol. De senaste fem är inte undersökta än, men sköterskan uppmanade till att inte äta rött kött, vilket är tvärt emot LCHF (lite kolhydrater, mer fett) antar jag. Kan man få något kostråd?

Det vi generellt burkar rekommendera när det gäller tarmen är rikligt med fibrer, vätska och motion. Har man nu dessa polyper som växer är jag inte säker på om det finns något som bromsar utvecklingen i övrigt. I vissa familjer ser man polyputveckling från generation till generation. Det viktigaste i sammanhanget är att man är under kontinuerlig uppföljning med återkommande coloskopier för se att det inte utvecklar sig till en allvarlig tarmsjukdom.

Anders Halvarsson



Magsjuka

Om någon i min familj är magsjuk men inte jag, kan jag då smitta andra och bör jag också stanna hemma?

Grundregeln är oftast: Har man inga besvär är det ingen fara. Det kan ju finnas tillstånd där man kan vara frisk smittbärande. Det beror förstås på vilken sjukdom det rör sig om. Har man arbete och sysslar med olika typer av mat skall man vara extra försiktig, samt att i de här fallen är det handhygien med flitigt tvättande av händerna samt att använda sig av tvättsprit som är viktigast.

Anders Halvarsson

CHRONS SJUKDOM

Vad är "normalläge" med chrons? Min dotter på 18 år har i sommar fått diagnosen chrons. Hon har i princip ätit kortison (prednisolon) sedan juni. Varje gång hon minskar dosen börjar helvetet om, allmän sjukdomskänsla, diarré, yrsel etc. Hon är inte riktigt besvärsfri under behandlingen heller. Hon har haft pentaza, men äter nu imurel. Det är JÄTTESVÅRT att få kontakt med sjukvården. Hon hinner bli jättedålig och får söka akut innan hon får hjälp. Nya läkare varje gång. Hur länge kan hon äta kortison utan att kroppen tar skada. Känner mig maktlös då sjukvården anser henne vara vuxen och för oss är hon vårt barn som ska avsluta sina gymnasie studier till våren. Är chrons så här besvärlig?

Ingen tvekan om att Chrons sjukdom kan vara mycket besvärlig. Jag anser ju fullt klart att man med den diagnosen och behandlingen som ges, bör vara under regelbunden uppsikt av specialist framför allt under den första tiden man drabbats, tills man ser att det stabiliserar sig. På de flesta regionsjukhus brukar det finnas team med läkare, sköterskor och andra, som man lätt ska kunna komma i kontakt med när man har den här diagnosen.

Anders Halvarsson

HÖGT KALIUMVÄRDE

Jag har fått reda på att mitt kaliumvärde är lite för högt: 4,7. Provresultatet har kontrollerats. Kan en så måttlig förhöjning vara orsak till de rytmstörningar i hjärtat som jag har känt sista året? Arbets-EKG + ultraljud av hjärtat var godtagbara.

Kaliumvärde 4,7 ligger som jag ser det vid övre normalgränsen och jag skulle inte kalla det ett för högt värde. Det är viktigt att EKG är normalt både i vila och ansträngning. Men har man ett kalium-gränsvärde mot det övre området är det nog så att armen vid själva provtagningen inte kläms åt mer än minimalt, då en för stark så kallad stas kan påverka resultatet, så att det visar ett högre värde än vad man egentligen har!

Anders Halvarsson



Recip
Konsumentkontakt 020-35 05 05



Lutein brukar kallas ögats egen antioxidant och finns naturligt i ögats gula fläck. TillVal Öga innehåller därför rent lutein. Ett perfekt komplement till MittVal 55+ multivitamin- och mineraltillskott för äldre.

Finns på apotek.

MittVal – Multivitamin- och mineraltillskott, finns i nio varianter anpassade till kön, ålder och livsstil. mittval.se

Fråga Anders Halvarsson



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

SMÄRTOR I HÖGER SIDA AV MAGEN

Jag har under en längre tid haft en smärta i höger sida av magen, under revbenet. Smärtan är där hela tiden men det "hugger" till och gör mer ont i perioder under dagen. Det gör alltid ont på nästan samma ställe även om smärtan på senare tid har känts både längre ner i magen och på ryggen. Jag har i två veckor nu börjat känna mig riktigt sjuk i hela kroppen och känner mig orklös, kan inte fokusera på något. Jag har varit i kontakt med VC och fått en läkare där, som inte verkar ta mig på allvar och säger att jag bara är 26 år och inte ska oroa mig. Jag fick efter lite tjat göra en rektoskopi som var "normal". Vad kan det vara?

Smärtor och obehag under revbensbågen till höger, för i första hand mina tankar till gallblåsan. Tål du fetare mat? Rå frukt? Jag skulle förutom att man ser på några blod- och urinprover beställa en ultraljudsundersökning av magen för att här kartlägga lever, galla och höger njure. Det första man bör utesluta är om det förekommer stenar i gallblåsan, gallgångarna eller i njurtrakten.

Anders Halvarsson



Nyupptäckt konstighet

Jag har upptäckt att jag har som en vissnen vindruva hängande tre cm utanför ändtarmsöppningen. Vad kan det vara? Är 60 år.

Här rör det sig säker om ett slemhinne- eller hudveck som man kallar för en marisk. Det bör ju undersökas för att helt säkert få diagnosen och kanske beroende på vad det rör sig om få borttaget.

Anders Halvarsson

Periodvis mycket trög i magen

Vår mat består av mycket grönsaksfibrer samt fiberrikt bröd. Vi äter en väl sammansatt kost. Periodvis är jag mycket trög i magen. De sista månaderna har jag haft mycket gaser samt halsbränna med illamående. Jag har slutat med kaffe! De sista veckorna har jag haft snabba diareér flera gånger om dagen. Avföringen har ändrat färg, till ljus med dragning åt gult. Känner mig trött och håglös.

Har man i ålder +60 år fått ändrade avföringsvanor, samtidigt som man inte känner sig pigg och rask skall man alltid söka för detta!

Anders Halvarsson

FLIK VID ÄNDTARMSÖPPNINGEN

Är det farligt om man har en "flik"/"liten knöll"/"påse" vid ändtarmsöppningen (den är i "vanlig färg", ej blå eller så). Inget jag direkt haft ont av och har nog haft detta i runt åtta år eller så. Sedan jag fick min son. Vet inte om det dök upp under graviditeten, eller efter (då jag gjorde kejsarsnitt). Det gör varken ont eller direkt känns. Det kan klia någon gång och för ett tag sedan blödde det ytterst lite efter ett toabesök, men det kändes som om det kom från huden runt om ändtarmsöppningen, då det bara var några prickar på pappret, men jag vet ju inte säkert. Jag har läst om slem, att det kan läcka, men har inte upplevt att jag direkt har några problem med detta. Är det farligt? Kan det vara cancer?

Jag tror att tillståndet är tämligen ofarligt, men bör tittas på av en läkare. En expert på området, som för övrigt heter proktolog, sade för länge sedan vid något tillfälle. "Den mest försummade regionen i kroppen". Det är absolut inget att skämmas över eller tycka det är genant! Det rör sig säkert om en marisk som nämnts tidigare.

Anders Halvarsson

Fråga Anders Cervin



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

SÅR I NÄSBORREN

Min sambo har sedan några månader haft ett svampaktigt "sår" i ena näsborren. Det är betydligt ljusare än omgivande vävnad. Det blir bättre ibland men aldrig helt bra, och kommer sen tillbaka med förnyad kraft. När det är värre är det ömt och fuktigt för att sedan bilda skorv. Det blöder ej. Han har inga sjukdomar sen tidigare, tar ingen regelbunden medicin. Han kliar sig inte heller i näsborren, försöker låta det vara ifred och läka ihop, men det vill sig inte riktigt. Kan det vara cancer?

Det är svårt att svara på utan att göra en undersökning av näsan och kanske ta vävnadsprover för mikroskopisk undersökning. Det vanligaste i näsan är att det är någon form av återkommande infektion. Men jag tycker att din sambo skall gå till en ÖNH-läkare för undersökning.

Anders Cervin



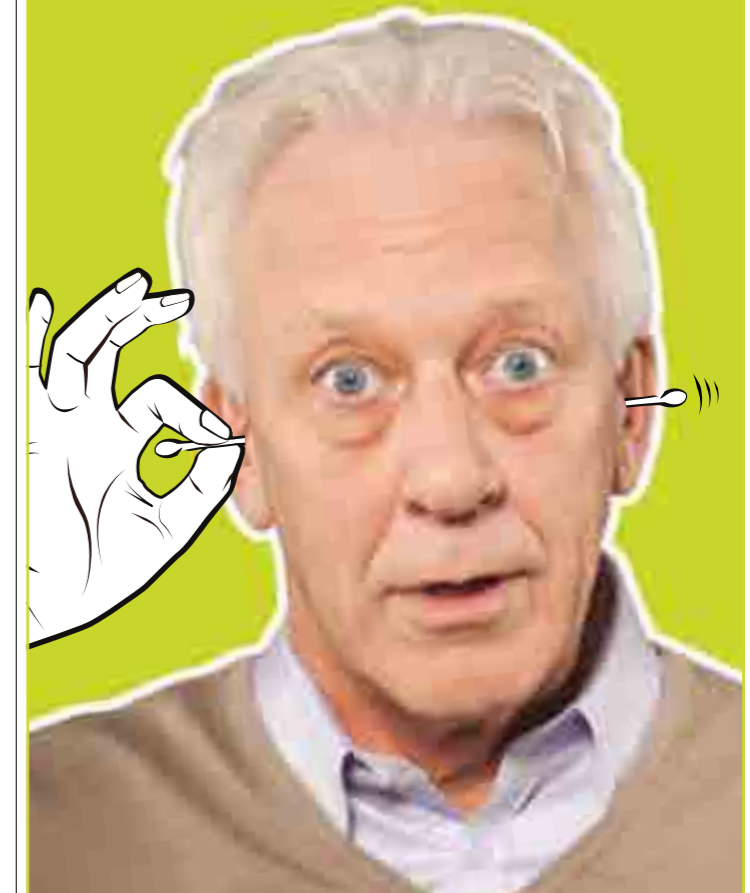
Konstant snuvig

Jag har sedan flera år tillbaka varit snuvig nästan konstant. Det är värst på morgonen. Jag måste snyta mig mycket och det känns som om jag är helt täppt i näsan. När jag snyter mig kommer det ofärgat snor samt oftast blod. Under dagen känns det bättre, men under vintern är jag täppt under dagen också. Jag använder ingen nässpray. Vad kan detta bero på och vad kan man göra åt det?

Det kan finnas flera orsaker. Det kan exempelvis vara allergi, kronisk infektion, överkänslighet eller näspolyper. En ordentlig undersökning av näsa och bihålor kombinerat med provtagning för allergi och infektion borde kunna ge dig svaret. Kontakta en öron-näsa-halsläkare för en undersökning.

Anders Cervin

Öronvax?



Det finns ett bättre alternativ.

Om du petar i öronen med t.ex. bomullspinnar kan det göra mera skada än nytta och t.o.m. öka produktionen av oönskat öronvax.

Revaxör rensar dina öron skonsamt och effektivt. Du köper Revaxör receptfritt på apoteket.

Regelbunden användning kan förhindra uppkomst av vaxpropp.



PS. Känslan av att ha "vatten i örat" kan ofta bero på en vaxpropp. Ha Revaxör hemma under badsäsongen!

ORION PHARMA Orion Pharma AB | Box 520, 192 05 Sollentuna | 08-623 64 40

Fråga Mikael Tarstedt



Om hudförändringar. Mikael Tarstedt är överläkare och verksamhetschef på hudmottagningen Karlskoga lasarett, med mångårig erfarenhet som hudspecialist.

KAN JAG SOLA MED BASALIOM?



När jag var hos en hudläkare i förra veckan, fick jag reda på att jag hade något som kallas basaliom, högt upp på bröstet. Jag blev väldigt orolig då jag trodde det var något liknande malignt melanom. Finns det många olika typer av hudcancer och hur farliga är de? Betyder den här diagnosen att jag inte kan sola i sommar?

Basaliom är den snällaste formen av hudcancer, som inte ska förväxlas med malignt melanom. Basaliom är mycket vanligt förekommande (10 gånger vanligare än malignt melanom) och uppträder oftast på solexponerad hud. Den växer långsamt men sprider sig inte, det vill säga det finns ingen risk för dottersvulster såsom vid malignt melanom. Malignt melanom har också god prognos om man bara söker i tid och innan någon spridning skett. Det finns en 3:e typ av hudcancer som kallas skivepitelcancer, den växer ofta långsamt, men kan så småningom sprida sig till lymfkörtlarna, om den inte åtgärdas i tid. För din del behöver du alltså inte alls vara orolig över att du fått ett basaliom. Men eftersom den vanligtvis orsakas av för mycket solande, bör du vara lite försiktigare i fortsättningen, det vill säga skydda huden med kläder och vid behov solskyddsmedel om du vistas längre tid i solen.

Mikael Tarstedt

ÄR AKTINISK KERATOS VANLIGT?

Min läkare har sagt att mina utslag är aktinisk keratos, vad är det och är det vanligt?

Aktinisk keratos är enkelt uttryckt en lindrig cellstörning i yttersta lagret i huden. Den kan vanligtvis uppstå på hudområden som utsatts för mångårig solexponering, såsom ansikte och handryggar. Personer med ljusare hudtyp utvecklar lättare dessa keratoser. Aktiniska keratoser är mycket vanligt förekommande och ökar med åldern.

Mikael Tarstedt



RÖD FLÄCK

Jag har en röd fläck, stor som en 50-öring på överarmen. Fläcken är starkt röd och huden verkar lite torr och vit också. Den kliar inte. Kan det vara något farligt?

Det kan röra sig om en form av lättare cellstörning, varför jag rekommenderar att du söker läkare.

Mikael Tarstedt



RÖDBRUNA FLÄCKAR

Jag har alltid varit mycket ute i solen och haft lätt för att bli brun. Nu när jag kom hem från min fjällsemester, upptäckte jag två rödbruna fläckar vid tinningen, som inte verkar vilja försvinna. Jag trodde först att jag bara var torr och smörjde därför in mig noggrant. Fläckarna har tyvärr inte försvunnit och inte heller i takt med att solbrännan har gått bort. Kan den starka solen gett mig dessa fläckar, jag börjar bli lite orolig nu när de inte försvinner.

Om fläckarna inte går bort tycker jag att du ska beställa tid hos läkare. Det kan röra sig om så kallade aktiniska keratoser (lindriga cellstörningar i huden) som orsakas av mångårig solexponering. Oftast behandlar man dessa för att förebygga och förhindra eventuell övergång i hudcancer.

Mikael Tarstedt

PROBLEM MED HUDEN

Jag är en 23-årig tjej som det senaste halvåret har fått problem med bland annat huden. Det började med att jag gick ner från 55 kg till nu ynka 42 kg. Nu har jag även fått en massa utslag. Dom kan komma varsomhelst på kroppen. Jag upptäcker dem för att det blir hett och stramt där de sitter, de är långa och upphöjda vita och rött på huden runtomkring. Jag får antingen hela ryggen eller hela magen eller över benen eller på armarna. De försvinner efter en timme. Sedan får jag några andra som är som massa små röda lila prickar under huden. De brukar jag bara få på insidan av armarna och dom försvinner efter fyra dagar. Sedan får jag även ett utslag som nästan ser ut som ett hjärta, Lila rött, vitt inuti. Alltid bara ett varje gång. Det sitter oftast på handleden eller fotleden. Jag har även kläda över hela kroppen, värst är det på kvällen och natten. Jag mår skit. Vill bara gå upp i vikt och få energin tillbaka. På vårdcentralen kan jag inte få någon hjälp. Min läkare verkar tro att det handlar om anorexia eller bulimi. När jag var och visade upp utslagen sa han att han inte visste vad det var och att man ibland kan vara lite känslig.

Det låter som du fått nässelslag (urticaria) som är en slags obalans i huden där vissa celler okontrollerat släpper ut klädämnen i huden. Någon direkt koppling till viktneidgång brukar inte föreligga, men om du varit utsatt för stress på olika sätt kan det vara en bidragande faktor. Mitt förslag är att du provar att köpa receptfri antihistamin (exempelvis Loratadin eller Cetirizin). Ibland räcker inte det och du bör då höra av dig till din vårdcentral igen för receptföreskrivning och eventuell dosjustering.

Mikael Tarstedt

Vårtor på ögonlocken

Jag har små vårtor under armarna och på ögonlocken - vart vänder jag mig för att få hjälp

Tyvärr brukar man inte i den offentliga vården åtgärda vårtor under armarna och på ögonlocken. Om du söker privat hudläkare kan man ofta hjälpa dig där. Titta efter på gula sidorna (inte blåa sidorna) i telefonkatalogen, alternativt sök på internet för att hitta någon i närheten.

Mikael Tarstedt

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin under vintertid, då solens strålar inte räcker till.

D-vitamin, 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.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium. Finns att köpa på apoteket.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

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. Dosering: 1-3 tabletter per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se Produktresumén är granskad 2008-11-28.

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



Svårt att andas? Saltkristallpipan hjälpte Inga-Lill

Inga-Lill Carlsson lider av astma. Varje morgon de senaste åren har hon vaknat med andnings-svårigheter. Små vardagliga sysslor har fått Inga-Lill att känna sig andfådd och slutkörd.

Besvären är borta

Regelbundet bruk av Saltkristallpipan har gjort att Inga-Lill slipper att vakna med andnöd. Hon kan nu dammsuga sitt hem och putsa fönster utan att behöva ta pauser. Inga-Lill har alltid levt ett aktivt liv men nu kan hon göra det utan att vara rädd för att drabbas av andnöd, svåra hostattacker eller orkeslöshet.

—Det är fantastiskt, säger Inga-Lill. Jag tror knappt att det är sant, men det är det ju.

Pipen kan användas:

- » vid olika besvär i luftvägarna, orsakade av t.ex. pollen.
- » vid irritationer i bronkerna
- » förebyggande i influensa- och förkylningstider

Vi har flera tusen nöjda kunder!
www.saltbutiken.se
Tel 0390-418 00

Säljs även i välsorterade hälsokostbutiker

saltbutiken.se

CE-certifierad och godkänd medicinteknisk produkt av klass I

Fråga Lena Marions



Om preventivmedel. Lena Marions är docent och överläkare på kvinnokliniken, Karolinska Universitetssjukhuset. Lena är också chef för nya Sesam City-mottagningen i Stockholm.



Jag har ätit p-piller många år och är orolig hur det påverkar mig när jag väl vill få barn. Kan man bli steril av p-piller?

Absolut inte! Möjligheten att bli gravid återkommer direkt. Därför är det viktigt att använda en effektiv preventivmetod på en gång efter att man slutat med sina piller om man inte vill bli gravid.

Lena Marions

MIGRÄN OCH MINIPILLER

Jag har fått tips att jag ska ta minipiller om jag har migrän. Jag vill hellre ta vanliga p-piller – är det ett problem tror du?

Om du är under 35 år och inte har några neurologiska besvär i samband med migränen såsom synbortfall, ögonflimmer mm så kan du använda vanliga p-piller. Men du måste diskutera detta med en läkare.

Lena Marions



HUR PÅVERKAR P-PILLER VIKTEN?

Jag läste att p-piller påverkar vikten. På vilket sätt? Vad finns det mer för biverkningar?

Generellt kan man säga att p-piller inte påverkar vikten, dock finns det en del som går upp lite i vikt antingen genom att aptiten ökar eller genom att man får lite mer vätska i kroppen. Många som inte äter p-piller går också upp i vikt med åren. De vanligaste sidoeffekterna är i början av behandlingen då många kan känna en spänning i bröstet, lite illamående med mera, men detta är väldigt individuellt.

Lena Marions



Diarré och p-piller

Jag äter p-piller och har gjort det i två år. Jag hade sex med en kille för två dagar sen och idag är jag sjuk och har fått diarré. Är orolig och undrar om det finns någon risk att jag kan vara gravid? Tar mina p-piller på kvällen och har fick diarrén 15 timmar efter att jag tog pillret.

Du behöver inte oroa dig för diarrén. Hormonerna kommer dit de ska ändå. Om du hade kräcks upp tabletten hade det varit värre. Lena Marions

Förskjuta mensen

Jag har en fråga angående att förskjuta min menstruation. Ska ha min mens den 7:e men vill ha den först den 18:e. Hur ska jag förskjuta mensen?

Det finns hormoner som man kan använda för detta och då brukar man börja runt en vecka före väntad mens och fortsätta så länge man vill att mensen ska skjutas upp. Lena Marions

Spiral innan barn

Jag har inte fött barn och undrar om man ändå kan få en spiral?

Absolut! Om du får annan information på din mottagning så kontakta någon annan mottagning. Det finns gamla fördomar om detta. Lena Marions

www.alltomdiabetes.se

– den självklara mötesplatsen för dig som lever med diabetes.



changing diabetes

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



Tänk dig smärtfri menstruation!

- Behandling av menssmärta
- Inga läkemedel
- Liten och lätt
- Använd om och om igen



Läs mer på www.allay.se



Fråga Per-Åke Lagerbäck



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



BEROENDE AV NIKOTINTUGGUMMI

Jag har slutat röka med hjälp av nikotintuggummi. Hur blir jag av med nikotinbegäret från tuggummin - tuggar 4mg och har blivit beroende av dem? Jag har tuggat i fem år nu, men inte rökt. Har bytt det ena beroendet till ett annat!

Du har vunnit mycket hälsomässigt tack vare ditt rökstopp, även om du fortfarande är nikotinberoende. Vi har inga vetenskapliga studier att stödja oss på vad gäller att besvara din frågeställning. Jag har dock haft ett antal patienter med liknande problematik som blivit nikotinfria med stöd av läkemedlet Champix och stödsamtal. Då Champix endast är registrerat för rökavvänjning har de då själva fått betala hela kostnaden för medicinen (ca 23 kronor/dag), vilket de dock snabbt tjänat in. Då Champix verkar genom att blockera platsen där nikotinet utövar sin effekt i hjärnan (nikotinreceptorn) förefaller det rimligt att anta att det fungerar även vid andra former av nikotinberoende än rökning. I en studie som nyligen presenterats har läkemedlet och motiverande stöd visat en klart bättre effekt än placebo och motiverande stöd för att uppnå ett snusstopp, men hitintills är Champix registrerat endast som hjälp att uppnå ett rökstopp. För att bryta ett alkoholberoende finns några läkemedel som har klart bättre effekt än placebo och de är lyckligtvis godkända för behandling av alkoholberoende oberoende av om orsaken är fin cognac, "en halv böj", vin eller öl men det har vi ännu inte kommit till vad gäller nikotinberoendet, även om resultatet av snusstudien pekar på att så bör bli fallet.

Per Åke Lagerbäck

Blödande tandkött

Jag slutade röka för två veckor sen (med hjälp av plåster). De senaste dagarna har mitt tandkött blivit lite irriterat och blöder varje gång jag borstar tänderna. Kan det ha med vartannat att göra? Har aldrig haft problem med tandköttet tidigare. Mår annars bra.

Lättblödande tandkött förekommer efter ett rökstopp och beror på att nikotinet inte längre drar samman kärlen i munslemhinnan. Detta är oftast övergående men om det pågår över en längre tid bör tandläkarbedömning ske för att utesluta tandlossning. Rökningen bedöms orsaka omkring 80 procent av alla tandlossningssjukdomar.

Per Åke Lagerbäck



GRAVIDITET OCH LÄKEMEDEL FÖR RÖKAVVÄNJNING

Jag har en fundering kring Champix och provrörsbefruktning. Vi har svårt att få barn och jag skulle vilja sluta röka och göra en provrörsbefruktning. Kan man ta läkemedlet och sen göra en provrörsbefruktning samtidigt eller efter man har ätit kuren?

Champix liksom flertalet andra läkemedel ska inte användas under en graviditet. Behandlingstiden är vanligen 12 veckor varför jag föreslår att du startar med detta och låter provrörsbefruktningen påbörjas därefter.

Per Åke Lagerbäck

NIKOTINERSÄTTNING & ANDRA LÄKEMEDEL

Jag är en kvinna på snart 50 år, har högt blodtryck och vill verkligen sluta röka. Jag har provat nikotinplåster, nikotintuggummi, men efter någon vecka började jag att röka igen, dumt. Jag hörde att det finns medicin för att blir rökfri. Kan jag ta den medicinen? Jag har högt blodtryck, äter Cossar 100mg och Levaxin 100 mcg. Påverkar nikotinmedicinen dessa tabletter som jag tar varje dag?

Många som använder nikotinersättningsmedel använder tyvärr alldeles för låga doser för att uppnå bästa effekt. Bäst effekt av nikotinersättningsmedel tycks fås vid kombinationen av ett högdosplåster och vid behov snabbverkande nikotinersättningsmedel. Utöver nikotinersättningsmedel finns Zyban och Champix som båda klart ökar möjligheten att bli rökfri jämfört med såväl placebo som nikotinersättningsmedel. I jämförande studier mellan Zyban och Champix har sistnämnda haft bättre effekt. Högt blodtryck och underfunktion av sköldkörteln är inget hinder för att använda något av dessa läkemedel. Samma gäller för de läkemedel som du tar. Kontakta intresserad läkare för recept vilket alltid ska kombineras med uppföljning och stöd.

Per Åke Lagerbäck



VIKTUPPGÅNG

Hur lång tid tar det innan man går ner i vikt? Jag har inte börjat äta mera och har varit rökfri sedan sju veckor. Allt går bra, men vill inte gå upp mer i vikt.

Gratis till ditt rökstopp som kraftigt ökar dina chanser till framtida hälsa och dessutom medför en bättre privatekonomi. Vid ett rökstopp så sker en viktuppgång på i genomsnitt fyra kilo, vilket beror på att rökarens ämnesomsättning normaliseras från att tidigare varit på högvarv på grund av kroppens försök att bryta ned de tillförda gifterna. Dessutom leder ett rökstopp ofta till ett visst inslag av "tröstätande". Detta blir dubbelt ogynnsamt avseende vikten. För att stoppa viktuppgången respektive minska vikten är det liksom under livet i övrigt, färre kalorier in och fler kalorier ut (ökad fysisk aktivitet) som gäller.

Per-Åke Lagerbäck

Hela Sveriges medicin mot den j**la allergin



Cetirizin Mylan är Sveriges mest köpta* cetirizin mot allergiska besvär orsakade av t.ex. pollenallergi. Det är ett receptfritt läkemedel med lågt pris och det verkar i upp till 24 timmar. Följ anvisningarna på förpackningen

*enligt IMS Health

Cetirizin Mylan – finns där du köper medicin.

Fråga Per-Åke Lagerbäck



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



PROBLEM MED SÖMNMEN

Jag har slutat röka ett flertal gånger. På dagarna och kvällarna går det jättebra att hålla upp. På nätterna kan jag inte sova på grund av detta med ciggen. Jag går automatiskt upp på natten, för röker jag inte, då kan jag inte sova. Har du några tips?

I samband med rökstopp kan en rad saker inträffa och störning av sömnen är ett exempel på vad som kan ske. Detta är övergående men ibland kan det finnas skäl att under en kortare period få hjälp av läkemedel för att hitta tillbaka till en normal sömnrhythmus.

Per-Åke Lagerbäck

ABSTINENS AV PASSIV RÖKNING

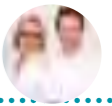
Jag har inte rökt på en vecka, men när mina kompisar röker bredvid mig så känner jag mig mycket röksugen och jag vet inte vad jag ska göra. Det känns konstigt utan att röka. Hur länge kommer jag känna mig så?

Ingen kan svara på hur länge just du kommer att känna på detta viset. Mycket av den rent kemiska nikotinabstinensen brukar försvinna inom tre veckor, men därutöver finns många psykologiska aspekter. Du kanske ska välja att inte vara med dina kompisar när de röker, för att minska risken för återfall. Då slipper du också dra in deras rök.

Det är viktigt att du alltid tar med i beräkningen att du aldrig blir en icke nikotinst, utan i bästa fall en nikotinfri nikotinst.

Per-Åke Lagerbäck

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



JAG HAR ONT I NEDRE DELEN AV RYGGEN

Jag har sedan en vecka ont i nedre delen av ryggen, snarare svanskotan och undrar vad det kan bero på. Jag har inte ont i magen och känner ingen ömhet när jag trycker där. Smärtan känns i vissa positioner när jag rör mig. Vad kan det vara?

Det finns många obesvarade frågor, vilket gör det svårt att ge några specifika råd. Har du haft besvär tidigare, hur uppstod de, har de blivit bättre/sämrre, vilka positioner provocerar fram smärtan? För att generalisera, är den vanligaste orsaken med dina symtom en obalans i nervsystemet, vilket ger stelhet, smärta i led och muskler. Om det inte har skett en rejäl förbättring ska du uppsöka en leg. Kiropraktor för undersökning.

Petra Sandberg

GLUCOSINE

Låt dig inte hindras av stela och ömma leder!



Glucosine® lindrar symtomen vid lätt till måttlig artros

Smärta vid artros, ledförslitning, gör vardagen besvärlig och gör ibland att man avstår från motion och träning. Men det besvärliga kan bli lättare. Glucosine är ett läkemedel med glukosaminsulfat som kan lindra symtomen vid lätt till måttlig artros.

Glucosine tabletter finns i burk och kan köpas receptfritt på Apoteket. Dygnsdosen av Glucosine kan tas som en engångsdos eller fördelat över dagen.

1 tablett innehåller 795 mg glukosaminsulfat motsvarande 625 mg glukosamin. Dosering 1 tablett 2 gånger dagligen eller 2 tabletter som engångsdos.

Tillgängliga förpackningsstorlekar: 60 st. För mer information se www.fass.se Baserat på produktresumé: 2009-07-14.

Glucosine skall inte användas av skaldjursallergiker, gravida, ammande eller barn under 18 år.

Recip Kundservice 020-35 05 05, info@meda.se www.medasverige.se, www.artrosguiden.se



SKADOR PÅ CERVIKALA RYGGRADEN

Det gäller en 50 årig man med skador på cervikal ryggraden där armarna har svåra skjutningar av smärta i flera veckor. Det är också skador på L5-S1/S2 som inkräktar på höftnerverna i båda benen. Han har också komprimerade diskbräck i cervical. Denna mannen tar Morfin 60mg tabletter var fjärde timme som behandling. Han är lite överviktig på grund av en tidigare obehandlad thyroidea sjukdom. Det jag funderar på är vilken behandling ni skulle rekommendera? Skadan är 25 år gammal.

Jag skulle alltid remitera en sådan patient vidare för bedömning hos en ortoped innan jag gick vidare. Besvären både i armar och ben beror på nervpåverkan i någon skala och ortoped kan svara på om det finns belägg för en eventuell operation i någon av regionerna. Du säger att det är skador på den cervikala delen, är det förslitningar eller ett tidigare trauma? Det en kiropraktor eventuellt kan göra förutom att undersöka och ställa en diagnos är att få upp rörligheten i de nämnda områdena, så att trycket på nerverna minskar och därmed smärtan. Det låter lätt men är självklart mer komplicerat än så, speciellt när det gäller ett besvär som varat så länge.

Petra Sandberg

UTSTÅENDE RYGGRAD

Jag har hela mitt liv haft utstående ryggrad. Jag kan inte säga att jag ofta har ont, men ibland knäcker min rygg och jag får stanna i den positionen en stund innan jag kan börja röra på den igen. Då gör det givetvis ont. Jag antar att det kan vara brist på muskler, men jag tycker det är konstigt då jag har en rätt aktiv vardag. Jag är dock lite underviktig och det kan vara en förklaring. Vad kan jag göra? Om jag bara kan träna bort det här så hur?

Med tanke på din unga ålder, tycker jag att du bör kontrollera detta. Du kan gå till en läkare, legitimerad kiropraktor eller sjukgymnast för en undersökning. Det är möjligen så att du behöver träna din rygg ytterligare. Det kan också vara så att du behöver fler undersökningar för att fastställa rätt diagnos.

Kristian Jörgensen

Fråga Ulla Hansson



Om besvär från kroppens muskler och leder. Ulla Hansson är legitimerad sjukgymnast, specialist inom ortopedisk manuell terapi och har arbetat inom yrket i 18 år. Hon är delägare i Hornstullspraktiken i Stockholm.

HOCKEYSKADA

Jag har en son som är 25 år och spelar hockey. Han blev skadad i match nyligen. Det är en bit ovanför handleden på sidan. Han åkte till läkare och röntgades, inget hittades. Han är fortfarande svullen och har ont. Han har varit hos naprapat som har stuckit nålar och nu

även med ström i dessa nålar, men inget hjälper. Naprapaten har talat om att han måste ha en fraktur. Kan han gå till läkare och bli gipsad nu, efter en till två månader?

✦ Ibland syns inte sprickor i

skelettet om man röntgar tidigt efter traumat.

Om det är en spricka, vilket inte låter osannolikt,

syns det på en MR eller kanske tom

på en vanlig röntgen nu när det gått en tid. Gå

tillbaka till läkare och be om en ny röntgen. Om det

är en spricka kan det vara så att din son ska undvika hockey-

spelandet på ett tag, så att det får läka ifred.

Ulla Hansson

Fot som knakar

Jag är en femtonårig tjej, som har en fot som knäcker och knakar varje gång jag tar ett steg - min kompis har samma problem. Vi skulle gärna vilja veta vad det är för något, och vad man kan göra åt det? Det har pågått i två år.

✦ Är det bara första stegen som knakar när ni suttit still en stund eller är det varje steg? Eftersom det bara är på ena foten och samma fot varje gång utgår jag ifrån att det kan bero på att du/ni stukat er fotled någon gång och aldrig tränat tillbaka den till full funktion. Det behöver inte vara någon allvarlig stukning, men tillräckligt för att ligamentet, oftast det på utsidan, blir lite mindre "elastiskt" och behöver lite mer "uppvärmning"/ cirkulation. Då kan det gå över efter några steg, precis som du beskriver. Ni skriver inte heller om ni tränar något fysiskt? Ofta hjälper generell träning, nästan oavsett typen av träning, men något som innebär att ni belastar fötterna. Om ni redan tränar och är i form, tycker jag att ni ska söka upp en sjukgymnast för en funktionell undersökning av era fotleder, där ni kan få lite träningsråd inför framtiden.

Ulla Hansson

STICKER UNDER HUDEN

Jag har ett ställe mellan mitt högra skulderblad och ryggraden där det ofta sticker under huden. Det är en obehaglig känsla och till slut tappar jag känslan helt. Ibland går stickningarna hela vägen ut i höger hand. Området på ryggen där det börjar är nästan lika stort som en tennis boll. Det händer oftast när jag sitter ner. Det började för ungefär tre veckor sedan.

✦ Med tanke på att du är så ung och inte har skadat dig, tror jag inte att det är något allvarligt. Kan det vara så att du sitter ihopsjunken på stolen och att du ensidigt använder ena armen, exempelvis med datamusen? Prova att räta upp ryggen, ibland är det lättare att hålla en rakare rygg om man sitter med bäckenet något framåttippat. Det får du till om du kan luta stolen några grader nedåt i framkanten alternativt sitta på en kil med den smalaste delen under låren. Se till att du har musen nära kroppen, så inte armen är utsträckt hela tiden. Ha bildskärmen vinklad så att du inte behöver böja upp huvudet, den så kallade "gamnackeposen" för att se på skärmen. Ta många pauser då du stiger upp och rör lite på dig. Att röra på kroppen är viktigt för alla. Kroppen är "designad" för rörelse, så om man sitter många av dygnets timmar måste man kompensera med att träna kroppen varje dag, minst 30 min, men förstås helst mer. Om du inte känner igen dig i att du sitter mycket och med lite dålig hållning och att besvären inte blir bättre utan kanske till och med sämre kan du söka upp en sjukgymnast som undersöker dig och om det behövs skickar dig vidare till läkare.

Ulla Hansson



Den pollentid nu kommer...

Renässans Pollen är en medicinteknisk produkt som lindrar besvär vid pollenallergi – eller vid allergi orsakad av damm, kvalster, pälsdjur etc. Produkten är utvecklad av svenska läkare.

Renässans Pollen, lägger sig som en skyddande hinna i näsan, vilket förebygger och lindrar en allergisk reaktion*. Allra bäst effekt uppnås om näsan rengörs och fuktas med **Renässans Naturell** innan **Renässans Pollen** tas. Då sprids mikroemulsionen lättare över nässlemhinnan.

Renässans Pollen ger ett lokalt skydd i näsan, som inte påverkar kroppen i övrigt.

Ta **Renässans Pollen** 5 minuter före vistelse i miljö som orsakar allergi. Skyddet aktiveras genast.

Kan användas av vuxna och barn från 6 år.

Renässans®

Skonsamma produkter för näsan.
Säljs på apotek och i dagligvaruhandeln.

*Läs mer på www.renassans.nu



SMARRIGA RECEPT FRÅN ALEXANDRAS EGNA KOKBOK

Läs om kost och
vitaminer på
www.doktorn.com

Alexandra Pascalidou berättar om sin egen matresa i "Min stora feta grekiska kokbok" där hon valt ut de bästa recepten som utgör ryggraden i det grekiska köket. Alexandras brokiga samling härliga grekiska recept är samlade under ett helt liv av möten och måltider. Vänner, grannar, familj och karismatiska grekiska krögare som hon gärna återvänder till.



Vinn kokboken!

Vi lottar ut fem ex. av boken, maila till pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen och ge era bästa mat- eller hälsotips, senast den 20 augusti.

SJÖTUNGA MED KRÄFTOR I SAFFRANSÅS

Ingredienser

4-6 portioner	500 g potatis
8 sjötungefiléer, ca 1 kg	Saffransås
8 havskräftor eller tigerräkor	1 gul lök eller den vita delen på 1 purjolök
3 dl vitt vin	Smör
Salt och peppar	1 g saffran
50 g smör	2 dl vitt vin
2 gröna paprikor	2 dl fiskbuljong
3 zucchini	Salt
3 morrötter	Vitpeppar

Gör så här

Sätt ugnen på 180 grader. Rulla sjötungefiléerna runt skalade kräftor. Lägg i en smord ugnsfast form med vin, salt och peppar. Täck med aluminiumfolie och grädda i 15 minuter i ugnen. Såsen: Sautera löken i lite smör, tillsatt saffran och fräs snabbt. Släck med vitt vin och tillsätt sedan fiskbuljong, lite salt och vitpeppar och koka i 15 minuter tills såsen reducerats och blivit lite tjockare. Skär grönsakerna i tunna skivor och lägg dem i kokande vatten i 4 minuter. Sila av vattnet, salta och peppra grönsakerna och servera dem med fiskrulladerna över.

Tips! Du kan egentligen använda vilken sorts kräftor du vill.



FAVA – RÖRA PÅ KROSSADE GULA ÄRTOR

Perfekt på nybakat bröd. De näringsrika gula ärtorna är rika på fosfor och kalium.

Ingredienser

6 portioner	1 tsk strösocker
2 ½ dl gula kikärter	Saften från en halv citron, färsk bladpersilja, fin- hackad eller hel, att dekorera med.
1 gul lök	
1-2 dl olivolja	
2 tsk salt	

Gör så här

Blötlägg och koka ärtorna enligt anvisningen på paketet, och lite till. Mosa med en gaffel eller släng ner i en matberedare. Hacka löken och blanda successivt ner den och olivoljan, salt, socker och citronsaft. Var generös med olivolja – fava dricker mycket olja. Lägg upp i en skål och dekorera med persilja.

Tips! Lägg en hel gul lök i kastrullen när du kokar ärtorna så tar de smak.

Tips! "Gift fava" kallar man ärtröran som man gör på resterna dagen efter. Fräs fava med lite hackad gul lök och en tärnad tomat i kastrull. Smaksätt med kaporis.



FOTO: JOHAN LINDSKOG

GRANÄPPLE MED GRILLAD KYCKLING & AVOKADO

Ingredienser

4 portioner	2 avokado
2 huvuden romansallad	1 msk sesamfrö
1 granatäpple	Dressing
2 kycklingfiléer	2 msk vitvinsvinäger
1 msk solrosolja till stekning	1 msk färsk mynta, finhackad
1 halloumi	Salt och peppar
	1 ½ dl olivolja

Gör så här

Skölj salladen noga och riv den i en skål. Gröp ur kärnorna ur granatäpplet och blanda med salladsbladen. Skär kycklingen i tunna skivor och grilla eller stek den i oljan. Skär osten i bitar och stek den tills den får fin färg. Blanda ner kyckling och ost i salladen. Dela avokadorna, skopa ur små bollar och lägg i salladen. Dressingen blandar du i en skål – först vinäger, mynta, salt och peppar och sist vispar du långsamt ner olivoljan. Håll dressingen över och servera. Sist strör du över sesamfröna.

Tips! Det blir lika gott med ruccola eller makesallad. Sesamfröna får extra smak om du rostar dem i het stekpanna, och vill du kan du lägga på några gröna kalamataoliver innan du serverar den här härligt matiga salladen.

Tips! Dela granatäpplet i fyra delar på en skärbräda och vänd delarna ut och in så släpper kärnorna lättare från skalet. Hjälptill med en gaffel eller händerna om det behövs. Granatäpplet är moget när det inte längre är stenhårt utan lite mjukare eller rynkigare i skalet.

Granatäpplet symboliserar fruktbarhet. De gamla grekerna kallade frukten för persiska äpplen. En grekisk granatäppeltradition är att bruden som ska gifta sig brukar mata sin blivande man med frukten. På nyårsafton brukar man kasta ett äpple i golvet så att fruktköttet exploderar och de röda kärnorna studsar och sprids i hemmets alla vrår. Ett delikat fruktfyrverkeri med andra ord!



”ÄR JAG FÖR LYCKLIG ÄR JAG INTE LIKA KREATIV...”

Hon har gått från en tuff uppväxt i en av Stockholms invandrartäta förorter till att synas och höras i svenska medier och kunna leva ett mer glamoröst liv. Trots kändisskapet får man en känsla av att hon är samma energiska person med stark kämparglöd som hon alltid har varit. Med skillnaden att hon tack vare erfarenheter på vägen har bättre självkänsla och att hon nyligen blivit mamma.

TEXT|PERNILLA BLOOM FOTO|JOHAN LINDSKOG

Trots sömnbrist ser Alexandra ut att ha läget under kontroll. Det är dottern Melina på knappt ett år, som väcker föräldrarna på nätterna. Är det inte ont i öronen så är det drömmar.

– Vi har helt klart fått en ny ledare i familjen, skrattar hon gott!

Dessutom har Alexandra haft en stressig period då hennes nya bok just har lämnats in för tryck.

– Ytterligare en anledning till mina ringar under ögonen, är att jag satt med sista korren igår. Det är en kokbok, ”Min stora feta grekiska kokbok” – med goda, inhemska recept, men även om varför man äter som man gör i Grekland och med självbiografiska inslag.

Se Kökshörnan, sid 40, för att prova några av de smarriga recepten från boken.

Namn: Alexandra Pascalidou

Ålder: 38 år

Familj: sambon Johan och dottern Melina, 1 år

Bostad: Lägenhet i Stockholm & Aten

Gör: Journalist, författare, programledare, föreläsare

Aktuell med: boken ”Min stora feta grekiska kokbok” och programledare Ring P1

Motto: prioritera rätt för att nå balans

Intressen: umgås med vänner, laga mat, kampsport och yoga

Vi lottar ut fem ex. av kokboken, maila till pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen och ge era bästa mat- eller hälsotips, senast den 20 augusti.

Tack vare boken spenderade de en viss del av förra året i Grekland, i Alexandras lägenhet i Aten.

– Jag har behållit min bostad där, sedan mitt spännande projekt på Grekisk TV. Då reste jag runt i världen och intervjuade intressanta, kända personer, från Maradona till Roger Moore.

De besöker Grekland minst tre gånger per år och stannar en månad under sommaren.

– Jag vill att Melina ska känna sig lika hemma i den grekiska som den svenska kulturen. Jag envisas även med att ständigt tala grekiska med henne, för tvåspråkigheten är en rikedom. ▶



”*Ilskan över orättvisor i samhället har varit som en motor för mig*”

Läs fler personporträtt på www.doktorn.com



Alexandra gillar att mysa med familj och vänner – laga god grekisk mat hör till. Dottern Melina kommer att bli tvåspråkig med

tillgång till två kulturer.

Alexandra Pascalidou kom till Sverige som sexåring och växte upp i Rinkeby, utanför Stockholm. För att ta sig fram i ett tufft klimat utvecklade hon tidigt en modig och självsäker mask, för att verka mer säker än hon kände sig. Som ung var hon trots sin tuffa attityd ett ganska osäkert och blygt barn, men med behov av att säga det hon tyckte och övade snabbt upp en stark retorisk förmåga.

– Min tuffa bakgrund har gett mig en stark drivkraft att utvecklas och att resa mig upp igen när jag ”ramlat”. Många har svårt att tro att jag egentligen är ganska blyg och inte alls den där supertjejen med stark självkänsla. Kanske är det vreden som drivit mig framåt. Ilskan över orättvisor i samhället har nog delvis varit som en motor för mig.

Då de hade det knapert under uppväxten, började Alexandra arbeta redan som 12-åring. Det har gjort att jobbet betytt mycket och är en stor del av hennes identitet.

– Nu känner jag mig redo för att omprioritera och lägga mer fokus på familjen. Däremot är jag inte någon som kan tänka mig att flytta till en öde ö. Jag har stort behov av ett socialt umgänge, även om jag i perioder av skrivande kan behöva gå i ide någon vecka då och då.

Synen på alkohol

Eftersom Alexandra är uppvuxen med alkoholproblem i familjen, har det färgat förhållandet till alkohol.

– Jag har antennerna utfällda och kan bli knäckt när jag ser ungdomar ränna runt redlösa i city.

Man märker att Alexandra har fått talets gåva och hon blir lätt engagerad och inspirerande när hon talar om något aktuellt ämne. På grund av uppväxten har hon utvecklat en radar för vilka som har alkoholproblem och brukar varna kompisar när hon märker signalerna på deras partner.

– Jag önskar inget annat barn att känna den vanmakt och ansvar, som när man har en alkoholiserad närstående. Jag har flera gånger försökt att konfrontera min pappa, men utan resultat. Förnekelsen är för stark.

Hon såg de vanliga signalerna, att man inte erkänner hur mycket man dricker, ljuger och försöker dricka när andra inte ser.

– Ett starkt minne är när mamma skulle bjuda på en drink och det istället bara fanns vatten kvar i spritflaskan.

Alexandra är inte absolutist, utan gillar att bjuda vänner på middag och njuta av ett gott vin.

– Det är livsglädje för mig. Vinet förhöjer och förädlar smakerna. Så länge man dricker måttligt är det ingen fara.

Välbefinnande och hälsa

Alexandra var elitgymnast och tränade hårt mellan 5 och 15 års ålder. Senare blev kampsport och yoga hennes grej.

– Jag vill satsa mer tid på träningen.

Inte för att gå ner i vikt utan för att trivas i min kropp och lita på dess kraft. Dessutom har jag en enorm överskottsenergi som måste få utlopp och då är träningen perfekt.

Nu har jag inte riktigt kommit igång igen efter att vi fått Melina, men snart är det dags. Kanske provar jag något helt nytt – varför inte Capoeira, brasiliansk krigsdans?

Att utmana sig själv gör att man växer som människa. Alexandra har bland annat ensam rest runt i Latinamerika, med lärdomen om att värdet inte sitter i prestationen.

Hon vill lära sig meditera, då det långsiktiga målet är att hitta ett inre lugn och att lättare kunna fokusera.

– Men är jag för lycklig är jag inte lika kreativ och skapande.

Alexandra tror på havets helande kraft, men tyvärr blir det inte många havsbad i Sverige. Hon är uppvuxen med grekiska huskurer snarare än läkemedel. Att exempelvis använda kamomill mot ögoninflammation eller hemmagjord hud peeling av honung och råsocker. Hon äter mycket grönsaker, fisk hellre än kött och dricker gärna ett glas rödvin i veckan. Den inhemska grekiska maten menar hon är riktigt hälsosam och refererar till otaliga vetenskapliga undersökningar som visar att kretensisk mat motverkar hjärt- och kärlsjukdomar.

– Jag tror att kosten är viktigare för

vår hälsa än vad man tror. Mitt hälsotips är olivolja – jag använder kall olivolja istället för smör på smörgåsen och håller gärna olivolja på det mesta i matväg. Till och med min hårinpackning består av olivolja. Det kan aldrig bli fel!

Alexandra säger att hon är hypokondriker men då hon jämt har fullt upp hinner hon inte ta sig till läkaren. Det brukar bli ett läkarbesök per år, då hon tar upp alla sina ”krämpor”. Får hon mot förmodan en remiss, uppstår en känsla av lycka över att hon ”hade rätt” ändå.

– Jag har många kompisar som är läkare och gillar att diskutera diagnoser, men saknar dock en barnläkare att ventilera Melinas barnsjukdomar med, säger hon med glimten i ögat.

Målet med livet är att komma underfund med sig själv och att ta myrsteg mot att bli en tryggare människa och en bättre förälder, menar Alexandra. Det är viktigt att få kontakt med sig själv och lyssna inåt.

Föräldraskapet

Att vara förälder är en utmaning, dels att inte få sova som man brukar och dels rädslan för att göra ”fel”, säger Alexandra.

– Jag och Johan diskuterar mycket kring Melina och barnuppfostran. Jag gör allt för att uppmuntra henne, men är rädd att hon inte ska få tillräckligt

med utmaningar. Vi har ju förmånen att kunna ge henne mycket mer än vad jag själv fick och då finns ju risken att jag istället blir en riktig ”curling” mamma. Vi är båda pedanter, men jag kan ibland tycka att det är bra att Melina är lite busig och gör ”annorlunda” – lite som Pippi Långstrump som sover med fötterna på huvudkudden.

Lycka är...

Hade man frågat vad lycka är för en vecka sedan hade svaret kanske blivit; att göra världen till en bättre plats och att skapa saker som består. Men idag, efter en rad nätter utan bra sömn, blir svaret:

– Lycka är att få sova en hel natt och att slippa rivmärken från Melina, som vägrar klippa naglarna. Bäst är förstås när Melina kryper upp i famnen och vill gosa – då smälter jag.

Framtiden

Målet är att få balans i livet och att kunna vara ledig på helgerna. Att fördela tiden rätt blir en prövning framöver, då behovet av att skapa och få inspiration fortfarande finns. Alexandra har dock lärt sig att familjen är viktigast och alltid finns kvar, karriären däremot kan vara lynnig och opålitlig.

– Förhoppningen är att kunna jobba mindre för mer pengar. Melina ska aldrig behöva uppleva den ständiga ekonomiska oron som jag kände under

min uppväxt. En vision för framtiden är att vi flyttar utomlands under en period, innan Melina börjar skolan. Att byta land är alltid intellektuellt utmanande. Det är lärorikt att börja om från början och finna nya stigar i livet.

Nästa projekt är att skriva en roman. Det kommer dock att kräva mer disciplin än innan Melina fanns och blir en tuff utmaning, som får ta den tid det tar. Alexandra vill dessutom gärna jobba med valet i höst eller med andra samhällsjournalistiska projekt.

– Jag gillar dynamiken med att både skriva, föreläsa och göra TV. Att föreläsa är bland det roligaste – jag älskar retoriken!

Om Alexandra fick göra om något skulle hon valt att skaffa barn tidigare och inte varit så rädd för att det skulle påverka självständigheten negativt. Många känner att de inte passar in och istället för att tycka om sig själv gör de om sig själv. Bättre vore om man tog ett steg tillbaka och prioriterar det som egentligen är värdefullt – hälsa, familj och vänner.

– Det jobbar jag på, för vid min dödsbädd ska det kännas som om jag valt rätt och gjort mitt bästa. Idag försöker jag fokusera på de små glädjeämnen i livet, som när Melina tar ett nytt steg i sin utveckling. Motgångarna jag har haft i livet har lärt mig att man inte kan ta någonting för givet och därför gäller det att leva här och nu.

Bland de vanligaste cancerformerna är bröst, prostata- och lungcancer. Det kan ta 20 år eller mer från den första sjuka cellen tills en tumör upptäcks. Därför är det viktigt att man går på rutinkontroller som erbjuds och är uppmärksam på kroppsliga förändringar, så att en eventuell cancer kan upptäckas så snart som möjligt. Här får du bland annat tips på vilka förändringar du kan göra för att minska risken för cancer och vilka tecken du bör leta efter.

TEXT | SUSANNA HAUFFMAN

TEMA CANCER

ALLMÄNT OM CANCER SIDAN 48

När balansen av den normala celledelningen rubbas och cellen fortsätter dela sig okontrollerat uppstår så småningom en tumör. De tio vanligaste cancerformerna och varningstecken man ska se upp med.

BRÖSTCANCER SIDAN 50

Det är den vanligaste formen av cancer för kvinnor och beror till cirka sju procent på ärftlighet. Det gäller att undersöka sina bröst och vara uppmärksam på nya knölar.

PROSTATA- CANCER SIDAN 52

Det är den vanligaste cancerformen hos män. Varje dag får 20 svenska män diagnosen. Ju tidigare den upptäcks desto bättre prognos.

LUNG- CANCER SIDAN 54

Rökning ligger bakom runt 85 procent av lungcancerfallen. Hosta är det vanligaste symtomet.

FÖREBYGGANDE SIDAN 55

Skydda dig mot cancer bland annat genom att inte röka, sola måttligt, hålla vikten och motionera.

Läs mer om
cancer på
www.doktorn.com



Förbättrade diagnostiska metoder och att fler undersöks bidrar delvis till det ökade antalet cancerfall.

Ökning av cancerfall i Sverige

• Antalet cancerfall i Sverige fortsätter att öka, enligt Socialstyrelsens senaste statistik. Ökningen beror till viss del på att svenskarna blir äldre. Andra faktorer är att allt fler undersöks och förbättrade diagnostiska metoder.

- Drygt 50.000 personer i Sverige får en cancerdiagnos varje år. Av dem är cirka 300 barn.
- Drygt 20.000 personer i Sverige dör av sin cancer varje år.
- Drygt 60 procent överlever sin cancer mer än fem år.
- Risken att drabbas av cancer ökar med stigande ålder.

Sannolikheten för att drabbas av elakartad cancer före 75 års ålder är idag knappt 30 procent för män och drygt 27 procent för kvinnor. Vissa cancertyper (exempelvis leukemi och hjärntumörer) kan drabba yngre.

Vad är cancer?

Cancer är samlingsnamnet på mer än 200 olika sjukdomar. Kroppen består av miljontals celler, fördelade på olika organ. När en frisk cell blir gammal och dör, ersätts den oftast med en ny som utför samma viktiga arbete.

Den normala celldelningen är mycket noggrant kontrollerad av speciella gener i cellens arvs massa. Cancer innebär att den perfekta balansen rubbas. En tidigare frisk cell börjar uppföra sig fel. De fortsätter att dela sig ohämmat. Fler och fler cancerceller bildas och efter en tid har de blivit till en liten klump av celler. Denna klump kallas för tumör. Tumören fortsätter att växa och till slut är den så stor att man kan se eller känna den.

Man talar om godartade (benigna) och elakartade (maligna) tumörer.

- Godartade tumörer kan bli stora, men de har inte samma förmåga som de elakartade att växa igenom andra vävnader. De kan heller inte sprida sig till andra organ i kroppen.
- En elakartad tumör (cancer) däremot kan tränga in i andra vävnader. Om celler från en elakartad tumör lossnar, kan de följa med blodet eller lymfan till andra ställen i kroppen och bilda nya tumörer, så kallade metastaser (dottertumörer).

Varningstecken

Många former av cancer utvecklas under lång tid. Det kan ta 20 år eller mer från den första sjuka cellen tills en tumör upptäcks. Därför dröjer det ofta länge innan man får några besvär. Följande besvär bör kontrolleras av läkare:

- Knöl i bröstet eller på andra ställen på kroppen, till exempel i armhålorna, ljumskar, testiklar och på halsen.
- Sår som inte läker.
- Onormala blödningar, till exempel blodiga upphostningar, blod i urinen, blod i avföringen, blödningar mellan menstruationerna eller underlivsblödning hos äldre kvinnor som passerat klimakteriet.
- Hosta eller heshet som inte ger med sig, och som inte har klart samband med en infektion eller förkylning.
- Svårigheter att svälja som inte har samband med halsinfektion.
- Ändrade avföringsvanor hos framför allt äldre personer, till exempel långvarig förstoppning eller diarré utan känd orsak.
- Svårigheter att kissa som inte beror på urinvägsinfektion, till exempel problem att börja kissa, förtunnad stråle, täta trängningar hos äldre män.
- Födelsemärke som förändras, blir oregelbundet, ändrar färg, börjar växa, börjar blöda eller börjar klia.
- Långvarig feber som man inte vet orsaken till.
- Försämrad aptit och viktneidgång utan känd anledning.
- Oklara symtom från nervsystemet, till exempel långvarig smärta, känselrubbingar, fumlighet, personlighetsförändringar som man inte vet orsaken till.

(KÄLLA: CANCERFONDEN)

Optive™ – för torra ögon



Smörjande effekt **plus** Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa²

Fler nöjda patienter tack vare en direktverkande och långvarig effekt²

PURITE® konserveringsmedel som bryts ned till naturliga tårkomponenter.

6 månaders hållbarhet efter öppnande.

Kan användas med linser.

Långvarig effekt tack vare osmoprotektion.



Optive™

Referenser

1. Optive™ Technical Document.
2. Optive™ Efficacy Measures, Data on File, Allergan.

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009



TRE AV DE VANLIGASTE CANCERFORMERNA

1. BRÖSTCANCER

Ärftlighet: 5-10 procent av dem som drabbas av bröstcancer har en medfödd ärftlig förändring i sina gener. Under de senaste åren har forskare hittat ”bröstcancergener” (BRCA-1 och -2), och förändringar i dessa gener (och troligen ytterligare gener) kan orsaka både bröstcancer och äggstockscancer. Denna genetiska förändring kan ärvas både från mor och far, och den ärftliga bröstcancern drabbar ofta kvinnor tidigt i livet (genomsnittsåldern är 38 år). Har man en mor, moster, syster eller faster som fått bröstcancer tidigt är det bra om man blir undersökt regelbundet.

Hormonbehandling: Det finns en liten förhöjd risk för bröstcancer när man använt p-piller under lång tid (8-12 år), och när man fått östrogenbehandling efter klimakteriet (risken ökar med längden på behandlingen). Troligen är det så att gestagentillägget ökar det här fenomenet, medan östrogen ensamt inte ger någon effekt på brösttätheten.

Rekommendationen idag är att hormonbehandling ska användas så kort tid som möjligt (högst fem år) och enbart mot övergångsbesvär som svettningar, vallningar och sömnbesvär.

Övriga riskfaktorer

• Kvinnor som inte fött barn, eller som föder barn sent i livet, löper något större risk att få bröstcancer. Om kvinnan har mens och ägglossningar år efter år, utan avbrott för graviditet, utsätts bröstvävnaden för en ständig hormonell tillväxstimulering, cellerna delar sig ofta och blir därmed mer mottagliga för cancerutveckling.

• Stor konsumtion av alkohol kan enligt vissa studier öka risken.

• En del forskare hävdar att det kan finnas kvinnor som har vissa medfödda defekter när det gäller att bryta ner skadliga ämnen. Hos dessa kvinnor kan troligen de giftiga ämnena i tobaksröken påskynda utvecklingen av både bröstcancer och andra tumörer.

Tidiga tecken på brösttumörer

När man känner igenom sina bröst ska man vara uppmärksam på följande symtom:

• En eller flera knölar, i bröstet och/eller armhålan. Det är svårt att själv avgöra om det är fråga om svullna bröstkörtlar, bindvävsknutor och om lymfkörtlarna i armhålan är förstora av någon annan orsak. Därför är det bäst att snarast beställa tid på en bröstmottagning eller på vårdcentral.

- Att bröstet förstoras och/eller känns hårdare
- Att huden blivit storporig och/eller gropig
- Att huden är svullen och/eller rodnad
- Att blod eller annan vätska läcker från bröstvårtan

Undersökningar

• Mammografi är en röntgenundersökning som visar förändringar i bröstvävnaden.

• Ultraljud används mer och mer som ett komplement till mammografin. Ultraljudet kan kartlägga en del oklara förändringar på ett tydligare sätt än mammografin, och används ofta på kvinnor med bröst som innehåller tät körtelvävnad och därför är ”svårgraferade”.

• Punktion eller biopsi. Känner läkarna den minsta tvekan inför en röntgenbild och ultraljud rekommenderar man patienten att gå vidare med en punktion, där man sticker in en tunn nål och tar ut celler för mikroskopisk undersökning. En undersökning som inte heller är förenad med något större obehag.

• Om varken mammografi eller punktion ger ett klart besked gör man ofta ett mindre ingrepp under narkos där man skär bort just den lilla bit av bröstet där förändringen sitter. Om den visar sig vara ofarlig kommer ingreppet knappast att lämna några spår när vävnaderna läkt.

Behandling

De små, lågmaligna tumörerna opererar man bort, med en noga uträknad marginal till den friska vävnaden. En liten tumör, som upptäcks vid mammografi och inte är spridd i lymfkörtlarna, har god prognos, risken för återfall är liten.

Runt 70 procent av alla kvinnor med små tumörer opereras med så kallad bröstbevarande kirurgi, de får behålla en stor del av det tumördrabbade bröstet. Givetvis får kvinnan själv bestämma.

Det förekommer att kvinnor – trots god prognos – vill att hela bröstet opereras bort. Oftast kompletterar man operationen med strålbehandling och/eller behandling med hormonblockerande medel. Det brukar ges under fem år.

Även en stor del av de kvinnor som drabbas av elaktartade tumörer med spridning till lymfkörtlarna, klarar sig från återfall. Om tumören är stor, eller om det finns flera tumörer i bröstet, gör man en större operation där hela bröstet och en del av lymfkörtlarna i armhålan opereras bort.

Alla kvinnor som genomgått operation där hela bröstet tagits bort har rätt att få en bröstrekonstruktion inom den ofentliga vården. Strålbehandling – vars syfte är att döda de cancerceller som kan finnas kvar i området efter operationen – har också utvecklats och förfinats. Hudskador är ett mycket litet problem med de doser man använder.

Kemoterapi, cytostatikabehandling eller ”cellgifter”, har en skrämmande innebörd för många. Men dagens cytostatikabehandling är betydligt mer skonsam – och betydligt effektivare – än förr. Behandlingen ger en del biverkningar, men inte i den utsträckning som många tror.

Männens tio vanligaste cancerformer

1. Prostatacancer 32%
2. Hudcancer (utom malignt melanom) 10%
3. Tjocktarmscancer 7.3%
4. Lungcancer 6.6%
5. Urinblåsa och övriga urinvägar 6.4%
6. Malignt melanom 4.9%
7. Ändtarmscancer 4.4%
8. Non-Hodgins lymfom 3.0
9. Njurcancer 2.4%
10. Hjärna och nervsystem 2.1%

KÄLLA: SOCIALSTYRELSEN

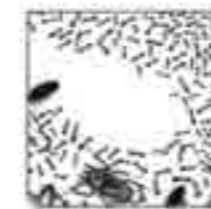
Kvinnors tio vanligaste cancerformer

1. Bröstcancer 29.4%
2. Tjocktarmscancer 8.2%
3. Hudcancer (utom malignt melanom) 7.5%
4. Lungcancer 6.5%
5. Livmoderkroppscancer 5.6%
6. Malignt melanom 5.1%
7. Ändtarmscancer 3.6%
8. Ospecifika tumörer 3.6%
9. Äggstockscancer 3.2%
10. Non-Hodgins lymfom 2.9%

KÄLLA: SOCIALSTYRELSEN



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se



MAMMOGRAFI RÄDDAR LIV

Svenska kvinnor har större chans att överleva bröstcancer än kvinnor i övriga Europa och vi ligger på fjärde plats i världen. Det beror på att vi införde mammografi tidigt och har ett unikt mammografiprogram, och att vi använder den bästa behandling som finns.

Men mammografin har många kritiker, både i Sverige och i andra länder. Bland annat har forskare gått igenom bröstcancerstatistik i fem länder, och kommit fram till att en av tre tumörer som upptäckts vid mammografi aldrig skulle ha gett symtom, och alltså behandlats i onödan!

I klartext skulle det alltså betyda att "snälla" tumörer behandlats med både operationer, strålning, cellgifter och andra mediciner – trots att kvinnorna aldrig skulle ha blivit sjuka eller riskerat att dö i bröstcancer.

Generaldirektören för vår Socialstyrelse, Lars-Erik Holm, kommenterade så här:

– Mammografiprogrammet kommer inte att ändras eller ifrågasättas från Socialstyrelsens sida. Vi har en utmärkt metod, mammografi (ofta kompletterad med ultraljud), och vi har anpassat behandlingen till de tidiga tumörerna vi hittar.

– Vi kan idag inte peka ut vilka som fått en "onödig" behandling, eftersom vi inte kan skilja mellan de tumörer som förblir snälla och dem som utvecklas till livshotande cancrar. De som har fått behandling ska känna sig trygga med att de fått den bästa behandling som vi har att erbjuda.

Bengt Westermark, professor i tumörbiologi vid Uppsala Universitet, och ordförande i Cancerfondens forskningsnämnd:

– Det är onekligen ett dilemma. Hittar man extremt långsamväxande tumörer är det omöjligt att säga om de ska fortsätta att växa långsamt, inte växa alls, eller ta fart.

– Forskningen har nått hit, men inte längre. Tumörbiologi och tumörgenetik är fortfarande en ganska ung vetenskap. Det kommer, säkert, men idag finns inte möjligheterna, inte i Sverige och ingen annanstans heller. Men det bedrivs intensiv forskning, för det är ett av de mest angelägna områdena.

Jag tror, om jag får skåda in i framtiden, att det här kommer att bli ett ännu större problem, säger Bengt Westermark. Vi får finare och bättre diagnosmetoder. Då upptäcker vi ännu fler "oskyldiga" tumörer.

– Det här är svåra frågor. Det är med dagens kunskapsläge en balansgång, det går inte att komma ifrån. Och många samstämmiga studier säger att död i bröstcancer har minskat sedan mammografin infördes.



Undersök dina bröst regelbundet, i förebyggande syfte.

2. PROSTATACANCER

- Orsakerna till prostatacancer är inte helt kartlagda.
 - Det manliga könshormonet testosteron är en förutsättning för att cancer ska uppstå.
 - Det finns en ärftlig faktor. I familjer där två eller tre nära släktingar fått prostatacancer bör söner gå och ta ett PSA-prov ungefär tio år före den ålder då släktingarna fick sin prostatacancer.

Vad är egentligen prostata, och vad har den för funktion i kroppen?

Prostata eller blåshalskörteln sitter strax under urinblåsan och omsluter urinrörets övre del. Körteln har flera funktioner. Den producerar en vätska som blandas med spermier när mannen får utlösning och ökar spermernas rörlighet. Denna vätska skyddar också mot infektioner i underlivet.

Hur vanligt är det att man får cancer i prostata?

Prostatacancer är den vanligaste cancerformen bland svenska män. Varje dag får ungefär 20 svenska män veta att de har denna sjukdom. Trots att prognosen ofta är god dör cirka 2500 svenska män per år i denna sjukdom. En anledning är att cancer ofta hunnit utvecklas och sprida sig innan den upptäcks och behandlas.

Vilka är symtomen?

Prostatacancer ger sällan några tidiga symtom. Först när tumören växt så pass mycket att den trycker på urinröret uppstår besvär i form av svag urinstråle, urinträngningar och svårigheter att börja kissa. Dessa besvär kan man också få av godartad prostataförstoring och olika inflammationer i prostata. Godartad prostataförstoring leder inte till cancer! Prostatacancer utvecklas i en annan del av prostata i 90 procent av fallen. Men alla män som söker läkare för besvär med vattenkastning undersöks också för cancer, eftersom symtomen för prostataförstoring och cancer kan likna varandra. I en del fall kan godartad prostataförstoring och prostatacancer förekomma samtidigt.

Ibland kommer de första symtomen på prostatacancer först när den spridit sig utanför prostata. Det är vanligt att cancerceller sprider sig till skelettet och ger symtom som ryggsmärtor.

Hur ställer doktorn diagnosen?

Undersökningen består dels av att läkaren känner igenom prostata (via ändtarmen). Det gör inte ont, och känns mindre obehagligt om man slappnar av. Man kan också gå vidare med ultraljud och analys av PSA (prostata-specifikt antigen, ett ämne som bildas i prostatas körtelceller) genom ett blodprov. Vid godartad prostataförstoring är PSA-värdena oftast bara lätt förhöjda, men vid prostatacancer läcker PSA lättare ut från tumörvävnad

den till blodbanan, vilket leder till högre värden. Om man misstänker prostatacancer brukar man göra en prostatabiopsi (cellprov genom nålpunktion).

Växer prostatacancer fort?

Det finns prostatacancer som växer mycket långsamt och prostatacancer som växer snabbare och lättare sprider sig till andra organ. Högt PSA vid diagnos ökar risken för att enstaka celler spridit sig.

Hur behandlar man sjukdomen? Är det plågsamma biverkningar?

Behandlingen bestäms av om tumören spritt sig i kroppen eller om den är begränsad till prostatakörteln. Vid valet av behandlingsmetod vägs nyttan av behandlingen mot biverkningarna. I vissa fall växer cancer så långsamt att man väljer att avvakta och inte sätta in någon behandling alls ("expektans", "vänta och se", "watchful waiting").

Operation: Om tumören inte har spridit sig utan växer enbart i själva prostatan, kan man operera bort hela prostatan, vilket ofta kan leda till bot, tyvärr med risk för impotens.

Strålbehandling: Om tumören är liten och inte spridit sig är strålbehandling ett alternativ till operation. Strålbehandlingen känns inte alls, men kan ge en del biverkningar, eftersom även friska celler skadas: Övergående urinträngningar och diarré. Ungefär hälften får impotens inom något år efter strålbehandlingen.

Strålbehandling kan kombineras med hormonell behandling.

Hormonell behandling: Cancercellerna – även de som bildat metastaser utanför prostata – behöver det manliga könshormonet testosteron för att växa. Därför kan prostatacancer i alla stadier behandlas genom att kroppen hindras från att producera testosteron. Detta kan ske genom operation, läkemedel eller att ge tillskott av hormoner som östrogen alternativt antiandrogener. Biverkningar i form av nedsatt sexuell lust och impotens hör tyvärr till vanligheterna.

Cytostatikabehandling: Om sjukdomen inte bromsas av den hormonella behandlingen kan den kombineras med olika typer av cellhämmande läkemedel (cytostatika). Dessa ges i form av droppbehandling med några veckors mellanrum. Biverkningarna (som försvinner när behandlingen avslutats) kan vara illamående, håravfall, nedsatt försvar mot infektioner.

Även för högriskpatienter, med metastaserad prostatacancer, finns hopp idag. Den aktiva substansen i Taxotere, docetaxel, har sitt ursprung i barren från idegran. Taxotere-behandlingen har visat en tydlig minskad dödlighet, sänkning av PSA-värdet och smärtlindring. Patienterna inte bara lever längre, de mår också bättre.

Det är dags att vi män säger som det är:

Vi vill vara hårdare.

47 % av alla män som tillfrågades i en europeisk undersökning (av 4 208) svarade att de ville ha ett hårdare stånd.* Det är inte så konstigt, med tanke på hur vanligt det är att någon gång uppleva en sviktande potens – och hur starkt förknippad erektionen är med sexuellt självförtroende.

Som tur är så är det en önskan som är ganska lätt att uppfylla. Med rätt behandling går det ofta att få en erektion att lita på redan samma kväll. Första steget är att prata med en läkare.

*European Sexual Confidence Survey, april 2009, Pfizer

potenslinjen.se

SVERIGES MANLIGASTE SIDA

Att inte röka är absolut den viktigaste förebyggande åtgärden för att minska risken för lungcancer.

3. LUNGCANCER

Varje år får drygt 3 000 personer diagnosen lungcancer.

Lungcancer är vanligast bland män, men allt fler kvinnor drabbas av sjukdomen. De flesta patienterna är 60 år eller äldre. Cirka fem procent är under 50 år, men allt fler yngre drabbas idag.

Orsaker

- Rökning ligger bakom 80–90 procent av lungcancerfallen.
 - Asbest och andra arbetsmiljöfaktorer har betydelse för 10–20 procent av lungcancerfallen bland män, och en procent för kvinnor.
 - Joniserande strålning, bland annat radon, uppskattas också finnas bakom 10–20 procent av all lungcancer.

Förklaringen till att summan blir över 100 procent är att flera faktorer kan samverka. Det är till exempel väl känt att kombinationen av asbest och rökning eller radon och rökning ger en mycket större riskökning än asbest, radon och rökning var för sig.

Olika typer av lungcancer:

Småcellig lungcancer som växer fort och ofta är spridd när den upptäcks.

Icke-småcellig lungcancer. Hit räknas flera undergrupper, de två vanligaste är adenocarcinom och skivepitelcancer

Symtom

- Hosta är det vanligaste symtomet. Det kan antingen vara torrhosta eller upphostningar med slem som ibland innehåller blod. Man ska alltid söka läkare om man har blodiga upphostningar.
 - Andfäddhet i vila eller vid lätt ansträngning kan vara ett symtom på lungcancer.
 - Smärta i bröstkorgen kan också vara tecken på lungcancer, liksom pipande eller väsande andning.
 - Lunginflammation med feber, frysningar och svettningar

är ibland symtom vid lungcancer, om tumören har vuxit in i ett luftrör så att det täppts igen och blivit inflammerat.

- Avmagring, dålig aptit och trötthet är symtom som brukar komma sent i sjukdomen.

Undersökningar

När läkaren misstänker att en patient har lungcancer blir första åtgärden att röntga lungorna. I de flesta fall upptäcks sjukdomen på röntgenbilden. Både dess läge och storlek brukar kunna fastställas. Små tumörer kan dock vara svåra att se.

Datortomografi används i många fall som en kompletterande undersökning, liksom PET (positronemissionstomografi).

Behandlingar

- Operation är den metod som botar flest patienter med lungcancer. En förutsättning är att tumören upptäcks i ett tidigt skede.
 - Även strålbehandling kan användas i botande syfte, ensamt eller tillsammans med cytostatika.
 - En ganska ny metod för strålbehandling är brachyterapi. Ett litet korn av ett radioaktivt ämne placeras i en kateter mitt för tumören. Behandlingen upprepas två till tre gånger med en veckas mellanrum. Fördelen är att det blir en mycket hög stråldos i tumören, men inte i den friska, omgivande vävnaden.
 - Cytostatikabehandling brukar medföra att cancer krymper. Ett antal patienter kan också botas och bli helt fria från sjukdomen.
 - I dag kan man också behandla icke-småcellig lungcancer med en ganska ny typ av läkemedel (EGFR-tyrosinkinashämmare). Vissa patienter kan svara mycket bra på denna nya behandling.
 - Nyligen har en hämmare av tumörblodkärlens tillväxt godkänts för behandling av icke-småcellig lungcancer. Medlet är en antikropp mot blodkärlstillväxtfaktorn VEGF.

SÄTT ATT SKYDDA DIG MOT CANCER

Tre fjärdedelar av alla cancer beror på omgivningsfaktorer – antingen livsstil eller miljö. Vi räknar med att man skulle kunna förebygga runt 30 procent av all cancer, säger Bengt Westermark, professor i tumörbiologi.

De här råden kan minska din risk att drabbas av cancer. Men det är ingen hundraprocentig garanti – enstaka individer får till exempel lungcancer trots att de aldrig rökt, inte ens utsatts för passiv rökning. Många faktorer samverkar. Vi har inte all kunskap än, men det forskas intensivt.

1. Sluta röka – tänk efter innan du börjar!

Varje år orsakar rökning cirka 10 000 cancerfall i Sverige. Det är cirka 20 procent av alla cancerfall. Riskerna för flera andra sjukdomar ökar också hos dem som röker.

Två faktorer ökar risken: Dels att man röker mycket och länge, och dels en genetisk faktor.

Det är aldrig för sent att sluta röka. 10–15 år efter man slutat har man samma cancerrisk som den som aldrig rökt. Passiv rökning under en längre period innebär samma hälsorisker som för rökaren. Störst och vanligast är sambandet mellan rökning och lungcancer. Men risken ökar även för andra cancerformer, som cancer i strupen och munhålan, i urinblåsan, njurarna, magsäcken, livmodern, livmoderhalsen och bukspottkörteln.

Behöver du hjälp att sluta röka? Alla som ringer till Sluta-röka-linjen får individuella råd av specialutbildade rökavvänjare. Telefonlinjen är också öppen för dem som behöver akut stöd när nikotinbegäret sätter in.

Ring: 020-84 00 00. Läs mer på www.slutarokalinjen.org.

2. Sola säkert

Solskador är den främsta orsaken till att hudcancer malignt melanom ökar. År 1958 upptäcktes 200 fall av sjukdomen i Sverige, idag upptäcks över 2.000 per år. Malignt melanom är en av de cancerformer som ökar snabbast. Sol-

skador ligger också bakom de flesta fall av hudtumörerna, basalcellscancer och skivepitelcancer. Det bästa skyddet mot solen är kläder. Var speciellt noga med att sätta på barnen kläder som skydd mot solen. Men det gäller också att undvika solen när den är som starkast, det vill säga mellan klockan 11 och 15. Stanna inomhus eller sitt i skuggan under dessa timmar.

Solskyddsmedel minskar risken för hudcancer. Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (mer än 15) och som skyddar mot både UVA och UVB. Det är viktigt med ett tjockt lager om det ska ha någon effekt. Upprepa efter några timmar eller efter bad.

3. Skydda dig mot infektioner

HPV, humant papillomvirus är ett virus som ökar risken för cancer i livmoderhalsen. HPV är en sexuellt överförd infektion och riskerna för att smittas med HPV ökar med antalet partners. Kondom skyddar, men säkraste skyddet är vaccination, som minskar risken för livmoderhalscancer med cirka 70 %. Socialstyrelsen har beslutat att flickor i årskurs fem och sex kommer att erbjudas HPV-vaccinering genom skolhälsovården.

4. Gå och ta dina cellprov

Varje år får cirka 450 kvinnor i Sverige livmoderhalscancer, och runt 30 000 får besked om att de har cellförändringar.

I stor sett alla kvinnor blir av med sina cellförändringar i och med behandling. Behandlingen är dessutom relativt enkel och skonsam. I Sverige kallas samtliga kvinnor mellan 23 och 49 år till gynekologisk cellprovskontroll vart tredje år. Mellan 50 och 60 år kollas man vart femte år. Även de kvinnor som blivit vaccinerade mot HPV-virus bör fortsätta gå på de gynekologiska cellprovskontroller de blir kallade till.

5. Undersök dina bröst och gå på mammografi

Landstingen/regionerna erbjuder alla kvinnor mellan 50 och 69 år mammografiundersökning. Vissa landsting kallar till mammografiundersökning redan när

kvinnor fyllt 40 år. Tacka ja! Ju tidigare man upptäcker tumören och ju mindre tumören är, desto större är chansen att man kan bli helt botad.

6. Be eventuellt om PSA-test

PSA är en förkortning av prostata-specifikt antigen, som produceras i körtelceller i prostatan. PSA finns i hög koncentration i sädesvätska, men också i blodet. Om PSA-halten i blodet blir högre än normalt tyder det på sjukdom i prostatakörteln. Men det behöver inte handla om cancer. Omkring var tionde man i medelåldern eller däröver har förhöjt PSA på grund av godartad prostataförstoring.

Om man efter PSA-test får diagnosen prostatacancer sker det i genomsnitt fem till femton år innan cancer hade gett några symtom. Under denna tid hade mannen känt sig frisk om inte PSA-testet hade gjorts.

Det är dock viktigt att man före testet är medveten om att man kan upptäcka en prostatacancer som aldrig kommer att ge några symtom. Idag finns tyvärr inga mätmetoder som skiljer de som kommer få symtom från de som kommer att bli sjuka. Man forskar inom området och har hittat bättre mätmetoder, men fler studier krävs.

7. Håll vikten. Det börjar finnas bevis för sambandet mellan övervikt/fetma och cancer. Det gäller cancer i livmoder, njurar, bröst och matstrupe, troligen även lever, galla och bukspottkörtel.

8. Var måttlig med alkohol. Storkonsumtion är en riskfaktor för cancer i lever, matstrupe, svalg, strupe och bröstcancer.

9. Var fysiskt aktiv. Stillasittande liv ökar risken för cancer i grovtarm och ändtarm, livmoder- och bröstcancer.

10. Ta reda på om det finns risker i din arbetsmiljö. Det finns en rad kemikalier som innebär ökad cancerrisk, men vi har nått väldigt långt i Sverige när det gäller att förebygga dessa risker.



Komplementär medicin vid fetma

Det finns en mängd alternativa behandlingar som sägs ge viktminskning. Här har Thomas Kjellström, docent och specialist i internmedicin studerat ett antal metoder utifrån de vetenskapliga studier som gjorts. Inget verkar dock vara lika effektivt på lång sikt som att förändra sin livsstil, äta bra och balanserad kost i lagom mängd (färre kalorier än vad man gör av med) och motionera.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM



Den definition för övervikt och fetma som används i detta sammanhang är: en onormal ansamling av fett, speciellt i underhudens bindvävnad. Definitionen uttrycks i BMI (body mass index):

BMI = kroppsvikt i kilo dividerat med kroppslängd i meter x kroppslängd i meter = $67 \text{ kilo} / (1,70 \text{ meter} \times 1,70 \text{ meter}) = 23,2$

Övervikt definieras som BMI 23,9-29,9 kg/m² och fetma som BMI över 30 kg/m².

Det var framför allt under perioden 1980-1998 man såg en kraftig ökning av antalet feta, tre gånger så många som tidigare. Runt 20 procent kvinnor och 17 procent män i England betraktades som feta vid millennieskiftet. Den kraftiga ökningen förefaller ha stannat av under senare år.

De behandlingar som står till buds är omläggning av levnadsvanor, kost, motion, läkemedel och operation. Därför är det inte förvånande att alternativa metoder, som diverse diet- eller kostbehandlingar, får en massiv uppmärksamhet, liksom komplementära produkter. Först som sist skall då konstateras att komplementära behandlingsmetoder inte alls är utan biverkning och leverskador. Död har rapporterats med örtbehandlingar och produkter innehållande efedrin kan ge biverkningar av psykiatrisk natur, påverkan på nervsystemet (det autonoma) och magtarmbiverkningar och hjärtklappningsbevärr.

De komplementära behandlingar som oftast används inkluderar akupunktur, kosttillskott och substanser från växtriket.

KLINISKA STUDIER

Akupunktur

Det finns fyra **RCT-studier** (randomiserad clinical trials, randomiserade kliniska prövningar; vilket är studier som kan anses ha bra vetenskapligt värde). Två studier värderade hungerkänsla och var positiva vid användning av akupunktur, då hungerkänslan minskade. De två andra studierna visade ingen skillnad jämfört med akupunktur "på låtsas" (placebo). Två studier mätte kroppsvikt som resultat efter akupunkturbehandling. De negativa studierna hade dock en högre metodologisk kvalitet. I SBU:s (Statens beredning för medicinsk utvärdering) granskning av den vetenskapliga litteraturen om fetma bedömdes också studierna med akupunkturbehandling och befanns ha "stora svagheter och lågt bevisvärde varför inga slutsatser kan dras". Det har sedan dess inte kommit någon studie som ger några övertygande slutsatser om akupunkturs effekter.

Örtmediciner

Preparat innehållande Ayuurveda, som är en urgammal indisk behandlingsform med örtmedicin, finns studerat i en dubbelblind RCT-studie om 70 individer, som hade en vikt som översteg 20 procent av deras idealvikt, och som fick behandling i tre månader. De som fick ayurvedabehandlingen hade mer viktminskning (cirka åtta kilo) än de som fick placebo. Ytterligare studier skulle behöva bekräfta denna positiva tendens och gärna över längre tid.

Chitosan

Chitosan, som är malda skal från krabba, räka och hummer har sin effekt genom att reducera fettupptaget, vilket finns visat i så kallade prekliniska studier. Chitosan har varit föremål för fem dubbel-blind-RCT-studier omfattande totalt 386 patienter med 10-25 procent övervikt. Studiekvaliteten har varit god men behandlingsperioden endast 28 dagar i alla studierna. Dessutom fick patienterna lågkaloriskost med 1000-2000 kalorier per dag. Det har tillkommit fyra studier som inte heller avgör om chitosan kan anses ha någon säker effekt.

Man måste konstatera att effektiviteten för att använda chitosan för viktminskning inte är visad. Biverkningarna är framförallt förstoppning och gasbildning och Chitosan kan även exempelvis fördröja upptaget i tarmen av p-piller.

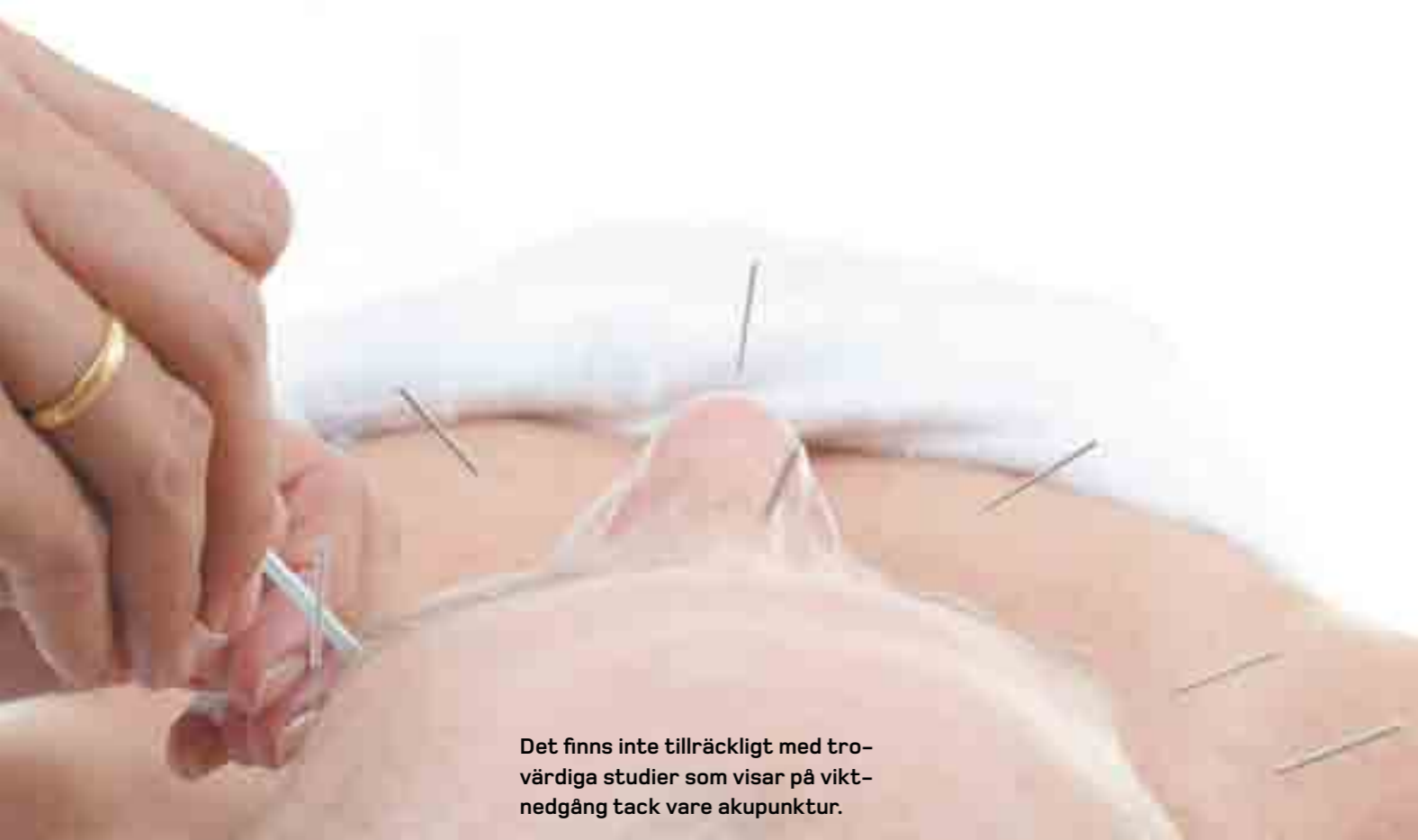
Krom

Krom är en kofaktor till insulin och har utvärderats för ämnesomsättningen av kolhydrater, äggviteämnen och blodfettomsättningen. Det finns rapporterat att krom ökar den basala ämnesomsättningen och minskar den procentuella andelen fett och ökar "lean body mass". Det finns också tio studier av RCT-karaktär som visar en viktminskning på cirka 1.1-1.2 kg under 14 veckors behandling hos individer med BMI på 28-33 kg/m². Man kan sålunda anse att krom har en liten effekt på viktminskning utan påvisade biverkningar. ▶

BMI = kroppsvikt i kilo dividerat med [kroppslängd i meter x kroppslängd i meter].

Övervikt= BMI på 23,9-29,9

Fetma= BMI över 30



Det finns inte tillräckligt med trovärdiga studier som visar på vikt-nedgång tack vare akupunktur.

men det är egentligen bara en studie som bär upp hela effekten.

Ephedrina Sinica

E. sinica är en året runt grön buske i centrala Asien som innehåller efedrin. De mest välgjorda studierna har haft en behandlingstid på minst åtta veckor och efedrin visade sig ge en viktminskning på 0,9 kg mer än placebo per månad. Dock är efedrin förenat med ökad risk för psykiatrisk påverkan, påverkan på det självständiga (autonoma) nervsystemet och med biverkningar från mage och tarm och hjärtklappning. Det finns alltså allvarliga risker med dessa behandlingar. Det kända "Helsingörspilleret" var i huvudsak efedrininnehållande.

Garcinia cambogia

Hydroxycitronsyra kommer från extrakt av växten *Garcinia cambogia* (städsegrön växt om 200 arter i Centralasien som odlas för att användas som färgämne och i viss mån för sina medicinska effekter) och har effekt genom att minska nybildningen av fettsyra och att hämma födointaget. Det finns en bra studie på individer med BMI på cirka 32 som inte visade någon särskild effekt på viktminskning men två andra

studier har visat mer effekt än placebo. En studie med ren hydroxycitronsyra stöder denna effekt. Det verkar sålunda lovande med detta preparat men mer studier behövs.

Glukomannan

Glukomannan är en komponent från konjaksrot från *Amorphophallus konjac*. Ordagrant betyder detta släktes botaniska namn "vanskapt penis" och hör till familjen kallaväxter. Det är en tropisk växt och den tål inte frost. Vissa arter kan bli 2,5 meter höga och 1,5 meter i diameter. I Tropical House i Kew Gardens i London skall finnas ett hundraårigt exemplar av arten. I vilket fall finns substansen, tre gram per dag, studerad på patienter med över 20 procent övervikt och visades ge en tydligt större viktminskning än placebo och utan biverkningar.

Guar gum

Guar gum är en fiber (gummi eller kåda från fröer i guarplantan) från *Cyamopsis tetragonolobus*. Det finns en stor mängd studier på denna substans. Studierna har varit av tillfredsställande kvalitet och två av dem har rapporterat positiva resultat. När man granskar

studierna tillsammans (så kallad meta-analys), framkommer dock ingen effekt på viktminskning.

Plantago psyllium

Psyllium är en vattenlöslig fiber från *Plantago psyllium*. Det är en grobladsväxt – loppfrö- och namnet kommer av det grekiska ordet psulla som betyder just loppa. Man odlar den i näringsfattig, sandig mark i Medelhavsområdet och frön och fröskal används för den mildt laxerande effekten. Den har studerats avseende viktminskning också utan att ha påvisad effekt för detta.

Hydroxy-metylbutyrat

Är en metabolit till leucin som finns på marknaden som kosttillsägg och främst används av kroppsbyggare. Det finns två studier på ämnet som visar tydliga minskningar av fettmassan och åtminstone en tendens mot en ökning av "lean body mass". Det vetenskapliga underlaget är sålunda lovande och det finns inga biverkningar rapporterade.

Yohimbine

Yohimbin har en farmakologisk effekt som så kallad alfa-2-receptor antagonist och utvinns ur barken på ett högt

”En bättre investering är att lägga tid och pengar på ökad fysisk aktivitet än på alternativa metoder



ständigt grönt träd i centrala Afrika. Det finns tre studier på fetma som visar olika resultat för effekten på kroppsvikten och effekten måste sålunda anses oklar. Det finns ringa biverkningar rapporterade.

Homeopati

Det finns två studier på detta varav en substans, *Helianthus tuberosus* D1, gav en viktminskning på sju kilo på tre månader. I den andra studien användes *Thyroidinum* och gav ingen effekt. Det krävs fler studier för att kunna dra någon slutsats av dessa metoder.

Hypnoterapi

Det finns sex bra studier. De flesta är gjorda med hypnoterapi som komplement till stressreduktion eller kognitiva beteendeterapier. Det visar sig effektivt även om viktminskningen inte är påfallande stor. Hypnoterapi i kombination med stressreduktion är mest värdefullt.

Kosttillsägg

Det finns en uppsjö av substanser som rekommenderats som kosttillsägg för att bidra till viktminskning, men som inte i vetenskapliga studier har kunnats påvisa någon effekt och sålunda inte

kan rekommenderas. Det finns likaså ett flertal kosttillsägg på marknaden som inte alls varit föremål för vetenskaplig bedömning.

Vem använder alternativa metoder?

Det har framkommit att feta individer givetvis använder mycket mer resurser inom sjukvården inte bara för viktproblematiken utan även för relaterade tillstånd. Däremot förefaller det som om överviktiga/feta använder färre alternativa metoder och frekvensen är cirka 16 procent för kvinnor under en två-årsperiod jämfört med sex procent av männen. Individer med högre BMI, det vill säga mer feta, hade mindre benägenhet att ty sig till alternativa behandlingsmetoder.

Det finns också ett samband med att använda alternativ medicin och att öka sin fysiska aktivitet och den fysiska aktiviteten sjunker i allmänhet med stigande grad av fetma, vilket skulle kunna förklara den lägre nyttjandegraden av alternativa metoder hos feta individer. Vidare är det bekant från studier att endast cirka 25 procent av individerna berättar om sina alternativa metoder i kontakter med sjukvården. En betydligt

större öppenhet i dessa frågor hade varit av stort värde.

Slutsats

Det är en bättre investering att lägga pengar, kraft och tid på att öka den fysiska aktiviteten än att prova alternativa behandlingsmetoder för att gå ner i vikt. Likaså självfallet att minska energiintaget, därför att en konstant minskning av mängden energi in i kroppen i förhållande till mängden energi ut är det enda riktigt viktiga för minskning av övervikt-fetma.

Referenser:

1. Adverse events of herbal food supplements for body weight reduction: systematic review. Pittler MH et al *Obesity Reviews* 2005;6: 93-111.
2. Fetma – problem och åtgärder. Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU), 2002. www.sbu.se
3. Complementary therapies for reducing body weight: a systematic review. Pittler MH, Ernst E. *International Journal of Obesity* 2005; 29: 1030-1038.
4. Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review. Pittler MH, Ernst E. *Am J Clin Nutr* 2004; 79 529-36.
5. Use of complementary and alternative therapies by overweight and obese adults. Bertisch SB; Wee CC, McCarthy: *Obesity* 2008;16:1610-15



Att inte minnas bilsträckan man just kört, kan kännas lite läskigt.

ETT MYSTERIUM - ELLER NÅGOT VARDAGLIGT?

För andra gången i mitt liv har jag varit med om att mitt huvud har fungerat på oväntat sätt, och det märkliga är att jag inte vet om jag ska säga att det blev bra eller dåligt.

Jag gjorde en tjänsteresa på ett hundratal kilometer, skötte det jag skulle göra, sov, vaknade, åt frukost, satte mig i bilen och körde ensam hemåt. Motorväg, måttlig trafik, 110 kilometer i timmen. Bra väder att köra i, så det gick fort. Jag vet att jag nalkades staden där jag skulle ta av.

Sen kom en skylt som informerade om att jag körde in i en annan kommun än dit jag skulle. Nu stod det klart att jag hade passerat min stad med mer än en mil. Under cirka 10 till 20 minuter har jag kört bil på motorvägen, men har inget minne av det. Jag har inte uppfattat de mycket tydliga avfarter som jag kunde eller skulle ta.

För cirka tjugo år sedan hade jag en liknande upplevelse och även min hustru har upplevt detta vid något tillfälle. I alla tre fallen har föraren varit ensam, och vägen har föraren kört många gånger.

Är de här upplevelserna vanliga eller ovanliga? Har jag kört i något slags trance? Har jag kört sämre än vanligt, eller har jag kört verkligt bra, med total uppmärksamhet på körandet?

Med bästa hälsningar,
Man, 79

Chefredaktören svarar: Jag har skickat vidare din fråga till Fråga Doktorn för svar från specialist. Detta är dock intressant och enligt min uppfattning ett inte helt ovanligt fenomen. Självt kan jag känna igen mig, förutom att det då max handlat om någon knapp minut, jag inte kan minnas. Det är nog dessutom främst på vägsträcker vi kör ofta, som vi har bra koll på, som "autopiloten" verkar kunna ta över, korta stunder. Däremot tror inte jag att det gör oss till bättre förare, utan vi borde nog ha bättre koll när vi är helt uppmärksamma på det vi gör här och nu.

ALTERNATIVA METODER

Hej!

Jag vill gärna att ni skriver mer om alternativmedicin och alternativbehandlingar. Exempelvis så har min svärmor blivit diagnostiserad med fibromyalgi utan att kunna få någon bra behandling av sjukvården. Hon är idag i princip besvärsfri, sedan hon på egen hand började ta hälsokostpreparatet Litozin. Detta preparat finns idag under namnet Litomove och det finns även en variant i pulverform, för djur med ledbesvär, Litovet.

Hälsningar,
Peter

Chefredaktören svarar: I de flesta nummer av Doktorn har vi en längre artikel med inriktning på alternativa behandlingar, men alltid med en vetenskaplig inriktning. I nästa nummer kommer en artikel om att leva med fibromyalgi – vi får se om man även tar upp komplementära metoder där.



HÄLSOTIPS

Mitt hälsotips är att vid förkylning, och helst redan vid början av förkylningen tillaga detta:

- Riv ingefära (2 msk) och skala + dela vitlök (1 klyfta).
- Stavmixa detta tillsammans med lite salt och peppar.
- Lägg eventuellt i persilja om du tycker vitlökssmaken och ingefäran tillsammans blir för stark.
- Mixa tills det blir som en pasta.
- Bre på en smörgås och njut! En riktig "boost" för immunförsvaret!

Hälsningar,
Sabina



Johan Rapp och Cinna Bromander föreläste på seminariet med hjärnan i fokus. Kronprinsessan inviger dagen och lyssnar sedan intresserat till forskarnas viktiga information.

HJÄRNANS DAG

2010

Kronprinsessan Victoria, Hjärnfondens beskyddare, inviger dagen med att uttrycka hur viktig forskningen inom området är. Hjärnfondens generalsekreterare Bo Ingemarson menar att: – 90 procent av det vi vet om hjärnan idag har vi lärt oss de senaste tio åren. Detta ger gott hopp om att vi de närmaste åren kommer att lösa flera av våra vetenskapliga frågetecken. Forskning är viktig för att förebygga, lindra och bota sjukdomar. Var tredje svensk drabbas någon gång i livet av hjärnskada.

Bengt Winblad, professor på Karolinska Institutet nämner att Alzheimers sjukdom är den vanligaste demenssjukdomen och debuterar med minnesstörningar i korttidsminnet och senare försämras språk, praktisk förmåga, orientering, abstrakt tänkande och minnet. Det finns 150.000 personer i Sverige som har demens, varav 120.000 har Alzheimer, 90.000 med mild till medelsvår Alzheimer.

Johan Rapp som med glimten i ögat

startat de Tankspriddas Riksförbund pratade om hur det är att vara tankspridd i dagens stressade samhälle. Man har sett att komma ihåg runt sju saker samtidigt är max för vad vi normalt klarar av. Tankspridda och personer som stressar mycket minns färre.

Förebygga tankspriddheten

Johan Rapp gillar allt ifrån sms från tandläkaren, trevligare parkeringsvakter, att minimera lösa saker och rutiner

som att man innan man lämnar en lokal tittar bakom sig en sista gång. Köp exempelvis många läsglasögon och sprid ut dem i hemmet och ha ett par i plånboken. Organisera skrivbord och förråd och att ha allt i ett underlättat, som mobil, kalender och kamera.

Stroke i tidig ålder

Skådespelerskan Cinna Bromander berättade sin historia om när hon, 31 år gammal, fick en stroke. Återhämtningen tog lång tid, då både språk och motorik "försvann" och hon fick lära om från början. Idag känner hon sig lyckligare än någonsin, trots kampen att lära sig saker på nytt och den dagliga smärtan.



Finns i din hälsobutik
Läs mer om HUSK®
www.lindroos.net

Lindroos Hälsoagenturer 019-331510

Få ordning på IBS-magen och sänk samtidigt ditt kolesterol

- IBS, irriterad tjocktarm
Diarré och/eller förstoppning vid IBS
- Kolesterol-sänkande
- Förstoppning / trög mage
- Hemorrojder
eller där mjuk avföring är önskvärd

Kan användas vid graviditet och amning
100 % psyllium, inga tillsatser

HUSK® är ett växtbaserat läkemedel som består av ljusstarkt indiskt ispagulafroska, som innehåller 85% fibrer. En naturlig gelbildande fiber som underlättar passagen genom tarmen och verkar både mot hård och lös mage. Har ingen vanebildande effekt på tarmen utan hjälper tarmens egen muskulatur att komma igång. HUSK® kan användas dagligen för att få magen i balans.



I Sverige har fler än 200.000 personer kronisk hjärtsvikt som kräver livslång medicinering och behandling. Hjärtsvikt innebär att hjärtat inte förmår pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen för att ge syre och näring till cellerna. Därför blir man trött, med ökad puls, andnöd och svullna ben som resultat. Symtomen är diffusa, vilket bidrar till att mörkertalet bland dem som inte har fått en korrekt diagnos är stort. Män som insjuknar är i genomsnitt 75 år och kvinnor cirka tio år äldre. Bakomliggande orsaker är individuella. Vanligt är att hjärtmuskeln skadats av en eller flera hjärtinfarkter, eller att hjärtat trötts ut under en längre tids högt blodtryck.

Hjärtsvikt

– OFTA RESULTAT AV
HÖGT BLODTRYCK

TEXT | PERNILLA BLOOM

– Vanligaste symtomen till hjärtsvikt är andfäddhet vid ansträngning, torrhosta och bronkit, säger Thomas Kjellström, docent och specialist i internmedicin. Då symtomen ofta är svårtolkade och kommer smygande bör man från 60-årsåldern vara extra uppmärksam kring orsaker som kan utveckla hjärtsvikt, som högt blodtryck, hjärtinfarkt, klafffel och diabetes.

Siffror från hjärtrapporten 2009

• Hjärt-kärlsjukdomar är den grupp av sjukdomar som skördar allra flest liv i Sverige och hjärtinfarkt är den enskilt vanligaste dödsorsaken.

• Fler än 200.000 svenskar lider av hjärtsvikt. Mindre än hälften av dem får rekommenderad behandling.


• Varje år drabbas 10.000 svenskar av plötsligt hjärtstopp, bara tre procent överlever. Forskning, fler hjärtstartare i samhället och fler som utbildas i hjärt-lungräddning kan rädda liv.

Att leva med hjärtsvikt

Man orkar mindre på grund av hjärtsvikten. Genom att ta sina mediciner och ändra sina levnadsvanor kan man ändå till stor del påverka hur man mår.

Då hjärtsvikt delvis är en livsstilssjukdom är det viktigt att

göra positiva livsstilsförändringar. Att sluta röka och se över sina mat- och dryckesvanor bör prioriteras. En lämplig motionsform och vid behov gå ner i vikt mår de flesta bra av. Det viktigaste kanske dock är att hitta en balans i livet och att lära sig lyssna på kroppens signaler. Chansen att lyckas är betydligt större om förändringarna känns positiva!

– Idag är det tack och lov inte vanligt att man ser svårare hjärtsviktpatienter, då man ofta börjar behandla tidigare, menar Thomas Kjellström. För att förebygga hjärtsvikt bör man hålla ett lågt blodtryck, vilket även betyder att man ska gå ner i vikt vid övervikt. Det är även viktigt att upptäcka eventuella klafffel. 

DOKTORN

finns nu även som taltidning!

Hämta ljudfilen på
www.doktorn.com (gratis)
eller ring 0770-45 71 28 för
att beställa en CD
endast 39 kr.



Tack till Novartis som stöder DOKTORNS taltidning

Varje år drabbas 4500 svenskar av den våta formen av Åldersförändringar i Gula Fläcken. Det är den vanligaste orsaken till svår synnedsettning hos personer över 60 år. Sjukdom utvecklas snabbt men går att hejda om behandlings sätts in i tid.

För mer information om Gula Fläcken
www.raddasynen.se



Erlandsson & Bloom AB, Vidargatan 9, 113 27 Stockholm
08-648 49 00 www.doktorn.com E-post: infodoktorn.com

LUC200909-376



Medicinering

Det är viktigt att ta de ordinerade medicinerna regelbundet och i rätt dos. Syftet med läkemedelsbehandlingen är att man ska må så bra som möjligt, vara symtomfri, slippa sjukhusvård och leva längre. Livskvaliteten höjs då man orkar mer.

Medicineringen är livslång och man får aldrig avbryta behandlingen på eget bevåg eller ändra doserna – hur bra man än mår.

Läkemedel

ACE-hämmare är läkemedel som får blodkärlen att vidgas, vilket gör att hjärtats pumparbete minskar.

Betablockare gör att hjärtat arbetar lugnare och mer effektivt.

Angiotensin II receptor blockerare (ARB) fungerar på ungefär samma sätt som ACE-hämmare.

Aldosteronhämmare är ett kaliumsparende, vätskedrivande medel.

Digitalis innehåller hjärtstimulerande medel från digitalisväxten fingerborgsblomma. Stärker hjärtats pumpförmåga och lindrar symtom vid hjärtsvikt.

Hjärtkirurgisk behandling

CRT (resynkroniseringsbehandling med biventrikulär pacing) är en ny behandlingsmetod för utvalda patienter med måttlig till uttalad hjärtsvikt där man använder en speciell typ av pacemaker.

ICD (implantbar defibrillator) är en behandling som kan förbättra överlevnaden för vissa hjärtsviktpatienter. Vid vissa livshotande rytmrubbningar ger dosen ifrån sig en elektrisk stöt som får hjärtat att gå med regelbunden rytm igen.

PCI är ballongvidgning av kranskärl.

Koronar by-passkirurgi är kranskärlskirurgi för behandling av kärlkramp.

Hjärtransplantation kan utföras vid svår hjärtsvikt.

Kunskap saknas

Kunskapsbristen om hjärtsvikt är stor hos såväl de drabbade som hos allmänheten, och i vården är underdiagnostiseringen

Egenvård

Förebygg hjärtsvikt genom att:

- hålla normalvikten
- motionera regelbundet
- äta hälsosamt
- sluta röka
- undvik att stressa
- inte dricka för mycket alkohol

För att må bättre vid hjärtsvikt kan du:

- dricka max 1,5 liter vätska per dygn – undvik alkohol
- hålla vikten
- sluta röka
- motionera, hitta ett sätt som passar dig – få tips av din läkare eller sjukgymnast
- äta bra och balanserad kost, minska mängden salt
- stressa mindre
- ta ordinerade mediciner mot hjärtsvikt och i rätt dos
- vaccinera dig mot influensan varje år
- använd stödstrumpor mot svullna ben
- gå på regelbundna kontrollbesök på din läkarmottagning

Vanligaste symtomen är andfåddhet vid ansträngning, torrhosta och bronkit.

och underbehandlingen tydlig. Detta trots att hjärtsvikt är en av våra vanligaste, och mest allvarliga, hjärtsjukdomar. Mindre än hälften av de drabbade överlever fem år.

SIFO-undersökning visar att:

- Över 70 procent av de i undersökningen som har diagnosen hjärtsvikt känner inte till vad hjärtsvikt är eller kan beskriva vad sjukdomen innebär.
- Sex av tio i undersökningen som har fått diagnosen hjärtsvikt känner inte till varför de har drabbats av sjukdomen.
- Hjärtsvikt upplevs som mindre allvarligt än både hjärtinfarkt och cancer. Både män och kvinnor är mest rädda för hjärtinfarkt. Detta trots att femårsöverlevnaden är lägre för patienter med hjärtsvikt än för de flesta cancer- och hjärtinfarktpatienter.

Åtgärder för förbättringar

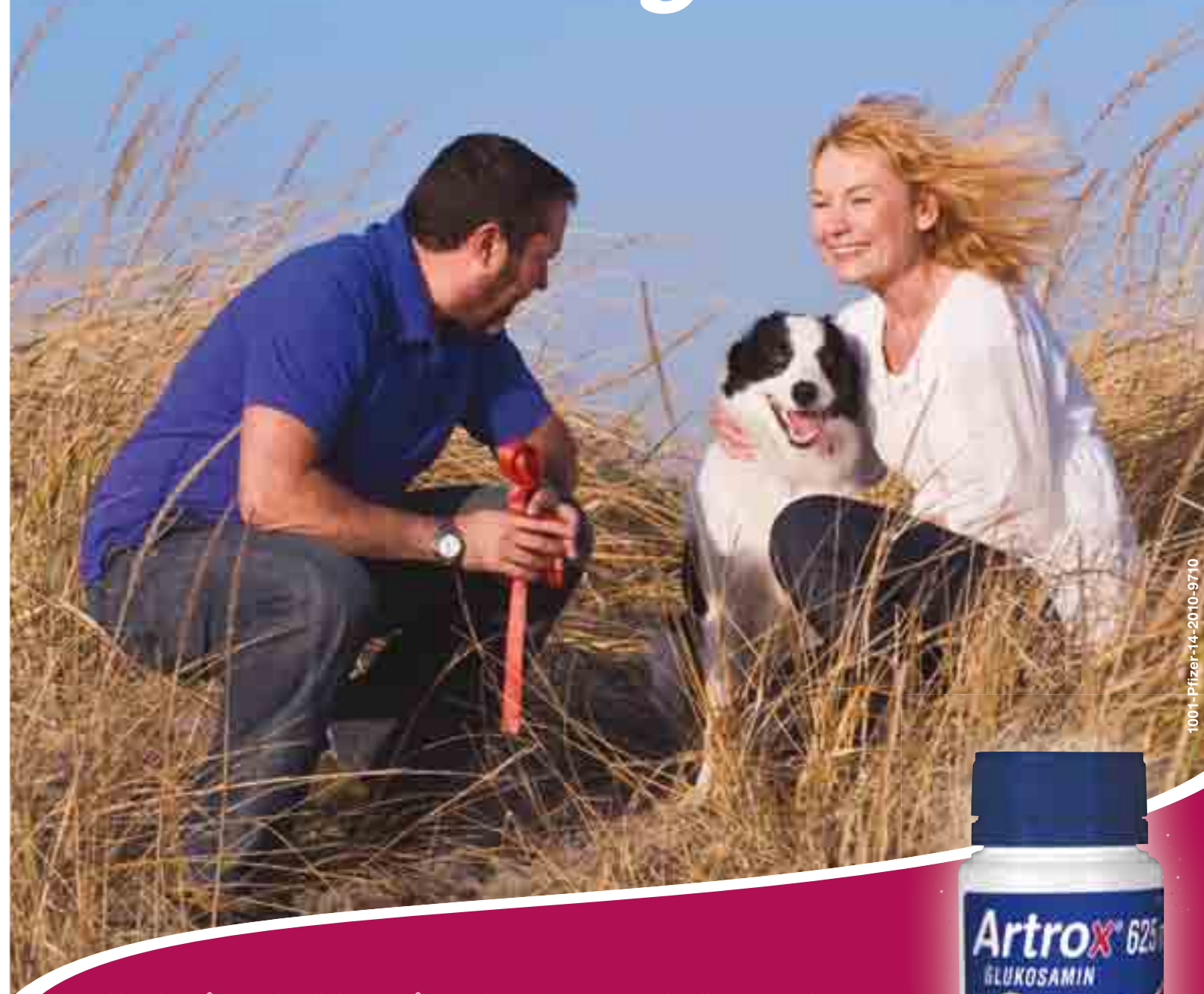
För att öka kunskapen hos patienter, anhöriga och allmänhet bedriver Hjärt-Lungfonden och Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund Handen på hjärtat, en gemensam informationskampanj på lokal nivå ute i landet.

Målet är att över 90 procent av patienterna ska ha fått ultraljud genomfört jämfört med de 31 procent som får det i dag. Dessutom ska över 90 procent av hjärtsviktpatienterna få basbehandling, jämfört med de 42 procent som i dag får det i primärvården.

– Även om behandlingen av hjärtsvikt har utvecklats mycket kan mer göras för hjärtsviktpatienterna. Genom att satsa på bättre resurser, kunskapsspridning och adekvat tillgång till diagnosutrustning skulle samhället spara stora pengar samtidigt som lidandet för den enskilde patienten skulle kunna minskas avsevärt, säger professor Anders Waldenström, ordförande i Hjärt-Lungfondens Forskningsråd.

KÄLLA: HJÄRT LUNGFONDEN OCH VÅRDGUIDEN

Ett rörligare liv



Originalt

Har du svårt med rörligheten på grund av stela, ömmande eller värkande leder? Problemet kan bero på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox® med lättare motion eller träning. Ta första steget mot ett rörligare liv – gå till ett apotek och fråga efter Artrox®.

Gå in på www.Artrox.se – här kan du utan kostnad ta del av anpassade övningar för artros framtagna av legitimerade naprapater på HEMÖVNINGAR.com.

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2007-11-28. Du kan läsa mer om artros och Artrox® på www.Artrox.se

Käkleder

Axel/Ryggraden

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter

HJÄRT- KÄRLPROBLEM HOS SPÅDBARN TILL RÖKANDE MAMMOR

Barn till mammor som röker under graviditeten har avvikande hjärtrytm och blodtryck jämfört med barn till ickorökare, visar en ny studie från Karolinska Institutet. Skillnaderna syns tydligt redan några veckor efter födseln och ökar under hela det första året.

RÖKNING GER ASTMA HOS TONÅRINGAR

Både egen rökning och exponering för tobaksrök i miljön ger astma och luftvägssymtom bland tonåringar. Den slutsatsen drar Linnea Hedman i sin avhandling, där hon även visar att de tonåringar som har rökare i familjen löper stor risk att själva börja röka eller snusa.

Förekomsten av astma och luftvägssymtom är högre bland de som har rökande föräldrar. Sambanden är starkare om mamman röker jämfört med om pappan röker. Egen rökning är en stark riskfaktor för att ha luftvägssymtom redan i tonåren. Andelen med luftvägssymtom är allra högst bland de som både är rökare och är utsatta för miljötobaksrök.

Avhandlingen visar på könsskillnader i tobaksbruk, där rökning är vanligare bland flickor medan snusning är vanligare bland pojkar. Ett glädjande resultat var att både rökning och snusning är mindre vanligt bland de tonåringar som deltog i idrottsaktiviteter.



Klassbunden ohälsa grundläggs i skolåren

Att vara mindre omtyckt i skolan är mer vanligt bland ungdomar från familjer med lägre socioekonomisk status och det påverkar deras framtida hälsa negativt, skriver Masuma Novak vid Umeå universitet, i sin avhandling.

Avhandlingen visar att pojkar och flickor som varit mindre omtyckta bland lärare och elever under skoltiden har en ökad tendens att i vuxen ålder bli rökare, utveckla fetma (endast kvinnor) och sjunka socialt. Både rökning och värk i nacke och rygg var vanligast bland kvinnor i lägre social klass och förekom minst i gruppen män i högre socialgrupp. Däremot var fetma vanligast hos män i lägre social klass och minst förekommande hos kvinnor i högre klass.

Familjevård förkortar vårdtiden för tidigt födda barn

Tidigt födda barn som vårdas på särskilda familjeavdelningar, där föräldrarna kan bo tillsammans med sitt barn, tillbringar i genomsnitt fem dygn mindre på sjukhus än om det vårdats på en vanlig neonatalavdelning. Det visar en ny studie som forskare vid Karolinska Institutet genomfört på Karolinska Universitetssjukhuset, Danderyd och Södersjukhuset i Stockholm.



För tidigt födda barn behöver närheten till föräldrarna.

**FAKTA**

Vätska i mellanörat eller sekretorisk öroninflammation kan komma efter en akut öroninflammation eller efter en förkylning. Det är vanligt hos barn och kan innebära långvariga besvär med vätska i mellanörat som kan leda till hörselnedsättning och i sällsynta fall bestående förändringar på trumhinnan. Barnen kontrolleras vanligen av öronläkare och tillståndet läker oftast av sig självt. Om inte vätskan försvinner av sig självt utförs en operation med insättande av plaströr genom trumhinnan. Varje år får ca 10 000 barn plaströr i Sverige.

SPRAY KAN LINDRA BESVÄR HOS ÖRONBARN

Många barn drabbas

av långvariga besvär med vätska i mellanörat. Ibland återstår bara operation för att bli av med vätskan. Bakteriespray via näsan kan ha samma effekt på vissa barn. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

I studien ingick 60 barn med vätska i mellanörat, så

kallad sekretorisk öroninflammation, som delades upp i tre grupper.

– I gruppen som fick streptokockspray blev en tredjedel av barnen mycket bättre eller helt bra, medan endast ett barn som fick bakteriefri spray tillfrisknade. Behandlingen med laktobaciller var mindre effektiv, säger Susann

Skovjberg, doktorand på avdelningen för infektionsjukdomar och klinisk bakteriologi.

– En förklaring till den markanta förbättringen hos en del av barnen kan vara att sprayen stimulerar immunförsvaret att besegra den långvariga inflammationen, säger Susann Skovjberg. Fler studier behövs dock.

ÖVNINGAR KAN ÖKA BARN EMPATI

Genom övningar kan barn öka sin medvetenhet om andras känslor och sin respekt för djur. Det menar beteendevetaren Malin Angantyr och forskaren Jakob Eklund, båda vid Mälardalens högskola. Deras utvärdering av ett pågående projekt visar att empatiträning av barn ger en positiv effekt, särskilt för pojkar.

NY KUNSKAP OM AMNINGSHORMON

En ny mekanism för regleringen av hormonet prolaktin har upptäckts av forskare vid Karolinska Institutet. Resultaten, som publiceras i tidskriften Neuron, kan få betydelse för sjukdomar och funktioner som rör amning, sexuell lust och ämnesomsättning.



Det finns hjälp att få vid tandrädsla.

Psykosociala problem vanligt hos barn med tandvårdsrädsla

Barn och ungdomar med svår tandvårdsrädsla kommer ofta från familjer med trasslig bakgrund. De har samtidigt fler stödkontakter med psykolog. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

FAKTA OM TANDVÅRDSRÄDSL

Cirka fem procent av Sveriges befolkning lider av svår tandvårdsrädsla. Det innebär att tanken på tandvård framkallar häftig ångest. Rädslan beror bland annat på skrämmande erfarenheter av tandvård i barndomen. Men det finns hjälp att få, exempelvis lugnande medicin, lustgas, hypnos och vid svårare tillstånd narkos.

Dentan fluorskölj. Friska tänder medan du sover.

Bästa sättet att undvika karies är att kombinera tandborstningen med en effektiv fluorskölj. Dentan 0,2% är ett receptfritt läkemedel som innehåller en hög halt natriumfluorid och är både mildt och helt fritt från färgämnen. Skölj varje kväll innan du går och lägger dig, så verkar Dentan medan du sover.

Dentan finns receptfritt på apotek.
www.tandguiden.se

Recip

Används som kariesförebyggande behandling vid ökad risk för karies vid bl.a. muntorrhet (t.ex. vid användning av vissa läkemedel), delprotes och tandställning. Skölj 10 ml Dentan 1-2 gånger dagligen. Till barn mellan 6-12 år rekommenderas 0,05% NaF som finns i 500 ml mint och 1000 ml mint och neutral. Till barn över 12 år och vuxna rekommenderas 0,2% NaF som finns i 500 ml mint. Produktresurser senast granskad: 0,2% 2009-06-15 och 0,05% 2009-06-15. Mer information: www.fass.se, www.tandguiden.se och www.medasverige.se. Kundkontakt: 020-35 05 05.



Titel: Vägar till visdom

Författare: Stefan Einhorn

Bokförlag: Forum

ISBN: 9137135112 / 9789137135113

Visdom enligt Stefan Einhorn

Visdom – det kan låta som något ouppnåeligt, gammaldags och passé. Idag talar vi hellre om flexibilitet, kompetens och att vara smart. Inget kunde vara mer fel, menar Stefan Einhorn som i sin nya bok på ett högst konkret och nära sätt ger råd om hur vi alla kan växa i visdom. "Aldrig tidigare i mänsklighetens historia har tillgång till visdom varit så viktig och angelägen. Vi lever i en tid när individen på ett unikt sätt har möjlighet att påverka sitt eget (och andras) liv – både de stora omvärldsfrågorna och i den nära vardagen." Visdom är ett högst konkret förhållningssätt till livet, skriver Stefan Einhorn, som leder till fördjupade möjligheter att leva ett rikt liv och till bättre relationer med våra medmänniskor.

Med belysande exempel från vetenskapen, populärkulturen och egna erfarenheter förklarar Stefan Einhorn hur vi alla kan tillägna oss visdom och få ett meningsfullare liv. Stefan Einhorn är professor vid Karolinska Institutet samt överläkare vid Radiumhemmet.

Tre frågor till Stefan Einhorn

1. Kan man verkligen bli vis?

Jag menar att visdom är något som vi alla har tillgång till – det är en mänsklig egenskap bland andra, som vi kan utveckla under livets gång. Alla kan växa i visdom. Det handlar om att anta utmaningen.

2. Finns det genuint visa människor?

Människor är mer eller mindre visa, det är sant. Jag har emellertid aldrig mött en genomvis person. Alla har nog sina svaga punkter när det handlar om visdom, men visst skulle det vara roligt att träffa någon som visade att jag har fel.

3. Är du en vis person?

Jag är som folk är mest, ibland glimmar det till och ibland är jag riktigt dum i huvudet.

Enligt Stefan Einhorn kan visdom hos en människa sammanfattningsvis kännas igen på exempelvis:

- Människointresse
- Bred kunskap och erfarenhet
- Förmåga att skilja mellan det vi vet och det vi inte vet
- Öppet sinne
- Godhet och tolerans
- Ödmjukhet
- Självisikt



Titel: Kärnfrisk familj. Så gör du!

Författare: Nina-Bernadette Mauritson och Morten Mauritson

Bokförlag: Langenskiöld

ISBN: 978-91-8646-900-9

Börja ett nytt, grönt och hälsosammare liv

Boken innehåller tips på hur du får familjen att börja leva ett grönt liv utan kemi, socker, stress och vallkar. Man får följa kända som okända familjer på deras väg till ett nytt och sundare liv. De vet precis hur du har det, och hur mycket bättre du kan få det. De har liksom de flesta av oss motionerat alldeles för sällan, men unnat sig pizza, hel- och halvfabrikat fyllda med e-nummer, snacks och godis desto oftare. Och fått betala ett högt pris med allt från förhöjda giftvärden, övervikt, astma, eksem, sömnbrist och humörsvingningar till sänkt livskvalitet. Ta del av inspirerande recept på ekologiska, låggluten och mjölkfria frukostar, kost mot hyperaktivitet och autism, och sockerfria måltider för ökat välmående hos mamma, pappa och barn.



Snabbguide:

Några steg till välbefinnande i familjens vardag som kan börja redan i morgon.

1. Ta ett renande fotbad eller bada hela kroppen med Epsom-salt två gånger i veckan.
2. Gå i socialt celibat för en dag eller en vecka, utan inbokade programpunkter, fester, möten, privata mejl eller sms.
3. Ställ undan tv:n och ta bara fram den ett par gånger i veckan.
4. Köp en vetevärmedyne eller ta ett våtvarmt omslag och ge alla familjemedlemmar gudomligt skön sömn.
5. Rensa ut hemma. Kasta bort saker och städa upp.
6. Släpp kontrollen och låt din man bestämma ALLT i en vecka.
7. Bemästra stressen genom att röra dig medvetet långsamt och bara göra en sak i taget.
8. Låt hela familjen eller bara trötta vuxna ta ett reningsbad i bastun en gång var fjortonde dag.

Snabbguide:

3 steg för att bryta mönster – börja redan idag.

1. Gör någonting helt nytt två gånger i veckan. Hoppa på ett ben till bilen. Sov på vardagsrumsgolvet. Klipp helt nya frisyrer. Ta en ny väg till skolan eller jobbet.
2. Se upp med tryggheten. Den gör er till robotar. Var och en ska göra någonting som han eller hon inte har vågat förut.
3. Ordna en stor familjefest, där ni skålar, håller tal och firar ert beslut att börja ett hälsosamt liv.

Titel: Mellan liv och död • Författare: Gabriel Weston • Bokförlag: Alfabeta • ISBN: 978 91 501 1238-2

Modigt, långt ifrån hjältebilden

Hur känns det att ha någon annans liv vilande i ens händer? Hur berättar man för en ung man att han bara har några dagar kvar att leva? Och hur känns det att stå maktlös bredvid och se på när en patient dör på grund av att överläkaren är inkompetent? Den kvinnliga kirurgen Gabriel Weston vågar berätta om det som sällan syns när hjältebilden av kirurgen tecknas – om tvivlen, om misstagen, om upplevelsorna som förändrat henne för livet. Hennes ärliga och gripande berättelser från vården är andlöst spännande och genom patienter och anhöriga skildras livet, döden, sorgen och lyckan.



saker för en, och man måste förstå vad de menar. Men man måste också hålla en tillräcklig distans för att inte bli alltför berörd."

Citat ur boken

Röster

"För att vara en bra läkare måste man behärska en paradoxal konst. Man måste komma så nära patienterna att de berättar

"Trots alla tekniska framsteg är patientens röst fortfarande det mest användbara redskapet för en läkare... Om någon saknar röst eller inte förmår göra sig hörd är det mycket svårt att ställa diagnos och ge rätt behandling."

Revir

"Läkarens primära åtagande är patienten. Men om man ska nå framgång i ett yrke som är så konkurrenspräglat som kirurgens krävs även en stark självkänsla. Det råder oftast ingen konflikt mellan dessa två ting. Ibland kan det dock uppstå en spänning mellan vad som är bäst för patienten och vad som är bäst för ens karriär. Det är inte alltid jag har gjort rätt val när det gäller detta."

Vinnare av boken "Min Stroke" av Jill Bolte Taylor: Annika Lantz, Osby, Berit Nilsson, Östersund, Lena Franzén, Norrtälje, Sabina Christrup, Lund, Sylvia Sörelid, Hisings-Backa.

Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist 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.

Blodtrycksmätare

Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)
Helautomatisk mätare av hög kvalitet.

En knapptryckning mäter blodtryck och puls.
Mätaren lagrar 48 mätningar med tidpunkt och datum i minnet. Batteriet räcker till 250 mätningar (4 st 1,5 V batterier). Två års garanti.

Pris **579:-**



Puls & Blodtrycksmätare

Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Elektronisk mätare för överarm med manuell uppumpning.

Pris **389:-**



Blodtrycksmätare

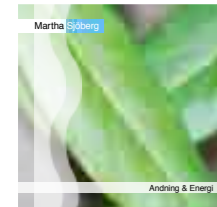
Citizen CH606

Helautomatisk blodtrycksmätare för handled.

Pris **599:-**



Pris **189:-**



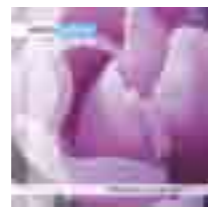
CD Andning & Energi

Självhypnos av Martha E Sjöberg



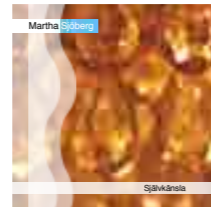
CD God Sömn

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Meditation & närvaro

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Självförtroende

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Tarmmotorik

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Telefon 08-750 92 20 – info@familjeapoteket.se – www.familjeapoteket.se



Porto tillkommer med 49:-. Fraktfritt över 500:-. Beställningar som görs på nätet eller på telefon vardagar före kl 12:00 skickas samma dag. Beställningar per post expedieras så snart beställningen kommit oss tillhanda och skickas nästföljande vardag tillsammans med faktura.

Jag vill beställa följande:

- | | | | |
|----------|---|----------|---------------------------------------|
| _____ st | God Sömn för 189:- | _____ st | Andning & Energi för 189:- |
| _____ st | Meditation & Närvaro för 189:- | _____ st | Tarmmotorik för 189:- |
| _____ st | Självförtroende för 189:- | _____ st | Citizen CH606 för 599:- |
| _____ st | Citizen CH-311B för 389:- | _____ st | Citizen CH-406D för 579:- |

Namn: _____ Personnr (10 siffror): _____
(krävs för fakturabetalning)

Adress: _____

Postnr & Ort: _____

E-post: _____ Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Evient AB

SVARSPOST

20442993
110 06 Stockholm

Få gratis nyhetsbrev varje vecka med tips på nya artiklar, filmer och broschyrer som tar upp det senaste inom medicin och hälsa. På Doktorn.com kan du söka fram det mesta inom hälsa och medicin, men även fråga våra specialister.

LÄS NYHETER OCH FAKTA INOM HÄLSA OCH MEDICIN

LÄS PATIENTBROSCHYRER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE NYHETER OCH INFORMATIONSFILMER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SÖK FRITT PÅ SIDAN OM DE OMRÅDEN DU VILL MED VÅR NYA FÖRBÄTTRADE SÖKFUNKTION

SVARA PÅ VECKANS FRÅGA PÅ DOKTORN.COM

FRÅGA SPECIALISTER OCH LÄS TIDIGARE FRÅGOR OCH SVAR

VÄJL 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:

- Bihåleinflammation • Astma & Allergi • Tarmcancer
- Impotens • Sluta röka... och många fler

Fråga oss!

Alltid personlig rådgivning hos ditt nya apotek



Hos oss kan du:

- Hämta ut recept och e-recept
- Köpa receptfria läkemedel
- Få råd av en farmaceut

Självklart fungerar högkostnadsskyddet!

 **APOTEK 1**

Vår kunskap – din trygghet

apotek1.se

simonsaysab.se

**NÄSTA
NUMMER!**

DOKTORN

UTKOMMER I SEPTEMBER

FEBER

– när immunförsvaret jobbar för högtryck

**SLÄPP PÅ
KONTROLLBEHOVET
OCH MÅ BÄTTRE
– ENKLA TIPS OCH RÅD**

Hälsoeffekter
av te och kaffe

**ATT LEVA MED
FIBROMYALGI**

Marcus livsöde
som schizofren

Ett rörligare liv



1001-Pfizer-14-2010-9710



Originallet

Har du svårt med rörligheten på grund av stela, ömmande eller värkande leder? Problemet kan bero på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox® med lättare motion eller träning. Ta första steget mot ett rörligare liv – gå till ett apotek och fråga efter Artrox®.

Gå in på www.Artrox.se – här kan du utan kostnad ta del av anpassade övningar för artros framtagna av legitimerade naprapater på HEMÖVNINGAR.com.

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2007-11-28. Du kan läsa mer om artros och Artrox® på www.Artrox.se

Käkleder

Axel/Ryggraden

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter