

DOKTORN

**Egenvårdstips:
Låt fötterna
vara fria**

**NY TEKNIK VID
NERVSMÄRTA**

**Lätta & goda
recept av
Niclas
Wahlgren**

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

**SVERIGES
MEST
POPULÄRA
HUSDJUR**

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

**Helena dansar
trots 22 år med
reumatism**

**MIA INSPIRERAR
I KÖKET**

**Hungerprojektet:
Hemodlat
näringstillskott
i Bangladesh**

Laila
vågar för att vinna!

TEMA:

HUDEN

- Therese fick besked om hudcancer
- Malignt melanom, sol och D-vitamin

AJ! Tips vid
insekts-
bett

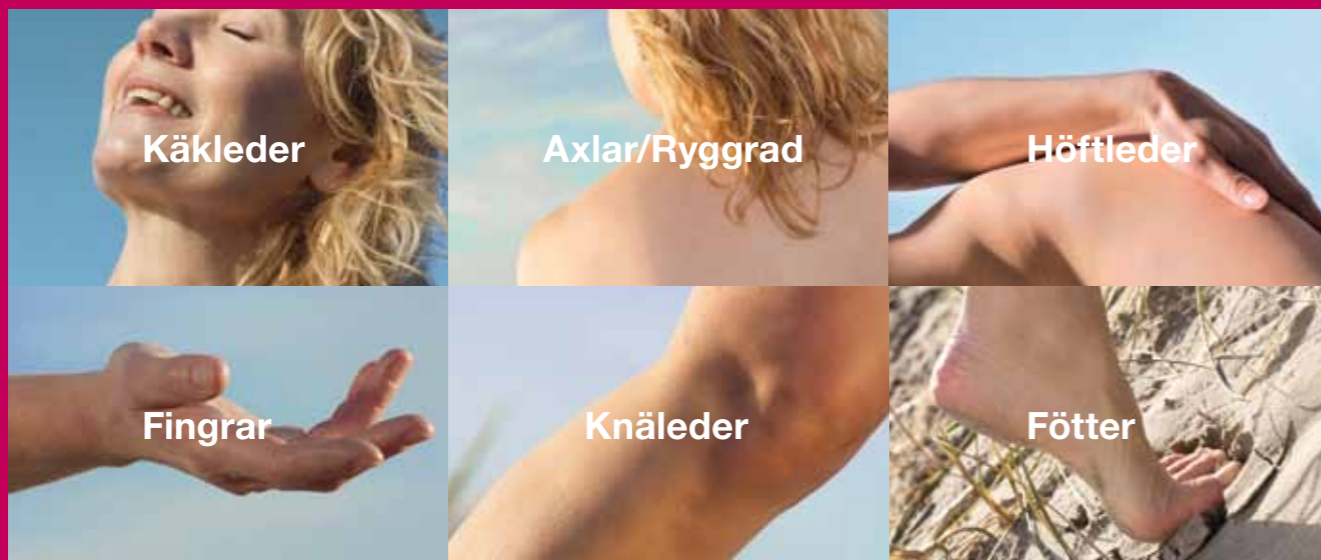
VINN

en årsförbrukning
av D-vitamin!

Ett rörligare liv

Vill du förbättra rörligheten i dina leder? Ömmande, stela leder beror ofta 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 träning. Beställ ledanpassade övningar kostnadsfritt via kupongen nedan. Artrox säljs på apotek.

För mer information om artros, behandling och träning, gå in på www.Artrox.se
Läs bipacksedeln innan användande.



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, ammande kvinnor och personer under 18 år. Kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom en månad. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05.

ART20120827PSE02



Ja tack, jag vill ha anpassade ledövningar framtagna i samarbete med naprapater på HEMÖVNINGAR.com

- Nacke Knän Rygg Axlar
 Hand och tumme Höfter Fot och tå

Namn.....
Adress.....
Postnr.....
Ort.....



Frankeras ej
Pfizer AB
betalar portot

Pfizer AB
Att: Maria Bendz

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 90 Sollentuna

Vissa saker kan störa
er tid tillsammans!

Om du har erektionsproblem (även kallat ED),
eller upplever allt mer frekventa och brådskande
urinträngningar (symtom på en godartad
prostataförstoring, kallat BPH).

Tala med din läkare. Det finns hjälp att få.

Gå till SvarOmManligHalsa.se
för mer information

Lilly

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på
doktorn.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

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 30 C
PL 400, 164 40 KISTA
Tidningen 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

Annonsbokning

José San Martín,
08-648 49 00, 0733 649 669
jose@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad
Thomas Kjellström
Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
John Hagby/Pict Pro (omslagsfoto)

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.



Perspektiv på livet

Som journalist har jag privilegiet att få intervjua många människor med olika erfarenheter och viktig kunskap. Jag förundras ofta över personers förmåga att klara av tuffa motgångar, att resa sig och ändå känna hopp. I detta nummer berättar Therese om sin berg- och dalbana sedan hon fick diagnosen hudcancer. Att gång på gång få negativt besked och ändå kämpa vidare – i mina ögon enormt stort! Då är det lätt att få perspektiv på sin egen tillvaro.

Även barnreumatism är en många gånger tuff kronisk sjukdom, men Helena beskriver sitt liv med glimten i ögat och med mycket energi och glädje, trots motgångar – se sidan 66.

Jag imponeras av mod och av personer som vågar prova nya saker. Laila Bagge Wahlgren är entreprenör ut i fingerspetsarna och menar att man bör våga för att vinna. Att ha många bollar i luften är bara förnamnet, men trots det har hon båda fötterna på jorden och värdesätter familj och vänner framför mycket annat.

Hungerprojektet vurmar för de som inte är lika lyckligt lottade som oss. De vill ge befolkningen i u-länder redskap för att själva kunna vända sin situation. Läs om Vagabati i Bangladesh som startade ett hälsocenter som bland annat serverar hemodlat näringstillskott, sidan 64. I detta nummer får du med andra ord läsa om många starka kvinnor, som trots motgångar känner hopp. Du kommer säkert att bli lika inspirerad som jag.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

Pernilla Bloom, chefredaktör

P.S Glöm inte att du kan prenumera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se baksidan av detta nummer). Du kan även gå in på www.doktorn.com och ta del av fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

Utlottning!

Vinn Lailas träningsbok på sidan 41 och missa inte utlottningen av 25 årsförbrukningar av D-vitamin på sidan 9 och på sidan 74 kan du vinna en "posture", för rätt hållning.



Vi är inte bara vitaminer och mineraler, vi är registrerade läkemedel också!

Ställ krav på dina
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt
på apotek



Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

Beviplex® Forte (4 B-vitaminer). Tablett resp oral lösning. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen och aptitlöshet. Oral lösning innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Beviplex® Comp (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B₂, B₆, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tuggtablett 0,5 g resp 1 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tablett 0,5 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Kalcidon® (kalciumkarbonat). Tuggtablett 250 mg resp 500 mg. Vid ökat kalciumbehov under uppväxtåren, vid graviditet och amning samt hos vuxna och äldre. Om kosten inte täcker detta behov bör extra kalcium tillföras. Kan även ordinerars av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.se. Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Dulcivit® comp (multivitamin + järn). Tablett. För att förebygga järn- och vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Minorplex® (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Lixir®/Lixir® S (multivitamin). Oral lösning. Förebyggande av vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Lixir S innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.



ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 ASKIM
Tel: 031-748 49 50 • Fax: 031-68 39 51 • www.abigo.se

Hitta rätt i tidningen!

16–23



- 9–13 Nyheter
- 14–15 Barnens hälsa
- 16–23 Tema huden
– sol på gott och ont!
- 24–37 Fråga Doktorn
- 38 Djurens hälsa
- 40–41 Kökshörnan – ”smalmat”
av Niclas Wahlgren
- 42–45 Nedslag hos
Laila Bagge Wahlgren
- 46–47 Träna med Laila
- 48–51 Insektsbett
– geting, fästing mfl
- 52–53 Från topp till tå – njurarna
- 54–56 Egenvård kring fötterna
- 57 Nyheter på DOKTORN.com
- 58–59 Hjälp från naturen
– probiotika och omega-3
- 60–63 Revolutionerande
medicinsk teknik
- 64–65 Hungerprojektet
- 66–67 Barnreumatism
- 68–69 Intressanta boktips
- 71 Läsarnas sida
- 72–73 Korsord & Sudoku
- 74 Krönika med Mia
- 75 Nästa nummer

NYHET

Ett hjälpmedel för dig som lever med MS

DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

SE 1301074379

Nagelsvamp?

Fula och missfärgade naglar är mycket vanligt och orsakas ofta av nagelsvamp, som många har utan att veta om det.



- ✓ Nalox är en effektiv behandling av fula och missfärgade naglar
- ✓ Nalox motverkar och förebygger nagelsvamp
- ✓ Synligt resultat ofta redan efter 2-4 veckors behandling
- ✓ Enkel och smidig behandling – inget behov av att fila nageln

Nalox finns att köpa på apotek
Läs mer på www.nalox.se

Nalox är en medicinteknisk produkt.
Läs bipacksedeln noga före användning.

MEDA



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

Färre ungar ger längre liv?

Ny forskning om åldrandet, baserad på genetiska metoder, bekräftar teoretiska förväntningar om sambanden mellan fortplantning och levnadsålder. Studier på fåglar visar att de som skaffar ungar senare och får färre kullar blir mer långlivade. Och det är telomererna som är avgörande.

OM TELOMERERNA

Telomererna är "ändarna" på kromosomerna och fungerar som ett skydd för dem. Längden på telomererna påverkar hur länge en individ lever. Telomererna har från början en viss längd, blir kortare varje gång cellen delar sig, minskar med åren tills telomererna inte längre kan skydda kromosomerna och cellen dör. Men längden på telomererna varierar kraftigt på individer som har samma ålder. Det beror dels på hur långa telomerer man ärvt från föräldrarna, dels på hur mycket stress individen utsatts för.

Vinn

årsförbrukning av
D-vitamin – värde
1.400 kronor!

25 familjer har möjlighet att vinna en årsförbrukning (för fyra personer) av D-Pearls, av ett värde på runt 1.400 kronor. Skicka din bästa semesterbild och skriv några rader till pernilla@doktorn.com eller till redaktionen, senast den 15 augusti. Vitamin D är nödvändigt för ett normalt fungerande immunsystem. Och just under högsäsongen för influensa och förkylning saknar många nordbor D-vitamin. D-Pearls är små "pärlor" med naturligt vitamin D3 upplöst i kallpressad olivolja, för att säkerställa en god absorption av det fettlösliga vitaminet. Vitamin D är nödvändigt för utvecklingen av ben hos barn och bibehållandet av friska ben och tänder hos vuxna och äldre.

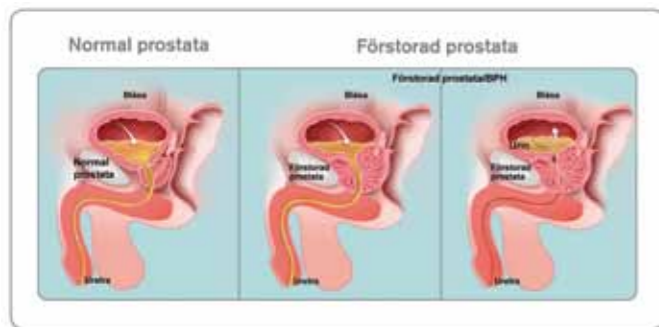


VÄRLDSPREMIÄR FÖR MUSKEL- OCH NERVSTYRD ARMPROTÉS

För första gången någonsin har en operation genomförts på Sahlgrenska Universitetssjukhuset där en armprotes har fästs permanent med hjälp av elektroder på muskler och nerver hos en patient som är amputerad. Resultatet är att styrningen av en avancerad robotprotes förbättrats och liknar rörelsemönstret hos en mänsklig arm.

Kroppslukten kan påverka val av partner

Människans kroppslukt innehåller kemiska signaler som ger information om vårt immunsystem. Signalerna registreras av hjärnan – och kan styra vårt val av partner. Det visar en studie vid Max Planck-institutet där forskare vid Sahlgrenska akademien medverkat. I framtiden skulle en syntetisk parfym kunna tillverkas som baserades på kemiska signaler och producerades utan sedvanliga animaliska produkter.



Hjälp vid godartad prostataförstoring

Den europeiska läkemedelsmyndigheten EMA har nu godkänt Cialis 5 mg daglig dosering för behandling av patienter med symtom av godartad prostataförstoring med eller utan erektil dysfunktion.

Godartad prostataförstoring (benign prostatahyperplasi, BPH) innebär en åldersrelaterad förstoring av prostatakörteln som inte beror på en allvarlig sjukdom. Drygt hälften av alla män som drabbas av godartad prostataförstoring får besvär i form av täta urinträngningar, svag urinstråle, svårigheter att börja urinera samt en känsla av att blåsan inte är helt tömd. Studier har visat att många män med erektionsproblem även besväras av symtom av godartad prostataförstoring.

– Vi lever allt längre och är därmed också sexuellt aktiva i en allt högre ålder. Godartad prostataförstoring och potensproblem kan ha en stor inverkan på patientens livskvalitet. Cialis daglig dosering kan nu användas för att behandla båda dessa tillstånd samtidigt, säger Jan-Erik Damber, professor i urologi vid Göteborgs Universitet.

KALORIerna ÄNDRAR DITT MATINTAG

Ny forskning från Uppsala universitet visar att om du vet om hur många kalorier din mat innehåller så påverkar detta hur mycket du äter. Att maten var uppmärkt med ett högt kaloriinnehåll påverkade inte hungerkänslorna hos försöksdeltagarna. Däremot kunde forskarna observera att kaloriinformationen gav effekt på hur mycket man ville fortsätta äta. När studiedeltagarna en halvtimme efter att de ätit, också serverades bröd, vindruvor och muffins, ville de som ätit lågkaloriyoghurt, som de trodde var högkaloriyoghurt, inte ha lika mycket.

VAD VET DU OM VAXPROPPAR ELLER SIMMARÖRA?

Då efterfrågan är stor lanseras nu en kunskapsportal om vaxproppar och vatten i örat – www.vaxpropp.se. Fler än 400.000 söker årligen kunskap om vaxproppar och vatten i örat (simmaröra) på internet. Det finns gott om information på nätet men inte samlat på en plats. Denna kunskapsportal ska underlätta för de som söker information om vaxpropp och vatten i örat, och de besvär/risker detta kan medföra. Hörselnedsättning är en vanlig följd av vaxproppar och det uppmärksammas inte alltid av den drabbade, särskilt inte barn. Vill du veta mer sök på www.vaxpropp.se, som även finns på Facebook och drivs av företaget Mylan.



Svenskt patent tar bort blodsockertoppar och sänker ditt kolesterol – samtidigt

Den svenska uppfinningen LowCol använder helt naturliga växtsteroler för att sänka kolesterolet i kroppen och på köpet tar den även bort blodsockertoppar – revolutionerade inte minst för diabetiker.

Även om en hälsosam livsstil med 30 minuters daglig motion och balanserad kost med mycket frukt och grönt är det bästa receptet visar forskning att vi behöver hjälpa kroppen i tid så att kärlen på sikt inte "kalkar igen". LowCol är en ren naturprodukt helt utan biverkningar och säljs idag i hälsokostbutiker.

– Det är faktiskt bara ett smaklöst pulver som man lätt blandar i frukostfilen. Viktigt är att man äter det på morgonen så att det kan ersätta kolesterolet som producerats under natten, berättar Johanna Lindberg, VD för LowCol och dotter till uppfinnaren Kjell Sjöberg, professor emeritus vid KTH i Stockholm. Att det dessutom minskar sötsuget och ger en mättnadskänsla gör att man lätt står sig fram till lunch.



STRESS KAN ORSAKA DIABETES

Män som upplever permanent stress har betydligt större risk att drabbas av diabetes än män som inte är stressade. Det visar en studie som under 35 år följt 7 500 män i Göteborg.

Den pollentid nu kommer med lust och fågring stor



LECROLYN®
NATRIUMKROMOGLIGAT 40 MG/ML

LINDRAR ÖGONBESVÄR VID POLLENALLERGI

Låt våren bli en behaglig upplevelse. Lecrolyn ögondroppar doseras enkelt två gånger per dag och rekommenderas av flertalet landsting.¹

¹Ref: www.skil.se januari 2010. Lecrolyn® ögondroppar (natriumkromoglikat 40 mg/ml); Receptfritt läkemedel (F)Indikation: Allergisk konjunktivit. Dosering: Normaldos för vuxna och barn är 1-2 droppar i vardera ögat 2 gånger dagligen. Varningar och försiktighet: Droppflaskan innehåller konserveringsmedel och bör ej ges till patienter med mjuka kontaktlinser. Förpackningar & förmån: 5 ml droppflaska F, 60X0,25 ml endosbehållare F, 20X0,25 ml endosbehållare EF. För pris & ytterligare information: www.fass.se. Datum för översyn av SPC: 090416.

VIBRERANDE BALANSPLATTA

En vibrerande balansplatta, "Vibrosphere" har av tyska forskare visats vara mycket värdefullt vid rehabilitering av bland annat strokepatienter. Man fick i högre utsträckning en ökad bålstabilitet, hållning och bättre muskeltonus vilket i sin tur ökade deras allmänna funktionsförmåga. Man har även sett att stabiliteten i fotleden blir bättre av att träna balans på den vibrerande balansplattan, vilket är bra förebyggande likväl som vid rehabilitering, då god balans är en färskvara. För mer information: www.laserowbalance.se



Fiskätare har lägre risk för hjärtinfarkt

Ät fisk, men undvik den mest miljöförorenade. Det är slutsatsen som en grupp forskare vid Umeå universitet kommit fram till efter att ha vägt risken med kvicksilverinnehåll mot fördelen av nyttiga fettsyror. Resultatet stöder livsmedelsverkets rekommendationer att man ska äta fisk två till tre gånger i veckan, men att intag av viss rovfisk (exempelvis gädda, abborre och gös), som innehåller mycket kvicksilver, bör begränsas. Fisk är nyttig mat och flera studier har visat att de som äter fisk har mindre risk för hjärt- och kärlsjukdomar än de som äter väldigt lite fisk eller ingen fisk alls.

Dubbelmedicinering vid byte av läkemedel på apotek

SPF (Sveriges pensionärsförbund) föreslår i ett remissvar till Socialdepartementet, att en radikal förändring görs då det gäller apotekens byte av läkemedel för de äldsta patienterna.

Apoteken byter ut läkemedel till billigare men likvärdiga varianter, så kallade generika. Det är staten som bestämt att dessa byten ska ske för att spara pengar. Många känner inte igen medicinerna som hämtas och för äldre kan detta bli förvirrande. Det händer att de fortsätter att ta tabletter ur både den gamla och den nya burken, det vill säga dubbelmedicinering. För att undvika detta föreslår SPF att generikautbyte inte bör ske för personer äldre än 75 år.

RÖKNING ÖKAR RISKEN FÖR TANDLOSSNING

Visste du att rökning ökar risken för tandlossning (parodontit) upp till tre till fem gånger, jämfört med den som inte röker?

Tandlossning debuterar mycket tidigare hos rökare än hos icke-rökare. Det är svårt att upptäcka tandlossning och andra infektioner i tandköttet hos rökare, då de har sämre blodcirkulation och därmed blekare tandkött, trots inflammation.

Det i sin tur gör att det tar betydligt längre tid för sår att läka efter till exempel en operation eller tandutdragning.

Rökare drabbas dessutom oftare än andra av missfärgade tänder, dålig andedräkt, svårigheter att uppfatta lukter och smaker samt cancer i munhålan. Dessutom drabbas rökare oftare av muntorrhet som ökar risken för karies som kräver lagningar.



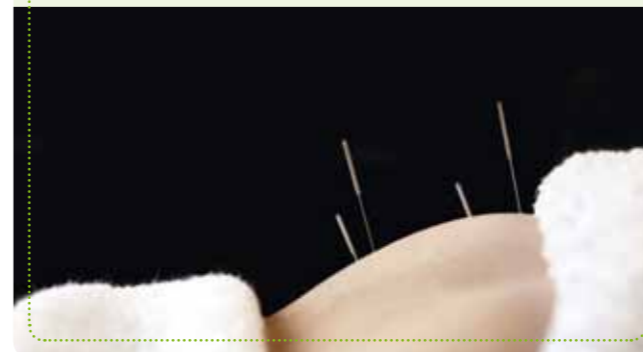
Hotellvärdinna på vårdcentralen

Vårdcentralen Ekeby Hälsocenter har numera en egen värdinna. Hon heter Maria Erlandsson och har tidigare arbetat som värdinna och receptionschef på ett hotell. - Vi vill leva upp till våra kunders behov och önskemål om hög service, därför skaffar vi en värdinna till vårdcentralen, säger Mats Brolin, verksamhetschef på Ekeby Hälsocenter.

Värdinnans roll är att ta emot patienterna och ge dem service i receptionen och loungen. Det handlar om allt från att bjuda på nybryggt kaffe till att ge information om väntetider och vilka olika tjänster vårdcentralen erbjuder. Man har nu även två läsplattor vid entrén, där patienter kan svara på frågor om vad de tycker om vårdcentralen genom några enkla klick.

AKUPUNKTUR VID HORMONSTÖRNING

Hos kvinnor med hormonstörningen PCOS kan behandling med akupunktur ge mer regelbunden menstruation och ägglossning. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien. Polycystiskt ovariesyndrom, PCOS, är den vanligaste hormonella och metabola störningen bland kvinnor i reproduktiv ålder och drabbar mellan fem och tio procent av alla kvinnor. PCOS beror på högre nivåer av det manliga könshormonet testosteron, vilket kan ge både oregelbunden eller helt utebliven ägglossning, okänslighet för insulin och en högre risk att utveckla övervikt och fetma.



Varierande blodvärde

Just nu diskuteras de ovanligt höga blodvärden, Hb, som uppmäts inom skidsporten på 1990-talet. Många tror att det måste vara onaturliga värden som tyder på att idrottsmän dopat sig. Om det genomsnittliga blodvärdet helt plötsligt är mycket högre inom en viss idrott kan man förvisso misstänka att doping förekommer. Men forskning från Mittuniversitetet visar att individuella blodvärden kan variera mycket och även höjas avsevärt på naturlig väg.



För en väl fungerande mage

BioGaia ProTectis är ett kosttillskott som innehåller den vetenskapligt dokumenterade mjölksyrabakterien *Lactobacillus reuteri* Protectis, som förekommer naturligt i människans mage och tarm.

Alla människor, unga som gamla, mår bra av att äta mjölksyrabakterier, ofta kallade probiotika, för att balansera tarmfloran.

I en del situationer finns ett större behov av att behålla en normal tarmflora, till exempel vid antibiotikabehandling, vid vissa mag- och tarmsjukdomar eller i samband med semester och utlandsresor.

BioGaia ProTectis tuggtabletter med citrussmak som passar hela familjen.

Läs mer på www.protectis.se



BioGaia ProTectis kan köpas på hälsokostbutiker, utvalda apotek och www.apotea.se/protectis.

Pollenexponering ökar risk för astma

Om en kvinna utsätts för höga pollenhalter i slutet av en graviditet ökar risken för tidig astma hos barnet, visar en grupp Umeåforskare i en studie. Orsakerna till sambandet kan vara flera. Gravida med pollenallergi kan vid hög pollenexponering få allergiska reaktioner och astmabesvär som kan påverka även det ofödda barnets miljö och immunsystemets utveckling. Det är också möjligt att gravida med kraftiga reaktioner på pollen drabbas av komplikationer och ibland föder tidigare än de annars skulle ha gjort, vilket i sig ökar risken för luftvägsproblem hos barnet.



D-VITAMINBRIST HOS BARN

D

VITAMIN

Förskolebarn i norra Sverige har för låga nivåer av D-vitamin redan i slutet av sommaren och värdena sjunker under vintern. Även om kosten följer rekommendationerna räcker inte solljuset till, visar forskare vid Umeå universitet i en nyligen publicerad rapport. Mindre än var tionde barn i studien nådde upp till optimala nivåer av D-vitamin.

KAFFE ELLER TE PÅVERKAR BARNET

Bara två koppar kaffe om dagen är relaterat till risken för gravida att föda små barn. Det visar forskare vid Sahlgrenska akademien i en studie på 59 000 kvinnor som gjorts i samarbete med Norska Folkehelseinstituttet. Resultaten har stöd i andra internationella studier, men kan inte svara på om det är själva koffeinet som orsakar en ökad risk för att barnet är lätt i relation till graviditetstiden. Fler studier krävs och då även för att se om dessa barn verkligen har mer hälsoproblem i nyföddhetsperioden.

Skolan gynnar elever som drivs av oro och plikt

Att barn presterar olika bra i skolan är ingen nyhet. Men hur kan två barn med samma IQ, liknande hemförhållanden och samma lärare få helt olika betyg? I en ny avhandling från Lunds universitet har psykologen Pia Rosander lyckats förutspå gymnasieelevers slutbetyg genom att fastställa deras personlighetsdrag. Egenskaper som ledde till höga betyg var samvetsgrannhet och även neuroticism, det vill säga den egenskap som innebär att ångest och oro driver på eleven. Tvärtom vad man trott så ledde inte öppenhet eller, med andra ord, intellektu-

ell nyfikenhet, till höga betyg. - Vi har alltså ett skolsystem som gynnar samvetsgranna och ångestdrivna elever, säger Pia Rosander. Det är så klart inte bra för det psykologiska välbefinnandet i det långa loppet om ångesten är en drivkraft. Det innebär dessutom att den så kallade djupinläringen uteblir. Djupinläringen sker bäst bland de öppna personlighetstyperna, det vill säga de som drivs av nyfikenhet. Dagens skola gynnar alltså de så kallade "duktiga flickorna". Pojkar har oftare den personlighetstyp som drivs av lust och nyfikenhet

och som alltså inte belönas av betygssystemet. Andra förvånande resultat från undersökningen är att introverta personlighetstyper får högre betyg än extroverta.



Lillenos – snäll mot små näsor!

Nu lanseras en ny produkt för små barn med täppta näsor. Lillenos är den enda lösningen som garanterat ger en droppe i taget. Den vårdar dessutom slemhinnan och kan vid behov användas mer än tio dagar.

Då barn i snitt har runt fem till sju förkylningar om året, blir det många dagar med snuva ... och nätter med nästäppa! För det lilla barnet är det jobbigt, näsan blir röd och öm och sömnen blir ofta lidande. Genom att droppa en skonsam lösning i näsborrarna kan man lösa upp intorkat snor. Undvik hårda pipetter, som kan skada den sköra slemhinnan i näsan om barnet rycker till. Barn som är väldigt täppta kan gärna ligga med huvudet högt, då blir det lättare att andas.

Lite större barn kan ges avsvällande näsdroppar, men inte mer än tio dagar i sträck för då kan medicinen få motsatt effekt och orsaka nästäppa. Lillenos är till skillnad mot avsvällande droppar inget läkemedel och därför krävs inga restriktioner avseende användning eller behandlingstid hos barn eller vuxna. Lillenos skyddar och vårdar slemhinnan med hjälp av provitamin B5 och kan användas så länge barnet eller du är förkyld. Droppflaskans pip är mjuk och dropparna är enkla att dosera. Du hittar Lillenos på Doc Morris, Apoteksgruppen, Medstop, ICA-Cura och på nätapoteket www.apotea.se



FORSKARE GER RÅD FÖR HÄLSOSAM VIKT HOS BARN

Barn nås av 34 tevereklambudskap i timman - en femtedel handlar om (onyttig) mat. Samtidigt är omkring 300 000 svenska barn överviktiga eller feta. Nu ger forskare vid Göteborgs universitet ut en gratis handbok med konkreta råd för hur övervikt kan förebyggas, från åtgärder i skolan till barns tevevanor och faran med lördagsgodis. Boken kommer också att kunna laddas ned gratis på nätet: <http://hdl.handle.net/2077/30602>



ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN*

* www.fass.se

Tar du något läkemedel ur följande grupper: astma/allergi, inkontinens, antidepressiva eller antipsykotiska läkemedel? I så fall kan du vara drabbad av muntorrhet. Läkemedel är nämligen den vanligaste orsaken till muntorrhet och grupperna ovan är de mest vanliga grupperna som kan ge muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga konsekvenser. När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökad risk för karies. Infektioner i munhålan och sår i mungipor och på läppar är vanligt. Till slut kan problemet även leda till tandlossning.

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. På Apoteken hittar du Xerodent som innehåller:

- Äppelsyra – stimulerar salivproduktionen
- Fluor – skyddar tänderna mot karies

Xerodent är en sockerfri sugtablett med en frisk smak av apelsin.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnadskyddet. Läs bipacksedeln som medföljer förpackningen noggrant. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se och www.xerodent.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2011-05-19.



Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

BESKEDET INGEN VILL FÅ: cancer!

Många lägger ner stor möda på sitt utseende, men bryr sig mindre om små fläckar i huden. Missar man pigmentförändringar kan det dock bli förödande. Malignt melanom är vanligare än man tror och kan drabba oss alla. Therese berg- och dalbana de senaste åren har varit en tuff resa mellan hopp och förtvivlan. Än så länge vinner hoppet!

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

”Det kändes som om någon **dragit ner** en **svart rullgardin** framför ögonen på mig.”

FAKTA

Namn: Therese Westerlund
Ålder: 45
Familj: två barn och särbo
Yrke: Inköpschef
Bostad: Hus i Tullinge

Therese Westerberg hade en leverfläck på magen som under en graviditet 1996 förändrades och började klia. Hon ignorerade detta, men hennes man tyckte ändå att hon skulle kolla upp det. Tre dagar efter läkarbesöket opererade man bort hudförändringen på Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge i Stockholm. Det visade sig att det var malignt melanom, hudcancer.

– Allt gick så snabbt och jag förstod nog inte riktigt hur allvarlig denna sjukdom är, berättar Therese. Efter operationen tänkte jag bara att det var skönt att det var över.

Två år senare friskförklarades Therese och fokus låg på karriären och att resa, som alltid varit ett stort intresse.

– Jag har dock alltid smörjt in mig med solkräm och undvikit att ligga och ”pressa”, säger Therese. Dessutom blev jag snarare brun än röd. Idag har jag förstått att ett ”tåligt” pigment inte är någon säkerhet mot cancer. Att sola solarium under tonåren var ett riktigt dåligt val – de är rena cancergrillar, poängterar Therese.

Hösten 2010 var det mycket på jobbet, så det var först på semestern i Thailand som Therese började fundera på omheten i armhålan. Väl hemma skickades hon direkt från företagshälsovården till Radiumhemmet, för biopsi. En vecka senare kom telefonsamtalet ingen önskar sig.

– När läkaren som ringde sa att det var hudcancer hamnade jag i chock, förklarar Therese. Efter samtalet hade jag tusen frågor och ingen som kunde



Therese menar att det är viktigt att värden kan ge tydliga svar på alla frågor, när man får ett ”tungt” besked.

svara. Det kändes som om någon dragit ner en svart rullgardin framför ögonen på mig.

Nästa dag ringde Therese runt till olika vårdinstanser, då hon tänkte att det måste vara bråttom att få hjälp.

– Jag trodde att jag skulle dö, eftersom min moster hade dött i samma sjukdom fyra månader tidigare. Till slut fick jag tag i en person på cancerupplysningen som meddelade att läkaren skulle höra av sig inom kort, och hon försäkrade mig om att någon veckas väntan inte skulle försämra sjukdomen. Äntligen någon som kunde ge klara och tydliga svar, vilket

gjorde att kaoset i min hjärna blev lite mindre, menar Therese.

Tumören i armhålan opererades bort liksom alla lymfkörtlar i området och sedan blev det strålbehandling. Man hoppades nu att canceren inte hade spridit sig. Årret var ungefär 15 centimeter långt och det blev en gedigen rehabilitering innan hon återfick rörligheten.

– Jag är en ”fighter” och ger inte upp i första taget, säger Therese. Att köra bil var en pärs i början. Efter sex månader kunde jag lyfta lätta saker igen och idag har jag nästan full rörlighet, men har fått lymfödem (svullnad) i armen. ►

”Att få vara **delaktig** i ett **sammanhang** och inte bara bli sin **sjukdom**, är viktigt.”

THERESE 8 RÅD

- 1** Sök information från någon kunnig sjuksköterska eller cancerupplysningen, när du har fått beskedet. Du behöver prata med någon.
- 2** Ge inte upp – ibland känns det som om man måste vara frisk för att vara sjuk.
- 3** Stå på dig – fråga ytterligare personer om du känner dig osäker. Du har rätt till en ”second opinion”.
- 4** Prata med andra i liknande situation – kontakta Melanomföreningen.
- 5** Ta hand om dig – balanserad och sund kost, regelbunden rörelse som att cykla och promenera i skogen.
- 6** Samtalsterapi – ibland kan det vara skönt att prata av sig till någon annan än vänner och familj.
- 7** Solarium = likkista. Gör det inte!
- 8** Kolla dina fläckar då och då på hudklinik, och framför allt om du ser någon förändring.



Fem månader senare fick Therese reda på att cancern var tillbaka och hon opererades på nytt. Lyckan blev även denna gång kortvarig och hösten 2012 kom beskedet om minimetastaser i hjärnan.

– Läkaren försökte lugna mig, men just då såg jag bara en likbil framför mig – nu är det kört!

Tack vare stöd från kollegor på Melanomföreningen, familj och vänner, fann hon åter hopp och tro på framtiden.

– När jag skulle berätta detta för mina barn grät jag. Men jag valde att inte ge upp utan att kämpa vidare, trots motgångarna med cancern och nu även skilsmässa. Min dåvarande man klarade inte längre av att hantera sjukdomen och då kändes det bättre att gå skilda vägar, menar Therese.

Efter behandling med gammastrålkniv dog tumörerna. Det var effektivt, men att få fyra bultar inskruvade i pannbenet var psykiskt påfrestande. Sedan fick Therese en ny typ av medicin (BRAf- hämmare) som tyvärr gav jobbiga biverkningar.

– Visst var det toppen att bli av med cancern, men tufft med nässelutslag över kroppen, hjärtklappning, trötthet och att håret blev förstört. Dessutom klarade inte mina njurar av behandlingen och den fick avslutas efter åtta månader.

Då detta är en ”stoppmedicin” och inget bot, samt lång väntan på nästa behandling, fick nu Therese åter be-

sked om metastaser i hjärnan, vilket betydde gammastrålning på nytt.

– Det är en oerhörd stress och oro att inte veta om cancern kommer tillbaka eller inte. Jag tror inte att man fullt ut kan förstå detta om man inte har varit i ”mina skor”.

Vården gjorde ett avtal med ett läkemedelsbolag vars läkemedel ännu inte var godkänt i Sverige. Det var en immunterapi, där Therese fick fyra injektioner med tre veckors mellanrum och hoppades sen på det bästa.

– I höstas var jag tumörfri och jag försökte även hjälpa kroppens läkning genom att börja äta Raw-food.

Med förhoppning om att minska belastningen på immunsystemet tog hon bort rött kött, mjölk och socker ur kosten. Träningen fokuserades på yoga och hon åkte även på hälsoretreat,

för att ytterligare stärka sin allmänna hälsa.

– Nu skulle jag bara vinna över cancern!

Therese valde att fortsätta jobba halvtid, trots pressen från ett krävande yrke.

– Jobbet får mig att känna mig ”normal”. Att få vara delaktig i ett sammanhang och inte bara ”bli” sin sjukdom, tror jag är oerhört viktigt. Där kan jag vara mitt ”vanliga jag”, fika och skratta med kollegor.

När de positiva resultaten från skallröntgen kom lagom till jul och Therese dessutom fyllde 45 år, kändes det som en nystart.

– Detta var det längsta jag varit tumörfri och det firade jag med mina vänner – champagne på Sturehof.



Märker man att pigmentförändringen ändrar storlek, färg eller blöder, bör man gå på kontroll.

Glädjen blev kortvarig, då läkaren efter jul meddelade att de ändå hittat två små metastaser i hjärnan på nytt.

– Först ramlade jag ner som i ett svart hål, men då jag är en kämpe och med hjälp av nära och kära, tog jag mig rätt snabbt upp igen. Vilja kan förflytta berg har blivit mitt motto! Jag ska bli tumörfri!

Nu har läkaren föreslagit att Therese ska få delta i en klinisk studie, med ett annat nytt läkemedel (PD-1) som har fått positiva resultat i USA. Hon måste dock vänta, då tumören inte är tillräckligt stor.

– En absurd situation för mig som patient, men regler är regler... När denna tidning kommit ut har jag förhoppningsvis påbörjat behandlingen. Det har varit en berg- och dalbana de senaste två och ett halvt åren, men jag

vägrar att ge upp. Jag har mina barn, särbo, familj och vänner att leva för!

Therese har aldrig känt någon skuld, utan menar att alla minnen hon fått på resor till varma och soliga länder är värt så mycket.

– Jag hade nog inte kunnat göra så mycket mer än jag gjorde, utan inser att för mig är det troligtvis en stor ärftlig faktor. Däremot försöker jag att påverka mina barn att inte sola solarium, sola med måtta, ha kläder och keps på sig.

Efter att ha hört Therese gripande historia, funderar jag på hur hon fortfarande kan ha så pass mycket energi och driv kvar.

– Visst blir jag ledsen och deppig ibland, men jag försöker att vara positiv och att se de små glädjeämnen i

FAKTA

Melanomföreningen är en ideell förening som samarbetar med andra patientföreningar. De arbetar för att påverka politiker, läkare och forskare att på olika sätt förbättra sitt agerande när det gäller kontakten med melanompatienter och deras anhöriga. Man jobbar även för att nya läkemedel och bästa möjliga vård ska nå alla patienter i landet. Här kan du även få råd och hjälp av andra i liknande situation. För mer information se www.melanomforeningen.se

FAKTA

Måndagen den 13 maj är det ”melanoma Monday”. Många kliniker erbjuder då prickkontroll utan remiss och i vissa fall gratis. För att se vilka kliniker som tar emot och få mer information kring hudcancer: www.euromelanoma.org/sweden/bokningsinformation

vardagen. Dessutom har detta lärt mig att fokusera mer på mig själv, hur jag mår och känner. Tidigare tog jag mig aldrig tid för vare sig själen eller kroppen, utan körde bara på, som de flesta andra. Jag har nog gått från att vara en tuff karriärkvinna till att bli en ”soft” yogamänniska. Kanske går jag en kurs och blir florist istället, säger hon med glimten i ögat.

Framtidsplaner är en svårare fråga.

– Det går ju liksom inte att planera för nästa år, men jag är hoppfull och ser fram emot en lång skön sommar tillsammans med familjen, menar Therese. Jag vill så mycket, men stoppar mig själv ibland, då jag även är realist. Jag är nog en positiv realist!

MER OM HUDSJUKDOMAR OCH D-VITAMIN ▶

FAKTA

SOLJUS

- Soljuset på Kanarieöarna ger knappt tre gånger mer UVB än en svensk sommarsol vid midsommar.
- Moln släpper igenom cirka 10 till 50 procent av solstrålningen.
- Snö reflekterar 90 procent.
- Sand reflekterar 25 procent medan vatten reflekterar ganska lite.
- Man beräknar att 30 procent av den årliga dosen UV-strålning erhålls under två veckors semester. Eftersom en stor del av solstrålningen är indirekt så når den även in i skuggiga områden.
- Den högsta UVB strålningen är mellan

klockan 12 och 14 sommartid. Många rekommendationer i världen säger att direkt solstrålning skall undvikas mellan klockan 10 och 16.

• Tiden och mönstret av UV strålning har betydelse för de biologiska effekterna, så att återkommande intensiv bestrålning är mer förenad med melanom och basalcellcancer medan den sammanlagda mängden strålning är starkare förenad med skivepitelcancer och läppcancer. Det är inte säkerställt vilka våglängder som har mest betydelse.

• Barn utsätts i regel för 50 procent mer UV-ljus per år än vuxna och är troligen mer känsliga för strålningen.

Visst är det härligt med vår. Värmen är här och man kan sitta ute i solen och njuta. Vi behöver solljus för att bilda D-vitamin, men samtidigt ger frekvent och mycket solande ökad risk för hudcancer. Lär dig mer, så att du kan ta bra beslut för din framtida hälsa.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK

Sol på gott och ont

Det är positivt att solens UVB strålning, som ger solbränna, ger kroppen möjlighet att själv producera vitamin D, även om kosttillskott kan ha en betydelse.

Vitamin D skyddar mot engelska sjukan (skelettuppmjukning) och behövs för friska tänder och skelett. Det finns också ett positivt samband mellan vitamin D och minskad risk för ett antal sjukdomar, även om det inte finns någon vetenskaplig grund för att visa på ett orsakssamband.

Hud som exponeras för ultraviolett (UV) strålning kan få både positiva och negativa effekter. Ju längre våglängd desto djupare

tränger strålningen in i kroppen. UV ljus indelas efter våglängd:

- **UVA – 320-400 nanometer (nm)**

UVA penetrerar djupare ner i huden och ger "ljus-åldrande" (djupa fåror, torrhet i huden, överpigmentering och minskad elasticitet i huden), men har ingen nytta för vitamin D produktionen. UVA gör huden brun men inte särskilt röd. 95 procent av solstrålningen är UVA komponenten.

- **UVB – 290-320 nm**

Den huvudsakliga orsaken till solbränna är UVB, men framförallt gör den huden röd. UVB

har samband med hud- och läppcancer, ögonsjukdomar och undertryckande av immunsystemet. I solen i Sverige blir huden röd efter cirka 40 minuters solande vid midsommartid med en rodnad som blir maximal åtta till 24 timmar efter exposition. UVB ökar kraftigt med stigande höjd över havet och med reflektion från ytor som snö och vatten. Vitamin D produktionen som påverkas av UVB är beroende av hur stor hudyta som exponeras och mörkare hudfärg ger en mindre mängd vitamin D produktion under i övrigt samma förutsättningar.

- **UVC – 200-290 nm**

UVC filtreras dock mestadels bort av det strato-

sfäriska ozonlagret och sålunda har det mindre betydelse för oss.

Aktinisk keratos är vårtliknande hudförändringar hos äldre på de delar av kroppen, ansikte och händer, som varit utsatta för mångårig solbestrålning. Aktinisk keratos är ett förstadium till cancer som visar sig som rodnad och fjällning och kan förekomma som enstaka företeelser men också som sammanflytande förändringar. De aktiniska dermatoserna är ett samlingsnamn för skador av kemiskt verk-samma ljusstrålar och kan vara förorsakade av ljus enbart, av ljus och en yttre faktor; såsom exempelvis läkemedel eller allergisk reaktion. ►

Läs fler intressanta artiklar på www.doktorn.com

Det kan vara svårt att ställa diagnosen utan en bra sjukhistoria på vilka ämnen som intagits eller varit inblandade, typ parfymer, växtsafter eller färgämnen.

Malignt melanom (hudcancer) drabbar från 15 års ålder och uppåt och är vanligast hos ljushyllta personer. I Sverige har vi cirka 2500 fall per år. Det börjar ofta med att ett litet stationärt nevus (födelsemärke) plötsligt börjar växa och blir ömt. Inte sällan får den en ökad pigmentering och kan få sår i sig och ge dottertumörer i omgivningen. Detta sker tidigt, vanligen först via lymfvägarna, men också med blodbanan. Behandlingen är kirurgisk och prognosen har förbättrats på senare år, men vid spridd sjukdom finns ingen bra behandling. Tidig upptäckt är viktigast! Nyligen påpekades också att det är viktigt att leta efter flera samtida primära melanom.

Se upp och sök läkare!

- Vid nya hudförändringar.
- När pigmentfläckar ändrar storlek, färg eller blöder.
- Vid ömhet på och kring fläcken.
- Var extra uppmärksamma på fläckar på bålen hos män och på underbenen hos kvinnor.

länder i världen försöker man nu upplysa om riskerna med livsstil som omfattar soldyrkande i allmänhet och solariesolande.

Det finns epidemiologiska, experimentella och kliniska studier som visar sambandet mellan hudcancer och UV exposition. UV-strålning är faktiskt en av de mest betydelsefulla cancerogena faktorerna jämsides med rökning. Det orsakar de flesta hudcancerfallen med basalcellscancer, skivepitelcancer och melanom. En ökning av hudcancerfallen kan bero på minskning av ozonlagret liksom på den utbredda användningen av solarier. Vem som får cancer avgörs av flera faktorer som genetiska (hudtyp, kapacitet för att laga DNA skador och immunsystemet) och bestrålningsmängden. UV-strålning kan alltså förändra vårt DNA, men även hindra immunförsvarets aktivitet.

Den kraftfullaste strålningen i solarier är UVA, som ger omedelbar pigmenteringsförändring. DNA skador sker redan innan man kan se själva förändringen i huden. Doserna av UV-strålning är också högre än de man får vid middagstid en solig dag. WHO anser att solarier är cancerframkallande. Det finns visat samband mellan tid i solarium och risken för hudcancer och man har sett en större risk hos yngre individer, under 35 års ålder. Vissa länder har strikta regler kring solariesolande, med en åldersgräns på 18 år.

Vitamin D har producerats av fytoplankton under mer än 500 miljoner år. Vitaminet försäkrade djur om ett effektivt upptag av kalcium från tarmen så att skelettet kunde bli starkt nog för däggdjur att vistas på land med. Vitamin D reglerar upp till 2000 gener. Det påverkar jämvikten av kalcium och fosfat i kroppen, men spelar också roll för andra ämnesomsättningsprocesser och är en av de viktigaste regulatorerna för livet i cellerna. Vitamin D brist är kopplat till en högre risk för cancerutveckling i olika organ som bröst, prostata, tarmar och blodceller, särskilt leukemi. Vitamin D brist är också kopplat till typ 2 diabetes mellitus, kardiovaskulära sjukdomar och infektionssjukdomar.

Nordiska näringsrekommendationer kring D-vitamin håller på att uppdateras och bör vara färdiga under 2013. Nuvarande rekommendationer per dag är:

- 10 mikrogram för barn under två år.
- 7,5 mikrogram för barn över två år och vuxna.
- 10 mikrogram för gravida, ammande och per-

Betydande framsteg i behandlingen har gjorts under senaste tioårsperioden och det kan förväntas fortsatt bättre behandlingsmöjligheter som ökar och åtminstone förlänger överlevnaden. Det senaste inom forskningen är att studier av genuppsättningar förväntas bidra till en förbättrad behandling som alltså skulle bli "skräddarsydd" för varje individ. Riskfaktorer för att få malignt melanom är familjehistoria, solexposition i barndomen och ålder. I flera

RÅD VID VISTELSE I SOL

- Undvik att sola barn under ett års ålder.
- Var försiktig med solning klockan 11-15 när vi har sommartid. Extra försiktighet krävs på sydligare breddgrader.
- Använd hatt, skjorta/T-tröja och byxor. Tätt vävda textilier har bäst solskydd. Skydda barnvagnen med parasoll.
- Använd solskyddsmedel mot UVA som ett komplement till kläder. Även reflekterat ljus på exempelvis en strand kan ge solbränna. Man kan bli bränd även en mulen dag.

Källa: Läkemedelsboken



soner över 60 år. Det kan vara svårt att nå med enbart kost och därför rekommenderas tillägg med vitamin D och kalcium till alla kvinnor och män över 80 år och inte bara till dem som inte vistas utomhus.

Exempel på kost som innehåller D-vitamin:

- Kokt lax - 16, 5 mikrogram (ug) per 100 g
- Sardiner i olja (konserv) – 15 ug per 100 g
- Torsk – 1,85 ug per 100 g
- Ägg – 1,75 ug per 100 g
- Smör – 0,56 ug per 100 g
- Mellanmjölk – 0,45 ug per 100 g

På våra breddgrader kan vi inte utnyttja solen för att bilda vitamin D under vinterhalvåret. Då är vi istället beroende av matens innehåll av vitamin D och de förråd som byggs upp i levern under sommaren. I Sverige ligger vitamin D-intaget för kvinnor på 4,9 mikrogram per dag - klart under rekommendationen. Mörkare hud bildar mindre vitamin D och även då kan det finnas behov av kosttillskott, liksom för kvinnor som bär heltäckande slöja. Det är svårt och mycket ovanligt att överdosera

intag av vitamin D och det krävs höga doser (över 100 mikrogram per dag till spädbarn och runt 2000 mikrogram till vuxna) under lång tid, för att ge överdosering och akut överdosering är synnerligen sällsynt. Tidigare har uppfattningen varit att fettlösliga vitaminer (som D-vitamin) lättare kan ackumuleras och överdoseras.

REFERENSER:

1. Läkemedelsboken 2011-2012, Läkemedelsverket, Uppsala. www.lakemedelsboken.se
2. Prescribing sunshine: a national, cross-sectional survey of 1089 New Zealand general practitioners regarding sun exposure and vitamin D perceptions, and advice provided to patients. Reeder AI, et al BMC Family Practice 2012; 13; 85.
3. The evolution in melanoma treatment as a reflection of precision-oriented medicine

(Review). Kushnir I et al. Oncology letters, 2013; 5; 424-426.

4. Genetics of melanoma. Wangari-talbot J et al. Frontiers in Genetics. 2013; 3; article 330.

5. Melanoma prevention: are we doing enough? A Canadian perspective. Joshua AM. Current Oncology 2012; 19:6; 462-467.

6. The sun – our friend or foe? Osmola-Mankowska A et al. Annals of agricultural and environmental medicine. 2012; 19:4; 805-809.

7. Vitamin D – effects on skeletal and extraskeletal health and the need for supplementation. Wacker M et al Nutrients 2013; 5; 111-148.

8. Samtidiga primära melanom missas ofta. Lapins J et al. Läkartidningen 2013; 110; 410-412.

9. Cutaneous melanoma attributable to sunbed use: systematic review and meta-analysis. Boniol M et al. British Medical Journal. 2012;345; e4757.

10. Livsmedelsverket.

Fler frågor & svar
finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen www.doktorn.com/fraga-doktorn/ om-doktorer kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare. I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- hud ● mage
- ångest
- infektioner
- smärta
- läkemedel

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anna Birgersson
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Jan-Rickard Norrefalk
Specialist inom bland annat smärta.



Maj-Liz Persson
Docent i allmänpsykiatri.



Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Stefan Arver
Docent och specialiserad inom mannens hälsa.

Trötta & svullna ben?

Du får 20% rabatt i vår webbshop när du anger "Doktorn" i samband med din beställning.

Varför inte säga farväl till trötta och svullna ben och testa en av världens mest populära kompressionsstrumpor*? mediven elegance klarar alla medicinska krav och är tunn, trendig och skön att använda.

Villkor och information finns på vår webbshop: <http://medi.jetshop.se>

*Kompressionsklass 2 eller högre kräver läkarordination.

medi. I feel better.



Anders Halvarsson svarar

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

Illaluktande flytningar

Jag upplever problem med väldigt mycket flytningar och att det luktar surt från underlivet. Det tar bara fem minuter efter att jag har duschat så luktar det och jag vet inte vad jag ska göra. När jag besökte barnmorskan sa hon att det inte var något fel men detta är inte roligt, vad kan jag göra?

Madde, 29

Jag har full förståelse för att det inte alls är trevligt att du upplever att du har en kroppslukt du inte känner dig fräsch med. Även om du har haft kontakt med en barnmorska och hon inte kunde konstatera om det var något fel tycker jag att du skall ta kontakt med en gynekolog och diskutera dina problem. Det kan ju vara olika orsaker till varför man upplever sig ha en annorlunda lukt och har man rikligt med flytningar är det också en anledning att boka en tid hos gynekologen.

Anders Halvarsson



LÄCKAGE PÅ HJÄRTKLAFFEN

Min fråga gäller ett läckage på ena hjärtklaffen som ligger nära stora kroppspulsådern, aortan. Två kardiologer har ansett att man en gång per år, med ultraljud, bör mäta och kontrollera att läckaget inte blivit större. En rådgivare inom kardiologi anser däremot att man lika gärna kan använda sig av EKG och nu undrar jag om det är onödigt att göra ultraljud en gång per år.

Kvinna, 26

Att i några år kontrollera och följa hjärtklaffen för att på så vis kunna se om den ändrar sig eller inte kan jag nog hålla med om är ett korrekt förfarande. Om läget är oförändrat efter några år, låt oss säga fem år, och man inte har fått några andra besvär under den perioden kan man ligga lite lågt med undersökningarna. Jag anser att det viktigaste är att man har bra kontakt och dialog med specialisten!

Anders Halvarsson

JAG LIDER AV REFLUX

Har fått bekräftat att jag lider av reflux. Jag upplever dock inte de vanliga symtomen med halsbränna och uppstötningar utan istället får jag en mycket besvärlig hosta. Jag har läst att man slipper besvär i samband med reflux genom att undvika mejeriprodukter. Undrar i så fall om det räcker med att gå över till laktosfria livsmedelsprodukter eller om dessa räknas till mejeriprodukter.

Börje, 67 år

Jag utgår från att du och din läkare har diskuterat medicinering med exempelvis Omeprazol eller liknande. Andra relevanta frågor är om du lider av övervikt eller är rökare, något som kan påverka besvär av den här typen. Det som sker när man får den här typen av hosta är att lite magsaft kommer upp i matstrupen när man ligger ner och förorsakar retning som ger hosta. Undvik stora måltider, inför små måltider på kvällen och höj huvudändan på sängen 10 till 15 centimeter så att hela sängen lutar. Det kan ge god hjälp!

Anders Halvarsson

Galderma SE Loceryl Doktorn nr2 2013/04



Läs mer på
www.nagelsvamp.com

Loceryl® – när du vill bli av med din nagelsvamp

Har du fula och missfärgade naglar?

Då kan du ha drabbats av nagelsvamp. Det är en vanlig infektion som drabbar ca 10% av den vuxna befolkningen. Svampen växer långsamt och ger ofta bara lätta symtom i början. Efterhand blir nageln missfärgad, förtjockad och spricker eller skivar sig. Ofta är det tånaglarna som drabbas. Loceryl innehåller amorolfin som är svampdödande.

- Dödar nagelsvampen och förhindrar spridning.
- Enkel applicering endast 1 gång i veckan.
- Om du tidigare fått diagnos och behandling av läkare kan du använda Loceryl för att vid behov påbörja en ny behandling för att helt bota infektionen.
- Loceryl är Sveriges mest använda receptfria läkemedel mot nagelsvamp.¹
- Finns på ditt apotek!

**Anders Hallén svarar**

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar och medicine doktor på kliniken Skin Doc Mörby.

Kalla fingertoppar

Min dotter besväras av kalla fingertoppar, som lätt blir helt vita även när det inte är speciellt kallt. På vintern försöker vi få henne att ha handledsvärmare och tjocka yllevantar med skalvante utanpå, men hon blir kall ändå, och besvären uppstår även på sommaren. Har kikat efter information på nätet och symtomen stämmer med Raynaud's fenomen. Är det lämpligt att medicinera ett barn och finns det botemedel?

Magnus

Här fattas information för ett säkert svar, för det första dotterns ålder. Oavsett det stämmer beskrivningen med Raynauds sjukdom. Jag tycker ni skall söka för detta, för en säkrare diagnos och utifrån det en för er avpassad rådgivning och eventuell behandling. Någon permanent bot finns inte, men besvären kan avta med tiden.

Anders Hallén



SVULLNAT UPP AV FINNE

Jag fick en finne på näsbenet som jag klämde och nu två, tre dagar efteråt så har jag svullnat upp väldigt mycket i ansiktet, särskilt vid vänstra ögat. Det är så pass svullet att jag har svårt att se med det ögat och det rinner mycket ifrån det. Vad ska jag göra?

Pelle, 30

För detta skall du söka bums och omgående. En akut uppkommen, central inflammation i ansiktet behöver bedömas av läkare, det låter som en infektion som kan behöva antibiotikabehandling.

Anders Hallén

Atopiskt eksem

Jag har atopiskt eksem på större delen av överkroppen och allra värst runt ögonen. Det är jobbigt och jag upplever att jag ser hemsk ut. Jag har hört att man inte ska använda kortison runt ögonen och har istället provat olika krämer rekommenderade av såväl läkare som hälsokostbutiker, men utan resultat. Kan ljusbehandling vara ett alternativ?

Linnea, 20

Du kommer aldrig att växa ifrån den hudtyp du har och som är orsaken till att du har atopiskt eksem, däremot kan eksemet se olika ut under livet. Just nu har du stora besvär kring ögonen vilket beror på att huden på ögonlocken är tunn och eksemnågen. Om du använder kortison rätt är det inte farligt runt ögonen och kortison salva är förstahandspreparatet vid behandling av atopiskt eksem. Det finns även annan inflammationshämmande salva än kortison, Protopic och Elidel. Det är individuellt om ljusbehandling fungerar och i så fall går du via en hudspecialist.

Anders Hallén

KERATOSIS PELARIS

Jag har små finnar på benen, som jag tror är en (mild) form av "Keratosis Pillaris". En exakt beskrivning skulle kunna vara små finnar som var röda men de har nu blivit brunaktiga och är utspridda över hela benen. Det kliar inte, svider inte, gör inte ont. Jag har spenderat en förmögenhet på dyra salvor. Från apoteket har jag provat Mini-, Cano-derm, propyless, Kurami, två kortisonsalvor och en del andra. Jag har varit hos en läkare på vårdcentralen, men hon verkade inte veta någonting om huden. Jag vet att det är genetiskt och inte går att bota, men man kan mildra det. Finns det något annat jag kan göra?

Maria, 24

Den hudtyp man har ärver man från föräldrarna, på gott och ont. Benågenhet för keratosis pilaris är oftast ärftligt. Vanligen sitter detta på utsidan av överarmar och på lårens framsidor. Så när du skriver att du har det över hela benen blir jag tveksam till vad det är du har. Att helt behandla bort keratosis pilaris går inte. Mjukgörande preparat och försiktig (försiktig!) peeling är det som står till buds. Med tiden blir det mindre uttalat, men det är klen tröst när det håller på. Försök att hitta en hudläkare så att du åtminstone får en säker diagnos.

Anders Hallén

Trött på vårtor?

- ✓ **Effektiv**
VårtFri är effektiv mot vårtor hos barn och vuxna. Innehåller myrsyra som effektivt hjälper kroppen att torka ut vårtorna. I genomsnitt behövs 4-5 behandlingar.
- ✓ **Skonsam**
Behandlingen är skonsam och är därför även lämplig för små barn, diabetiker och vid många vårtor.
- ✓ **Enkel**
Behandla endast en gång i veckan.



15 års
beprövad
erfarenhet!

En enkel lösning

www.vartfri.se

VårtFri är en medicinteknisk produkt. Läs bipacksedeln noga före användning.



Stefan Arver svarar

Om exempelvis testosteronbrist, erektionsproblem och reproduktivitet. Stefan Arver är docent och överläkare vid Centrum för Andrologi och Sexualmedicin på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

NYTT OMRÅDE – MANNENS HÄLSA

Andrologi kommer av grekiskan, andros = man och logi = lära, och kan beskrivas som den manliga motsvarigheten till gynekologi. Nu kan du ställa frågor om allt från erektionsproblem och svårigheter att bli pappa till testosteronbrist och sjukdomar som rör prostatan – inget är tabu och du kan vara anonym. Till vår hjälp har vi androlog Stefan Arver, Karolinska Universitetssjukhuset och frågorna ställer du på hemsidan www.doktorn.com/ frågadoktorn



AGGRESSIVITET?

Blir man aggressiv av testosteron?

Anders, 19

Nej, detta är en vanlig missuppfattning, men i verkligheten blir män som behandlas för testosteronbrist mindre aggressiva.

Stefan Arver



Symtom vid brist

Vilka är symtomen på testosteronbrist? Min fru klagar över att jag somnar tidigt på kvällen och att sexlusten avtagit. Kan detta bero på testosteronbrist?

Fredrik, 59

Nedsatt sexuell lust, nedsatt erektionsförmåga och avsaknad av morgonerektion är klara tecken på testosteronbrist och kan föranleda blodprovstagnning. Andra symtom är nedstämdhet, energiförlust "man orkar inte ta itu med saker". Kroppsförändringar med minskad muskulatur och ökad fetma ingår också i bilden.

Stefan Arver

ÄR LITE TESTOSTERON FARLIGT?

Är det farligt att inte behandla låga testosteronvärden?

Ove, 63

Det finns data som kopplar låga

testosteronivåer till ökad risk för typ2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Det är dock inte säkerställt att testosteronbehandling minskar

risken. Om man har benskörhet, osteoporos, vet vi säkert att testosteronbehandling hjälper.

Stefan Arver

KOM IHÅG!

Husk® fibre
en god hjälp
för din mage!

Hjälper vid IBS,
oregelbunden
mag-tarmfunktion

husk fibre® - effektiv hjälp vid IBS

För kostbehandling av IBS
(oregelbunden mag-tarmfunktion)

Husk® fibre är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål.

Fibrerna i husk fibre® har i studier visat sig ge god hjälp vid IBS.

Viktigt: Bör användas i samråd med läkare eller dietist. Är inte lämplig att användas som enda näringskälla utan är ett komplement till normal kost.



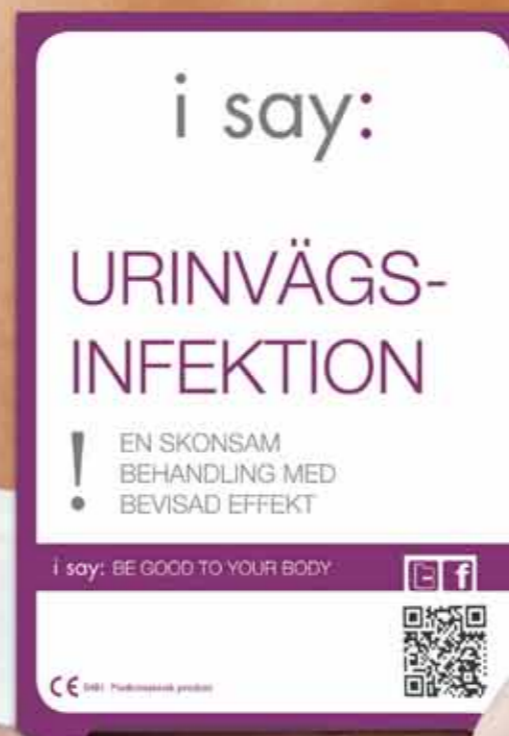
Finns i din Hälsobutik!

Med god smak av svartvinbär eller citron

För mer information kontakta: Lindroos Hälsagenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

i say: URINVÄGSINFEKTION

NYHET



i say: BE GOOD TO YOUR BODY

CE 0481 Medical device directive



i say: är en ny serie problemlösande produkter på apotekens hyllor! Produktserien erbjuder egenvårdslösningar inom breda indikationsområden. Produkterna är utvecklade för att fungera tillsammans med kroppens egna processer.

BE GOOD TO YOUR BODY



i say: URINVÄGSINFEKTION

Behandlar och förebygger urinvägsinfektion. CE-märkt medicinteknisk produkt klass IIa vars säkerhet och effekt är baserad på kliniska studier. i say: urinvägsinfektion kan användas i upp till 4 veckor. 1 kapsel innehåller 500 mg Cranberry Active™. Rekommenderas ej till barn under 12 år. Läs bruksanvisningen noga före användning. För ytterligare information se www.isay.se. Marknadsförs av Midsona Sverige AB. www.midsona.se. CE 0481 medical device directive

i say:

BE GOOD TO YOUR BODY

www.isay.se

**Försäkringskassan svarar**

Om sjukförsäkringen. Anna Birgersson, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

Sjuk istället för föräldraledig

Jag är hemma med föräldrapenning men har blivit sjuk så att jag inte kan ta hand om mitt barn. Kan jag ansöka om sjukpenning?

Anonym

Om du på grund av sjukdom inte kan vårda ditt barn så kan du ansöka om sjukpenning. Sjukanmäl dig första sjukdagen på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Därefter kan du ansöka om sjukpenning, antingen på www.forsakringskassan.se eller på den blankett som vi automatiskt skickar hem till dig. Om du är sjuk i mer än sju dagar så behöver vi ett läkarintyg. När du är frisk igen så anmäler du detta på www.forsakringskassan.se.

Anna Birgersson

**ARBETSRESOR**

Jag har brutit benet för en vecka sedan. Jag kan arbeta om jag bara får åka taxi till jobbet. Min läkare har också skrivit det på läkarintyget. Hur gör jag?

Anonym

Om du har en arbetsgivare som betalar sjuklön de första 14 dagarna är det din arbetsgivare som får betala arbetsresor under de dagarna. Därefter är det Försäkringskassan som betalar för arbetsresorna.

Be din arbetsgivare att sjukanmäla dig till oss direkt efter den fjortonde sjukdagen. Kontakta vårt kundcenter på telefon 0771-524 524 och meddela att du vill ha arbetsresor så berättar de hur du ska göra. Så snart det är gjort kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats, www.forsakringskassan.se, och då anger du på din ansökan att du vill ha ersättning för arbetsresor. Glöm inte att även skicka läkarintyget till oss.

Anna Birgersson

KARENSDAGAR OCH EGEN FÖRETAGARE

När jag registrerade min enskilda firma fick jag välja hur många karensdagar jag ville ha i sjukförsäkringen. Någoting valde jag säkert men kommer inte ihåg vad. Kan jag ta reda på hur många karensdagar jag har valt?

Anonym

I sjukförsäkringen har alla egna företagare en grundläggande karenstid på sju dagar. Det innebär att man inte får någon sjukpenning för de första sju dagarna.

Du som är egen företagare har möjlighet att välja hur många karensdagar du vill ha. Du kan välja mellan 1, 14, 30, 60 eller 90 dagars karenstid. Ju fler karensdagar du väljer desto lägre blir din sjukförsäkringsavgift. Under karenstiden får du ingen sjukpenning. Om du vill anmäla eller ändra karenstid ska du skicka in blanketten FK 5165 Anmälan – Karenstid på sjukpenning.

Om du kontaktar vårt kundcenter på telefon 0771-524 524 så kan vi svara på hur många karensdagar just du har valt.

Anna Birgersson

Utlandsresa och sjukskriven

Jag är sjukskriven på 50 procent. Är det möjligt för mig att åka på semester utomlands trots min sjukskriving? Både min arbetsgivare och behandlande läkare är positiva.

Anonym

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Du behöver gå in på vår webbplats www.forsakringskassan.se och skriva ut blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430". Det är viktigt att du skickar in din blankett i god tid så att du hinner få ett beslut innan ni reser.

Anna Birgersson

**HUR STOR BLIR SJUKPENNINGEN?**

Jag undrar hur mycket man får i sjukpenning när man är sjuk. Jag är anställd och arbetar heltid.

Anonym

Om du vill veta din sjukpenning på en övergripande nivå så rekommenderar jag vårt verktyg Kassakollen som finns

på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Där kan du enkelt ange din månadslön eller årsarbetsinkomst och se hur stor din sjukpenning skulle bli per dag eller månad.

Anna Birgersson

Nödig?

Ladda ner **Hitta Toa Lätt** – din vän i nöden i Stockholm, Göteborg, Malmö, Uppsala och Kalmar **Gratis från App Store** direkt till din iPhone.



PFIZER
Mer liv
till åren

Överaktiv blåsa – ett folkhälsoproblem

Att ha en överaktiv blåsa, det vill säga problem att kontrollera när man ska kissa, är en folksjukdom som det sällan pratas öppet om. Många tror att det är normalt och att det har med åldern att göra, men överaktiv blåsa förekommer i alla åldrar¹.

Prata med din husläkare om du är en av de 900 000 svenskar som lider av överaktiv blåsa². Du kan även läsa mer på www.overaktivblasa.se.

Texterna till de praktiska tipsen respektive självtestet i appen är framtagna i samarbete med och granskade av: Cecilia Dhejne, psykiater och auktoriserad klinisk sexolog, överläkare Centrum för sexologi och Sexualmedicin, Karolinska Huddinge; Ann-Charlotte Kinn, professor i urologi och NHR, Neurologiskt Handikappades Riksförbund.

¹ Irwin D, et al. EPIC Eur Urol 2006; 50: 1306-1316. ² "Allmänhetens kissvanor" Resultat från en SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av Pfizer, 10 mars 2005.

NEUROLOGISKT
HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND

Pfizer

Pfizer AB 191 90 Sollentuna
Tel 08-550 520 00 www.pfizer.se



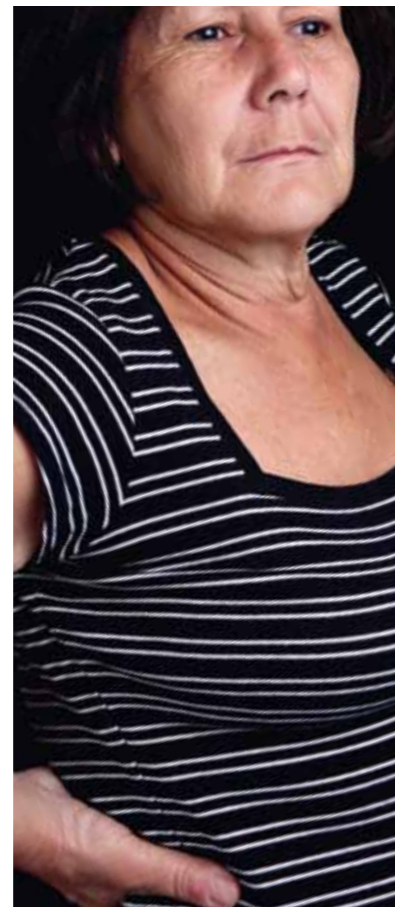
Jan-Rickard Norrefalk svarar

Om smärta. Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

OM SMÄRTA

Runt 20 procent av befolkningen är drabbade av långvarig smärta, det vill säga smärta som kvarstår i mer än tre till sex månader. Detta leder ofta till att man sover sämre och blir mer lättirriterad. Smärta kan bero på skador eller sjukdomar i leder, nerver och muskler, men själva smärtupplevelsen är individuell. Man kan ha en kombination av olika typer av smärta. En typ av smärta är nervsmärta, neuropatisk smärta, och uppstår på grund av en skada eller sjukdom i nervsystemet. De läkemedel som vanligen används för att behandla nervsmärta är läkemedel som annars främst används vid behandling av depression och epilepsi. Även morfinliknande läkemedel och lokalbedövning används.

– Det är angeläget att patienterna får hjälp på ett tidigt stadium och ofta på bred front, säger Jan-Rickard Norrefalk. Ett multiprofessionellt handläggande och angreppssätt och ett aktivt deltagande från patienten, har visat sig ha god effekt. Det handlar om att lära individen hantera sin smärta och ta kontroll över den, för att kunna få en bättre funktion och livsstil, trots kvarstående smärtor. Uppföljning är a och o. Det gäller att utvärdera alla behandlingsinsatser och prova alternativ, om effekten inte har varit tillräckligt god.



Hjälp med ryggproblem

Jag har haft problem med ländryggen i två år och har röntgats två gånger. Det är ett diskbråk mellan fjärde och femte kotan. Smärtan förvärras av allt jag gör, som att sitta och stå. Jag har även gikt om det kan vara problemet. Husläkaren säger att det ända man kan göra är att gå på sjukgymnastik.

Jessica 44

Din husläkare har nog rätt. Någon ryggoperation är inte aktuellt i nuläget med de symtom Du beskriver. Däremot bör Du försöka hitta en sjukgymnast som både kan behandla Dig mot smärtan, ge Dig ett träningsprogram och råd med både arbetsställningar, ergonomi och eventuellt skoinlägg. Läkaren bör göra en smärtanalys så att Du får en adekvat smärtlindring.

Jan-Rickard Norrefalk

VILL INTE OPERERAS

Har artros i höft och knä och har väldig smärta. Finns någon hjälp? Vill ej opereras, har haft hjärtinfarkt.

Lennart 67

Det är viktigt att Du tränar Din muskulatur och rörlighet oavsett om Du ska opereras eller inte. Dessutom är det viktigt att Du får den smärtlindring som krävs. Det finns läkemedel av olika slag som Du kan ha hjälp av, men även sjukgymnastik med exempelvis traktionsbehandling i höftlederna och utprovning av hjälpmedel. Viktnedgång och rökstopp gäller som allmän rekommendation. Om Du har svåra smärtor i vila trots dessa insatser får Du tillsammans med en narkosläkare diskutera risker och fördelar med en operation.

Jan-Rickard Norrefalk

Hur länge ska jag gå med smärta?

Bröt radius och hade gips i en vecka och sen operation och nytt gips, som nu är borttaget. Hur länge är det normalt med smärtor efteråt? Ständigt ont, varmt runt handleden, lätt svullnad. Känselfall, men god funktion och styrka i hand och fingrar.

Mia, 72

Ibland blir smärtorna efter en skada längre kvarstående än beräknat, vilket kan bero på felläkning, svullnad, infektioner, eller skadad vävnad. I normala fall kan smärtan sitta i sex till åtta veckor. I Ditt fall låter det som om en av känselnerverna blivit skadad eller att den fått för trångt på grund av svullnaden. Det är viktigt att Du får en bra smärtlindring och att Du tränar rörlighet och styrka i handleden. Träning i vatten, högläge och finger-hand-övningar till exempel med boll, kan ha en gynnsam effekt på styrka, rörlighet och svullnad. Blir det inte bättre är det viktigt att Din läkare gör en smärtanalys så att Du får en bra smärtlindrande behandling. Om smärtan får sitta i obehandlad mer än tre månader finns risk att drabbas av ett långvarigt smärttillstånd.

Jan-Rickard Norrefalk

"Magen mår som en dans"

Cecilia Ehrling, känd från Let's dance

För Cecilia Ehrling, idrottslärare, professionell dansare och känd från tv-programmet Let's dance, är träning och bra kost viktigt för att orka med vardagen.



"Slarvar jag med maten och träningen märker jag direkt skillnad, jag är inte lika skärpt och alert som annars. Därför äter jag för det mesta nyttigt och dricker mycket vatten. Jag är också noga med motion och sömn."

AKTIVT LIV

Som dansare är det också viktigt att ha en fungerande mage. "Alla vill ju uppleva att systemet är igång! Jag vill känna att jag kan gå på toaletten varje dag och inte uppleva att jag känner mig uppblåst och "full" i magen. När jag var mindre kunde det gå en vecka mellan toalettbesöken. Nu känner jag att magen måste fungera för att också jag ska göra det."

BLEV REKOMMENDERAD EN NATURLIG LÖSNING

Cecilia har alltid haft problem med magen och vändningen kom när hon en dag blev rekommenderad att ta Frukt & Fibrer, en 100 procent naturlig frukt-tärning som bidrar till att hålla magen igång*. "För mig fungerar det jättebra och jag vet att det är naturligt och utan konstigheter. Jag tar en tärning om dagen vilket gör att jag får gå på toaletten varje dag, som gör att hela jag mår bra."



*Frukt & Fibrer är ett kosttillskott och innehåller rabarber som bidrar till en normal tarmfunktion, tamarind som bidrar till normal matsmältning och fikon som bidrar till en normal mikroflora. Frukt & Fibrer är dessutom rik på fibrer. Frukt & Fibrer finns både som välsmakande tärning och som tablett. Kan köpas på apotek och i hälsobutiker. www.fruktochfibrer.se

ORTIS
laboratoires
Health in harmony with Nature



Maj-Liz Persson svarar

Om ångest. Maj-Liz Persson är docent i allmänpsykiatri och arbetar vid Center för Innovativ Terapi vid Kungens Kurva i Stockholm, vid SOS i Köpenhamn och på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Stockholm.

OM ÅNGEST

När det gäller ångestpatienter så varierar behandlingen beroende på vilket ångestsyndrom patienten lider av, ibland flera sådana. Farmakologisk, terapeutisk eller både, kan vara det mest effektiva och kan variera individuellt. Ett område som Maj-Liz Persson brinner lite extra för är GAD (generaliserat ångestsyndrom), då hon föreläser mycket inom detta och ofta träffar denna patientgrupp.

– Jag tycker att det är en psykisk sjukdom som är väldigt handikappande och inte helt lätt att känna igen, säger Maj-Liz Persson. Speciellt inte för allmänläkaren som i första hand kommer i kontakt med dessa patienter med många varierande symtom; exempelvis värkproblematik, magbesvär, sömnbesvär och som kostar vården mycket på grund av sjukskrivningar och psykosocialt lidande för patienterna.



Problem med sömnen

Jag har fått diagnosen GAD och jag har stora problem med ångest och oro och även sömnproblem. Jag tar Trilafon 2 mg på dagen och Surmontil 25 mg (Licens) på kvällen plus Propavan till natten och har även Oxascand 10 mg som jag tar vid behov (får 50 st per månad). Detta har funkade någorlunda bra. Nu tillverkas inte Trilafon längre så jag har fått Fluanxol istället. Och min fråga är om den passar till de övriga mediciner jag tar? Har även läst att man kan få sömnproblem av Fluanxol om man tar den för sent på dagen, är det så?

Inger, 62 år

Fluanxol är ett gammalt beprövat läkemedel som kan kombineras med de läkemedel du nämner. Det är riktigt att det är lite uppiggande, så ta det helst på morgonen.

Maj-Liz Persson

Tryck över bröstet

I några år har jag ibland, tidigare sällan, drabbats av någon sorts attacker. Det hela kommer alltid helt plötsligt, och kan närmast beskrivas som ett "tryck" eller någon sorts smärta runt bröstet. Jag blir alltid väldigt orolig, och känner mig konfunderad och malplacerad, och vet aldrig vad jag ska ta mig till. På sistone har det hänt mer ofta, och det har gått till den gränsen att jag oroar mig för attackerna (vilket jag inte gjorde förut). Jag har läst på kring panikattacker, och känner att det kan vara något i den vägen. Vad kan man göra åt det? Jag avskyr att inte känna mig "normal" och kunna njuta av allt i livet utan att oro mig hela tiden.

André 21



Det är riktigt att det liknar panikattacker som Du beskriver och det man kallar för förväntningsångest, det vill säga ångest för att dessa panikattacker ska komma tillbaka. Det finns bra hjälp, både med läkemedel och alternativt KBT (kognitiv beteendeterapi) som

Din husläkare kan förklara och hjälpa Dig med. Han kan också remittera till specialistläkare i psykiatri om han inte är påläst i detta ämne.

Maj-Liz Persson

TRAPPA NER

Hej, jag har ätit lyckopiller (se-
traline) 100mg i 22 år och undrar
vad som händer om man slutar
med dem, eller om man kan
trappa ner. Äter även Finasterin
5 mg för prostataförstoring.

Ingemar, 66

Du ska alltid diskutera utsättning av antidepressiva med Din läkare. Regeln är att om man mår psykiskt bra och har gjort det en lång tid och vill sluta med medicinen, så kan man försöka sänka dosen etappvis och långsamt. Detta för att återgå till ursprungsdosen om man skulle börja må dåligt igen. Finasterid tabletter kan normalt tas tillsammans med andra läkemedel.

Maj-Liz Persson

Återhämtare



Magnesium bidrar till minskad trötthet

Magnesium är en av kroppens viktigaste mineraler som stöder en normal muskel- och nervfunktion samt bevarar en stark benstomme.

I kroppen lagras magnesium främst i ben och muskler. Idrottande och svettningar kan bidra till sjunkande magnesiumdepåer, varför det är viktigt med regelbundet intag av Magnesium.

Salus Magnesium är ett flytande vegetabiliskt kosttillskott med god smak av honung, örter och fruktjuicer.



Finns på apotek, i hälsoshandel och i livsmedelsbutiker. Marknadsförs av Midsona Sverige. www.midsona.se



Läkemedelsverket svarar

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

ÄR MEDICINEN SÄKER?

Jag tar Omeprazol 10 mg dagligen för att eliminera sura uppstötningar på grund av ett bräck på magmunnen. Vid ett tillfälle fick jag en tablett tillverkad av TEVA och den hade ingen verkan. Alla besvär kom tillbaka men vid byte till annan tillverkare eliminerades besvären igen. Detta sagt som kommentar till att alla mediciner är säkra, är de verkligen det?

Rolf, 67

Du ska kunna känna dig säker på att alla de läkemedel som finns att hämta ut på godkända svenska apotek uppfyller de höga krav som ställs på läkemedelstillverkning. För att byta ut läkemedel på apotek är grundkravet att läkemedlen ska vara likvärdiga vad gäller effekt och säkerhet, vidare ska läkemedlen innehålla samma aktiva ämne och i samma mängd. Andra ämnen i tablett, de som inte har någon medicinsk effekt, kan skilja mellan olika tillverkare av ett läkemedel. För mer information, gå gärna in på läkemedelsverkets hemsida: www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Att-kopa-lakemedel/Utbytbara-lakemedel/ Om det skulle vara något synligt fel eller misstanke om fel på själva tablett eller förpackningen finns alltid en möjlighet att reklamera läkemedlet på apoteket. Om du upplever otillräcklig effekt med dina läkemedel bör du vända dig till din läkare.

Läkemedelsupplysningen



Matintag & Waran

Påverkar choklad waranmätningen?

Anonym

PK-INR-värdet anger hur många gånger längre tid än normalt det tar för blodet att levra sig. Riktvärdet för PK-INR brukar för de flesta vara mellan 2 och 3. Vid avvikande PK-INR-värde kontaktas Waranmottagningen eller behandlande läkare för rådgivning.

Många läkemedel påverkar behandlingseffekten av Waran och det är därför viktigt att behandlande läkare känner till all annan samtidig medicinering. Detta gäller även receptfria läkemedel, naturläkemedel, växtbaserade läkemedel eller andra naturprodukter. Enligt generella behandlingsråd bör tranbär undvikas under behandling med Waran. Effekten av Waran-behandlingen kan även påverkas av alkohol och avocado. Det dagliga intaget av K-vitaminrika livsmedel såsom kål, broccoli och spenat ska vara så jämt som möjligt eftersom förändringar i mängden K-vitamin i maten kan påverka Warans effekt. Choklad har ingen känd inverkan på Waran (warfarin är aktivt ämne). Mer information finns i läkemedlets bipacksedel.

Läkemedelsupplysningen

TROMBOCYTVÄRDET

Påverkar medicin mot förhöjt kolesterolvärde, antalet trombocyter i mitt blod? Har sedan många år ett lågt men stabilt trombocytvärde.

Sven, 75

Lågt trombocytvärde kan bero på olika saker där läkemedel kan vara en förklaring medan sjukdom en annan. Det finns flera olika typer av mediciner mot höga blodfetter. Några av de vanligare preparaten mot högt kolesterol har minskat antal blodplättar, så kallade trombocyter, som en mindre vanlig biverkan. Om du har andra läkemedel kan även dessa vara en förklaring till ditt låga värde.

Läkemedelsupplysningen

ELECON VID AMNING

Lider av atopiskt eksem i ansiktet. Kan jag smörja med Elocon när jag ammar?

Sofie, 33

Eftersom Elocon är ett receptbelagt läkemedel är det den förskrivande läkaren som avgör om du kan använda det när du ammar. Det är inte känt i vilken omfattning Elocon går över i bröstmjölk, men eventuella risker för barnet bedöms vara små vid lokal behandling med kortison.

Läkemedelsupplysningen

PNEUMO
KOCK
bakterierDen vanligaste orsaken till
lunginflammation

Pneumokocker kan drabba alla och är den i särklass vanligaste orsaken till lunginflammation.

Varje år insjuknar ca 1500 svenskar i alla åldrar på grund av allvarliga pneumokockinfektioner. Ofta sker det efter en virusinfektion, till exempel i anslutning till influensa eller en vanlig förkylning.

Risken att drabbas kan öka med stigande ålder. Likaså finns en ökad risk om du har nedsatt immunförsvar på grund av andra sjukdomar.

Var rädd om din och andras hälsa!

För mer information om pneumokocker, vaccinering och var du kan hitta din närmaste vaccinatör, läs mer på www.pneumokocker.se.

På www.pneumokocker.se hittar du:

Information om
pneumokocker

Vad du kan göra
för att skydda dig.

Vanliga frågor & svar

Myter och sanningar om
pneumokocker och vaccinering
generellt.

Vaccinationskarta

Hitta lätt din närmaste
vaccinatör.

Lär dig mer...

www.pneumokocker.se

Hitta en vaccinatör nära dig.
Skanna QR-koden med din smartphone.





Populär misse

Katten är fortfarande Sveriges mest populära sällskapsdjur trots en minskning de senaste åren. Allra populärast är katten i södra Sverige. I Blekinge och Skåne finns det flest katter i genomsnitt medan katten förlorat mest popularitet i Stockholmsområdet. Majoriteten av de svenska katterna bor i hem med enbart vuxna och är innekatter. Trots sin popularitet har antalet katter sjunkit och under de senaste sex åren minskade antalet katter i svenska hem med 100 000. Däremot väljer alltför många idag att kosta på katter veterinärvård och Sverige är unikt i antal katter som har en försäkring. Idag finns cirka 1,1 miljon katter i Sverige och runt 36 procent är försäkrade.

Källa: SCB

Utbrott av papegojsjukan

Papegojsjukan är en så kallad zoonos, en sjukdom som smittar mellan människor och djur. Vanligtvis anmäls fem till tio fall under ett år men ett större utbrott i södra Sverige under förra våren ledde till ett 20-tal registrerade fall och ett konstaterat dödsfall. Trots namnet bär ett hundratal vanliga fågelarter på bakterien som orsakar papegojsjukan. Papegojsjukan är luftburen och sprids genom fåglarna till människor. För såväl fåglar som människor kan symtomen likna lunginflammation men det är inte ovanligt att inga symtom alls märks. Därför är det även svårt att ställa diagnos, något som oftast görs via blodprov.

En fågel kan bära på sjukdomen under flera år utan att uppvisa symtom som kan utlösas vid exempelvis stress. Även andra djur kan smittas men sprider vad man vet i sin tur inte smittan vidare till människor. Behandling mot papegojsjukan är antibiotika för både människor och fåglar. Allmänt råd till människor är att man ska undvika direktkontakt med fågelbajs, tvätta fågelbord med såpvatten och/eller desinfektionsmedel och direkt anmäla om du misstänker papegojsjukan. Sjukdomen är anmälningspliktig enligt smittskyddslagen. Läs mer om papegojsjukan på doktor.com/allt-om-papegojsjukan

Populär djurapp nominerad

Tänk när det händer något med din hund, katt eller häst och du inte vet vad du ska göra. Då kan det vara bra att ha en första hjälpen app direkt i telefonen. Det tyckte försäkringsbolaget Agria vars app som laddats ner snart 70 000 gånger, blev nominerad till pris för bästa mobilapp/app.

Appen som finns till såväl iPhone som Android kombinerar första hjälpen råd med artiklar, råd och tips samt en funktion för att hitta din närmaste veterinärklinik. Företaget menar att även om appen inte är ett komplett uppslagsverk så är den ett komplement där man tar upp de vanligaste fallen där du behöver agera snabbt och "på ett sätt som inte förvärrar skadan eller sjukdomen". Appen kom till eftersom man såg ett behov av snabba råd vid olycksfall och akuta sjukdomar. Priset för bästa mobilapp/app delas ut av företaget Web Service Awards och baseras på en undersökning som gjordes direkt i appen. Övriga nominerade i samma kategori var Aftonbladet, Länsförsäkringar och Swedavia.



www.doktor.com

NATURBIBLIOTEKET.se - hjälper dig hitta rätt.

PROFESSOR
INGEMAR JOELSSON

Urinvägsbesvär – behandling utan antibiotika.

Urinvägsinfektion är en folksjukdom. Upp till 50 procent av alla kvinnor drabbas och omkring en tredjedel av dessa får återkommande infektioner.

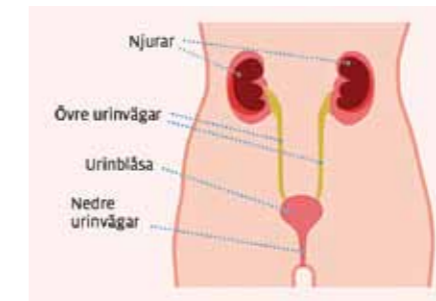
cyanidin och reservatrol, ämnen som verkar antibakteriellt och försvårar för sjukdomsalstrande bakterier som t.ex E-coli att få fäste i urinvägarna.

UNDIK ANTIBIOTIKA-RESISTENS

I Sverige behandlas årligen drygt 350 000 kvinnor med antibiotika för sina urinvägsbesvär. Besvär som ofta kommer tillbaka och blir kroniska. Immunförsvaret påverkas och risken för antibiotika-resistens ökar – något som kan bli förödande.

TRANBÄR ETT ALTERNATIV TILL ANTIBIOTIKA

Lång tradition och ett flertal studier visar att tranbär både förebygger besvär och ger en snabb lindring'. Förklaringen är det höga innehållet av bl.a. proanto-



För mer information gå in på www.naturbiblioteket.se



CRAN CURE FÖRSTÄRKER EFFEKTEN

I cran cure påskyndas den läkande effekten hos tranbäret genom extrakt av gullris, åkerfräken och lingon. Medicinalväxter med urindrivande och kramplösande egenskaper. För att minska risken för återkommande infektioner innehåller cran cure även två miljarder mjölksyrebakterier.

1. J Antimicrob Chemother. 2009 Feb;63(2):389-95. Epub 2008 Nov 28. Int J Immunopathol Pharmacol. 2010 Apr-Jun;23(2):611-8.

Sexlivet påverkas av mannens tysta sjukdom 9 av 10 män kan få hjälp.

Männen sover dåligt, blir trötta och lättirriterade. De är också mindre sexuellt aktiva. Det är en smygande sjukdom och få söker hjälp – fast den finns.

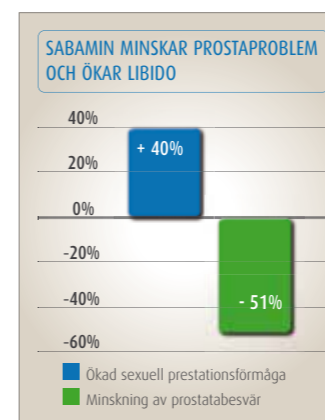
Varannan 55-åring och trefjärdedel av alla 65-åringar är drabbade av godartad prostataförstoring. En ofarlig sjukdom, där prostata gradvis ökar i storlek. Oftast påverkas nattsömnen, sexlivet och livskvaliteten negativt. 70% av alla män är obehandlade – trots att det nu finns effektiv och trygg hjälp.

NY STUDIE

Ett växtbaserat läkemedel, Sabamin, har i en ny studie visat sig ha god effekt både på urinrängningar och på den sexuella funktionen.

82 män mellan 50-80 år ingick i studien². Prostatabesvärerna mer än halverades och den sexuella för-

2. Phytoter Res. 2013 Feb; 27(2): 218-226.



mågan ökade med hela 40%. 75 av männen (92%) ansåg att Sabamin var effektiv, inga biverkningar noterades.

EN KAPSEL PER DAG

Ekologisk odling och skonsam extrahering ger en hög halt aktiva ämnen. Kliniska studier visar att det räcker med en kapsel per dag.

För mer information gå in på www.naturbiblioteket.se



Ny studie visar att en kapsel per dag normaliserar prostata och påverkar sexlivet positivt.

NATURBIBLIOTEKET.se

- för dig som vill veta mer.

I många länder som t. ex. Tyskland är det lika självklart för en läkare att rekommendera växtbaserade läkemedel som vanliga syntetiska läkemedel. Så är det ännu inte i Sverige, men nyfikenheten ökar.

Välbeprövade växtbaserade läkemedel och kostillskott har en viktig funktion att fylla i egenvården. Men det behövs kunskap. Målsättningen med Naturbiblioteket.se är att fylla lite av det kunskapsgapet.

Välkommen

Ingemar Joelsson
Professor
Ingemar Joelsson



PROFESSOR
INGEMAR JOELSSON

www.NATURBIBLIOTEKET.se

EN VETENSKAPLIG SAMMANSTÄLLNING ÖVER SUBSTANSER, INDIKATIONER OCH REFERENSER.

Det ska vara enkelt, gott och finnas något för hela familjen, menar Laila Bagge Wahlgren, författare till boken "Kom i form på 30 dagar" (Norstedts förlag). Här får ni några smakprov!

Foto: JOEL WÅREUS Recept: NICLAS WAHLGREN

Fler smarriga
recept finns på
www.doktorn.com

"Lätta" recept för hela familjen

Grillad kyckling med arabisk sallad

En väldoftande nygrillad kyckling med smak från Orienten, som väcker mina barndomsminnen från när jag semestrade i Israel till liv.

4 personer

1 hel kyckling eller 4 stora kycklinglår
2 gula lökar
3 morötter
4 tomater
4 vitlöksklyftor
1 röd chili
½ dl fisksås
1 ½ dl ostronsås
½ dl vatten
½ grönsaksbuljongtärning
salt och svartpeppar

Arabisk sallad

2 krukor isbergssallad
2 rödlökar
4 tomater
2 citroner, saften
4 msk olivolja
1 dl solrosfrön
salt och svartpeppar

Extra

Ris

TIPS: FÖRBERED LUNCH INFÖR MORGONDAGEN

Tillaga 150 gram extra kyckling. Gör även extra sallad, men håll inte på citron, olivolja, salt och peppar för rän strax innan servering. Spara 1 deciliter av riset som de andra har ätit, till din lunch dagen efter.

Att göra:

Kyckling

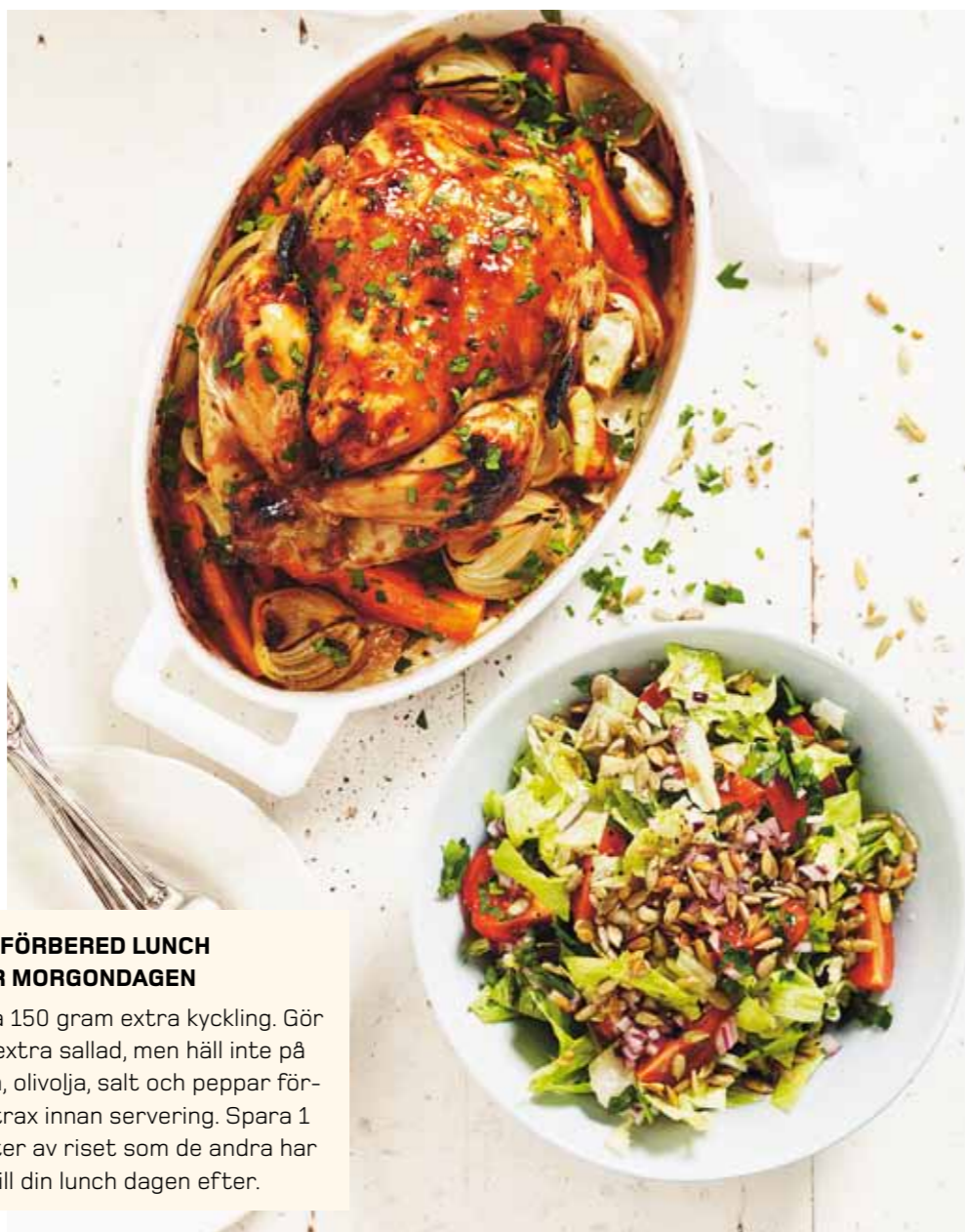
1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och klyfta löken. Skala och skär morötterna i centimeterbreda stavar. Krossa de hela vitlöksklyftorna. Kärna ur och finhacka chilin. Skär tomaterna i kvartar.
3. Lägg alla grönsaker i en ugnform.

Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna.

4. Blanda fisksås, ostronsås, vatten och smulad buljong. Häll blandningen över grönsakerna och kycklingen. Salta och peppra.
5. Stek i mitten av ugnen cirka 35–40 minuter tills kycklingen fått fin färg. Kontrollera att kycklingen är genomstekt.

Arabisk sallad

1. Finhacka sallad och rödlök. Skär tomaterna i mindre bitar. Lägg i en skål.
2. Pressa över citronsaft och ringla över olivolja. Salta och peppra.
3. Blanda väl och strö över solrosfrön. Servera med kumminris till dem som inte följer kost och träningsprogrammet.



Utlottning!

Vi lottar ut tre ex av Lailas bok, så skicka era bästa hälso- eller träningstips till pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen, senast den 15 augusti.



Broccolisoppa med lax och limetopping

En mättande och matig soppa som både är snygg och god!



TIPS: FÖRBERED LUNCH INFÖR MORGONDAGEN

Tillaga 150 gram extra lax. Spara valfri mängd vätska. Koka knappt ½ deciliter ris och servera till.

4 personer

Soppa

800 g lax
750 g färsk broccoli
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
½ tsk torkad körvel
1 gul lök
½ grön chili

2 citroner, saften
2 avokador
2 msk finhackad bladpersilja
salt och svartpeppar

Limetopping

1 lime
2 dl lättkesella
½ vitlöksklyfta
salt och svartpeppar

Att göra:

Soppa

1. Tärna laxen i ca 2 x 2 cm stora bitar och marinera med pressad citron och lite salt i en skål. Låt stå 30 minuter i kylan.
2. Koka upp vatten, buljong och körvel i en stor kastrull.
3. Skär broccolin i mindre buketter och skala och strimla löken. Kärna ur och strimla chilin. Koka på svag värme under lock tills broccolin är mjuk (ca 15 minuter).
4. Mixa soppan slät med stavmixer och smaka av med salt, peppar och körvel. Låt koka ytterligare 5 minuter. Späd eventuellt med mer vatten om soppan känns för tjock.
5. Skär avokadon i tärningar och lägg i sopp-skålar. Häll på soppa och toppa med lax, hackad persilja och limetopping.

Limetopping

1. Riv skalet av limen och blanda med kesella och pressad vitlök i en skål. Smaka av med ½–1 matsked pressad limesaft, salt och peppar.
2. Ställ svalt en stund innan servering.

LAILAS 6 TIPS

1. Ät på fasta tider, tre gånger per dag och två mellanmål.
2. Ät varierat.

3. Använd fleromättat fett vid matlagning (exempelvis rapsolja).
4. Hoppa inte över någon

5. Väj bort kolhydrater till middagen.

6. Väjl en dag då du får synda – men synda med måtta!

Laila Bagge

"Våga förändra och må bättre!"

Efter TV-programmet "Idol" känner de flesta igen Laila Bagge Wahlgren. Men alla vet nog inte att hon är mycket målmedveten, ganska orädd, och en riktig arbetsmyra. Hon driver sex företag, med nya projekt på gång och har nyss kommit ut med en träningsbok. Att våga för att vinna är ett av hennes ledord.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: JOHN HAGBY/PICT PRO

Laila Bagge Wahlgren är en kvinna i sina bästa år som verkar gilla att ha fullt upp som egenföretagare, men som även njuter av att återigen vara småbarnsförälder. Det hon däremot hade svårt att acceptera var de extra tio kilona som hon la på sig under graviditeten.

– Min man Niclas säger förstås att han älskar mig oavsett hur jag ser ut eller vad jag väger, men det hjälps inte – jag måste trivas med mig själv och då vill jag komma i mina jeans, säger Laila.

Med de bästa förutsättningarna, då Niclas har en bakgrund som kocklärling, fick hon hjälp med att äta rätt mat. Laila anlätte PT Anders Hellqvist, som la upp ett träningsprogram.

– Mitt mål var från början att gå ner tio kilo och jag har alltid varit mycket målmedveten, så har jag bestämt mig för något, så kör jag fullt ut. De första två veckorna var tuffast! Dels fick ju kroppen ett uppvaknande med rejäl träningsverk och dels var det ibland svårt att hålla sig borta från godsaker som inte ingick i planen.

Däremot ingår en syndardag i veckan, som Laila menar är viktig, både då det är positivt för ämnesomsättningen, men även för att ha

något att se fram emot. Hennes favoritsyndarmat i boken är toast med karljohanssvamp, annars älskar hon saltlakrits och bakelser.

– I början levde jag för dessa syndardagar och räknade ned dagarna till lördag, säger Laila. Dessutom smakade det mycket bättre när jag fick längta. Det är viktigt att ingenting är förbjudet, utan att man med måtta kan äta allt, en dag i veckan.

Efter de första veckorna kändes allt lättare och hon insåg snabbt att vågen inte var det viktigaste måttet.

– Att få mer energi, ork och en stark känsla i kroppen var värt all möda – kilona som försvann var förstås en bonus. Jag gick inte ner tio kilo på 30 dagar, men kom ungefär halvvägs. Sen har jag fortsatt på samma bana och nu nått min "matchvikt".

Kroppen mår bäst av både regelbundna måltider och regelbunden träning.

– Om jag hoppar över ett mellanmål, faller jag lätt dit på onyttigheter, säger Laila.

Tanken på att skriva boken "Kom igång på 30 dagar" växte fram i och med att Laila tyckte att konceptet gick så bra. Dessutom saknade hon en bok som innehöll allt.



FÖRE

– Jag tänker mig boken som en körmanual med råd, träningsprogram både för gym och hemmaträning och sunda, men goda recept.

Då Laila lever ett hektiskt liv som småbarnsförälder var det även viktigt att hela familjen skulle kunna äta av samma mat och att det ska gå att laga de flesta recepten på 20 minuter. För att underlätta ytterligare har hon ett samarbete med "MatHem", så att man där kan pricka i ingredienserna, betala och så kör de hem maten.

Lailas favoriter är många, men lammjärparna och kyckling i ugnen måste helt enkelt provas.

– Min son Liam gillar olika typer av spett. Barnen får alltid kolhydrater, medan jag undviker dessa till middagen. Det som blir över räcker till lunch dagen därpå.

Laila har inte fallit för de moderna dieterna, utan menar att det finns en anledning till att kostcirkeln funnits i alla år. Däremot tror hon på att anpassa den till sina egna förutsättningar och vad man vill uppnå. Hon är en bra ▶



EFTER

Har 2 barn

Namn:

Laila Bagge Wahlgren

Ålder:

40

Familj:

Maken Niclas Wahlgren och sönerna Liam, 10, Kit, 1,5 och Niclas son.

Yrke:

Manager, entreprenör, driver musikbolaget Meriola

Aktuellt med:

Boken "Kom igång på 30 dagar" (Norstedth förlag)

Att få mer energi, ork och en stark känsla i kroppen var värt all möda – viktningens gång var en bonus!



säljare, men med erfarenheten att det svåraste ändå är att behålla vikten på lång sikt och kanske inte att gå ner några kilon på kortare sikt, måste jag ändå fråga om hon tror att detta funkar på sikt.

– Tja, detta är mer som ett ”kom igång” program. Sedan måste man själv hitta sitt sätt att behålla en sund och balanserad livsstil. Men det kanske kommer en uppföljare om just det längre fram, säger Laila med ett leende.

För att lyckas krävs motivation skriver hon i boken och vad har då fått henne motiverad?

– När jag märker att kläderna inte passar längre är det dags. Kliver jag över gränsen och inte tar tag i det, sjunker mitt självförtroende och både jobb och relationer blir lidande. Jag har varit där och vill inte dit igen! Med åldern har dessutom hälsan blivit allt viktigare. Att få vara frisk och stark både fysiskt och mentalt – då mår jag toppen! Att få mer ork och tålamod med barnen är dessutom en tillräckligt stor morot för mig.

Tidigare var det aerobicsklasser på gymmet som gällde för Laila, men då hon fick höra att styrketräning ökar förbränningen även dagarna efter träningen, blev det ändring.

– Trots att jag tidigare hatade att jogga och styrketräna, så ville jag ge det en chans till. Idag har jag sakta men säkert börjat tycka att det är riktigt kul. Man får snabba resultat och då är det lättare att behålla motivationen. Dessutom har jag inte längre återkommande problem med nackspärr och knäproblem, vilket känns suveränt!

Laila fyllde 40 år förra året, men har ingen åldersnoja. Hon trivs med sig själv och tror dessutom att träning och bra kost kommer att få henne att åldras ”snyggare”.

– Det märks att

FOTO: PERNILLA BLOOM



Laila har hittat sin väg att nå en sund balans i livet med hjälp av regelbunden träning, bra kost, men att även kunna unna sig av livets goda då och då.

huden gillar min livsstilsförändring. Så länge jag har skrattrynkor men inga ”argrynkor” så är jag ok med att bli äldre, säger Laila med glimten i ögat.

Däremot har sonen Liam uttryckt att Laila måste lova att inte börja använda blommiga klänningar eller att laga egen sylt.

– Han förknippar nog detta med att bli gammal och sen dö, så jag har lovat att skippa den blommiga klänningen – mode eller inte mode, skrattar Laila.

Utseendet är viktigt, men hon sminkar sig inte för att gå till affären och handla mjölk.

– Nej, men självförtroendet fick sig en liten törn när jag i höstas svimmade på grund av vätskebrist och trillade så illa att jag fick en blåtira runt ögat, som fanns kvar i flera månader. Det finns än idag kvar en liten blånad under ögat, vilket kan kännas jobbigt. Men det finns ju saker som är mycket värre och jag får helt enkelt lära mig att leva med detta.

Hon tackar sin mamma för att hon har en stabil ”grundsjälvkänsla”, då hon alltid fick höra att hon skulle strunta i vad andra sa och tro på att hon visste bäst själv. Detta vill Laila förmedla till sina barn.

– Jag tror på kommunikation och att prata om problemen. Jag har lovat att inte bli arg när mina barn berättar något som hänt och sen vill jag förstås ”boosta” deras självkänsla så mycket det går.

Laila blev mamma för första gången som 30-åring och då var hon mitt uppe i karriären,

så Liam fick hänga med på världsturné med Destinys Child. Att få barn runt 40 har varit annorlunda.

– Jag är mer avslappnad och njuter av småbarnstiden. Det allra bästa med att vara mamma är den otroligt starka kärlek man känner och ger till sina barn och det man får tillbaka. Det jobbigaste med att vara mamma är att man ser sina egna dåliga sidor tydligare, menar Laila.

Laila driver sex företag, vilket imponerar på mig som alltid varit fascinerad över människor som vågar satsa och starta eget företag. Att hon lyckats med detta beror både på hennes driv, vilja, men även på att hon inte varit rädd att chansa och misslyckas.

– Jag brukar tänka på vad det värsta som kan hända är och då känns det sällan speciellt ”farligt”. Rädsla att misslyckas handlar ofta om oro kring vad andra människor ska tänka och det försöker jag att strunta i. Vad som betyder något är vad min familj och nära vänner tycker och de tror på mig.

Hon har bland annat satsat pengar på ett klädföretag som inte funkade.

– Vi fick helt enkelt avsluta projektet och visst förlorade jag pengar, men hade jag inte vågat hade jag inte vetat. Man brukar säga att alla framgångsrika människor har misslyckats minst en gång i karriären.

Jag önskar henne all lycka till med sina projekt och åker vidare med tanken på att våga; våga förändra och våga prova nytt, fast det kan kännas motigt.

Lailas 6 kom igång-tips

1. Fundera kring vad som motiverar dig – komma i kläderna, mer ork, bättre hälsa och sömn.
2. Sätt upp delmål på vägen så att det inte känns ”omöjligt”.
3. Gör detta tillsammans med någon vän eller partner – då kan ni stötta varandra när det känns tufft.
4. Ibland kan en träningsform kännas helt ok efter ett tag, så ge inte upp för snabbt.
5. Med resultat kommer ofta mer motivation – så kämpa på de första veckorna!
6. Denna förändring måste bli till en livsstil, annars är man snabbt tillbaka på ruta ett.

Kom **i form** med Laila!

För att få bäst resultat rekommenderar Laila att träna på gym, där det finns många olika redskap att jobba med. Går inte det, finns det självklart mycket du kan göra hemma. De första veckorna kan vara tuffa då man "väcker" kroppen.

Men så snart man känner ökad energi och välbefinnande, blir det lättare att hålla motivationen uppe. Här kommer några övningar från boken "Kom igång på 30 dagar" (Norstedts förlag).

Foto: JOHN HAGBY
Träningsövningar: ANDRES HELLOVIST

Löpning för konditionen

Variera joggning och intervallloppning och utöka tiden, sträckan, repetitioner och intensiteten allteftersom.

Joggning

Jogga 10 minuter i ett lugnt tempo. Du ska jogga i en hastighet som du lika gärna skulle kunna hålla om du går i raskt tempo.

Intervallloppning

1. Spring 150 meter i en hastighet som är 80 procent av din maximala (du blir riktigt fläsigt).
2. Gå sedan i 2 minuter så att pulsen går ner och du återhämtar andan. Så fort du har återfått andan och sänkt pulsen gör du samma sak igen. Spring 150 meter totalt 4 gånger.

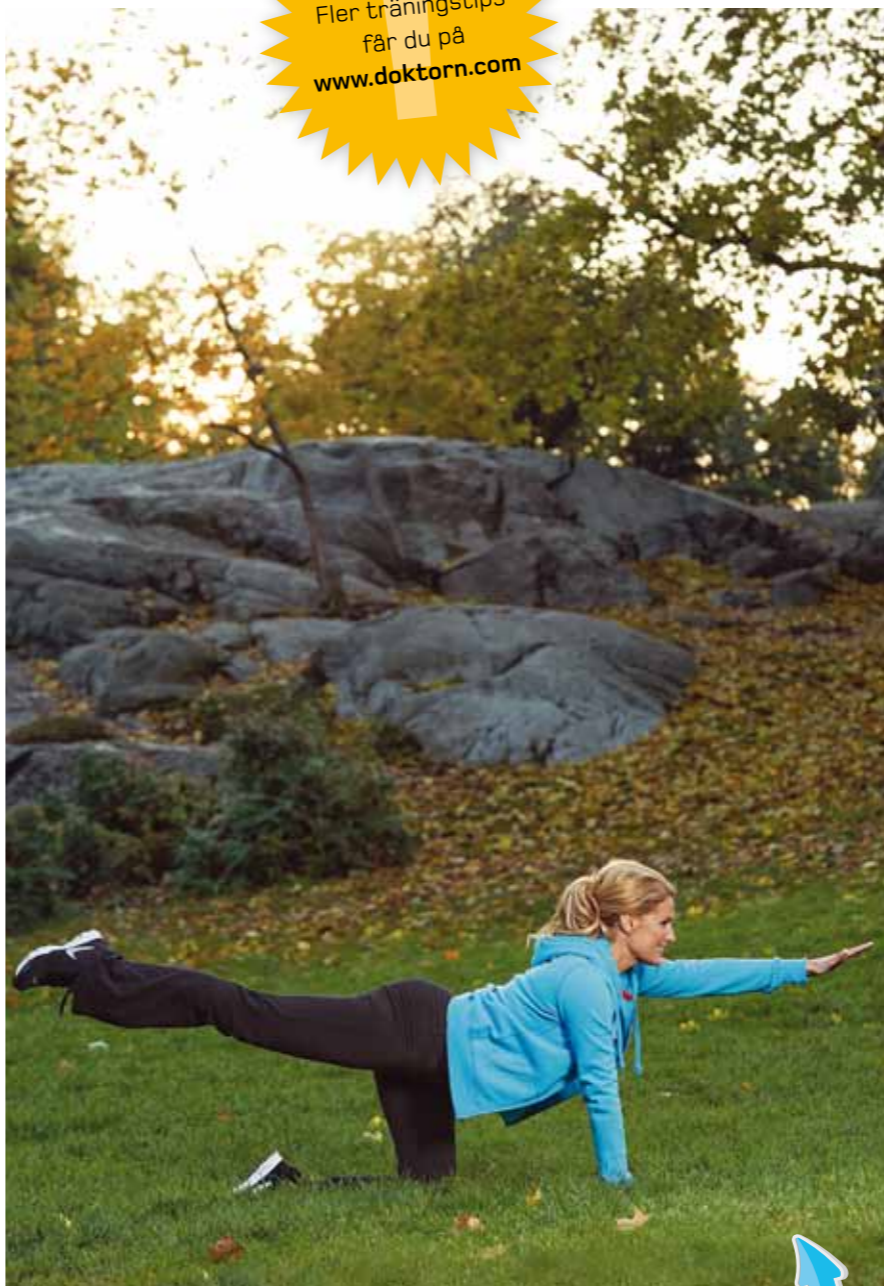
OBS! Om man har problem med knän eller rygg kan det vara bättre med snabba promenader.



Knäböj för ben och rumpa

1. Utgångsposition: Stå med fötterna lite längre isär än axelbredd och håll händerna i sidan.
2. Böj benen och stanna när de är i 90 graders vinkel, som om du satt på en stol. För samtidigt armarna framåt.
3. Återgå till ursprungspositionen.

Vecka 1:
15 st x 4 set.
Vila två minuter mellan varje set.
Efter två veckor, utöka till fem set.



Arm-och bensträck på knä – för ryggen

1. Utgångsposition: Stå på alla fyra.
2. Sträck fram höger arm samtidigt som du sträcker bak vänster ben.
3. Återgå till utgångspositionen och gör samma sak med motsatt arm och ben.

Vecka 1:
10 st x 4 set. Stanna i utsträckt läge 2 sekunder varje gång. Vila 2 minuter mellan varje set. Kommande veckor utöka tiden med någon sekund och minska eventuellt vilan till 1,5 minuter. Efter tre veckor stanna i utsträckt läge 4 sekunder.

Plankan för magen

1. Stå på armbågarna och tårna med raka ben och rak rygg.
2. Tänk på att huvudet ska vara i linje med kroppen. Om det blir för tufft i början, stå på knäna.

Vecka 1:
45 sekunder x 3 repetitioner. Vila 1,5 minut mellan varje repetition.
De följande fyra veckorna utökar man med en extra repetition för varje vecka som går.

Lailas 5 träningstips

1. Kombinera kondition med styrka för bästa effekt.
2. Anpassa träningen efter dina förutsättningar – har du inte tränat tidigare, ta det lugnt i början.
3. Ge inte upp, även om det känns jobbigt i början.
4. Gör detta tillsammans med din partner eller en vän – då kan ni stötta varandra.
5. Lyssna på din kropp!



Insektsbett är något vi får leva med under den varmare delen av året och är för de allra flesta ofarligt även om det kan orsaka obehag och irritation. Vissa personer kan dock få starkare reaktioner än andra och det gäller att ha kunskap om hur du hanterar besvärliga insektsbett och en allergisk reaktion.

Text: ANDERS ÅKER Foto: SHUTTERSTOCK

Det allra vanligaste är att du blir biten av myggor, getingar, bin och myror. Själva bittet är en inflammation som ger upphov till en kliande rodnad på det angripna stället. Det första och bästa rådet vid ett insektsbett är faktiskt att undvika att klia, då

man riskerar att riva upp bittet med eventuell infektion som följd. För såväl barn som vuxna är det svårt att låta bli att klia och därför är det bra att använda sig av någon form av produkt som lindrar den värsta klådan och på så vis låta bittet gå över av sig själv.

Många bitt är, om än irriterande, ofarliga. Farligt blir det först om du är allergisk, vanligtvis mot bin eller getingar, och om du blir stucken i tungan, svalget eller munhålan. Blir du stucken på något av dessa ställen kan det svullna upp och blockera luftvägarna. Vet du om att du är eller

om du misstänker att du är allergisk mot insektsbett ska du prata med din läkare och få råd om hur du ska agera vid en eventuell allergisk chock. En allergisk chock eller ett hastigt försämrat allmäntillstånd behöver behandlas direkt - det kan ju också finnas andra orsaker än själva bittet bakom att du mår dåligt.

Även våra husdjur får insektsbett och katter eller hundar med tunnare alternativt kortare päls löper större risk att drabbas. Har katten eller hunden lång päls kan det vara svårt att lokalisera bittet. Du kan ofta se om din hund eller katt har fått ett insektsbett genom att djuret kliar och slickar där bittet är. Också djuren bör undvika att klia eller slicka på bittet och det ►

Med sol och sommar kommer de små djuren





3 förebyggande tips

1. Iakttag försiktighet om du upptäcker bi- eller getingbon.
2. Insekter dras till dryck, särskilt söt dryck, och mat. Kontrollera mat och dryck noga på sommaren så att du inte riskerar att bli biten i munnen.
3. Vistas du i områden där det är mycket insekter eller om du vet med dig att du är känslig - använd luftiga men heltäckande kläder för att skydda dig.

finns medel som du kan använda på djur som mildrar klådan, precis som för människor. Dessutom, om ditt djur får många bett eller bett i tungan, svalg eller munhåla kan det vara direkt livsfarligt. Då ska du ta kontakt med veterinär omedelbart.

Insekter finns överallt och det är så gott som omöjligt att skydda sig helt. Däremot finns det åtgärder som du kan göra för att minska risken för insektsbett under säsongen. Bra att tänka på är att insekter finns även på varmare breddgrader som vi reser till under hela året och då kan förebyggande åtgärder och medel som mildrar klåda vara bra att ta med sig på resan!

För såväl djur som människor ska man se till sitt allmänna tillstånd. Vid följande tillfällen ska du kontakta vården/veterinär:

- Om du får feber efter insektsbettet.
- Om du får hudutslag eller svullnad på andra ställen än där själva bittet sitter.
- Om du känner dig illamående, slö eller har problem med andning (efter geting- eller bistick).
- Om du blir biten och tidigare vet med dig att du reagerar på insektsbett.
- Om personen drabbas av flera stick av bi, geting eller broms och är under tre år eller en äldre person.
- Om ditt/ditt husdjurs allmäntillstånd förvärras.
- Om du vet med dig att ditt husdjur

tidigare fått en allergisk reaktion vid bett.

- Om ditt husdjur fått ovanligt många bett samtidigt.
- Om bittet påverkar svalg eller luftvägarna. Det är vanligt att hundar och katter jagar till exempel getingar och fångar med munnen.

Fästingar är en annan oövelkommen insekt som för med sig olika sjukdomar. Borrelia och TBE är inte ovanligt och det finns såväl förebyggande åtgärder som smarta sätt på vilka du kan undvika att drabbas av fästingbett. TBE hos barn kan vara både vanligare och allvarligare än vad man tidigare har trott, enligt ny kunskap och studier som gjorts bland annat i Sverige. Därför ändrade Smittskyddsinstitutet (SMI) nyligen sina råd och rekommenderar nu vaccination från ett års ålder.

Under ett vaccinforum i höstas berättade Mikael Sundin, barnläkare vid Astrid Lindgrens barnsjukhus Huddinge, om ett patientfall där ett barn hade insjuknat. Sjukvården där barnet bodde hade svårt att lokalisera orsaken utifrån de symtom som uppvisades. Symtomen var först influensaliknande för att sedan påverka hjärnan – klassiska symtom för TBE. Familjen bodde dock i ett område som inte alls var fästingdrabbat och därför misstänkte man till en början inte TBE. Först senare kom det fram att familjen hade varit på ett kortare besök i ett

fästingtätt område och man började då undersöka om orsaken kunde vara den fästingburna sjukdomen TBE, något som visade sig stämma.

Mikael Sundin som även forskar på TBE och barn menar att man många gånger behöver ta ställning till om det kan vara TBE som är orsaken även om man bor i så kallade "fästingfria" områden. Eftersom det kan vara svårt för barn att berätta om diffusa symtom som yrsel och huvudvärk är det viktigt att överväga alla alternativ. Enligt Mikael Sundin är det fyra gånger vanligare med borrelia hos barn i förskoleåldern jämfört med äldre och vuxna och han menar att svenskarna behöver bli mer medvetna om riskerna med fästingburen smitta och även lära sig mer om fästingar. Det kan exempelvis vara bra att veta vilka områden fästingar är vanligt, lära sig hur de ser ut och vart de sätter sig på kroppen och överväga vaccinering mot TBE.

Det finns ingen behandling mot TBE utan enbart ett väl fungerande vaccin. Barn kan vaccineras från ett års ålder. För att få ett skydd behöver man fullfölja vaccinationsprogrammet som består av tre doser. Det finns inget officiellt belägg för att enbart en dos är tillräckligt utan man behöver ta samtliga tre sprutor. De två första ges med en till tre månaders mellanrum och efter nio till tolv månader ges den sista grunddosen. Ungefär två veckor efter

TBE står för tick-borne encephalitis och kallas fästingburen hjärninflammation på svenska. Sjukdomen orsakas av ett virus som ett fåtal fästingar bär på. De flesta som smittas får inga eller obetydliga besvär, men vissa drabbas av svårare symtom. Det tar oftast mellan fyra och tio dagar från det att man smittas till dess att man blir sjuk, men det kan ta ända upp till en månad. Hos ungefär 20 till 30 procent av alla som smittas sprids viruset vidare till hjärnan och hjärnhinnorna. Nya symtom brukar komma ungefär en vecka efter att de första, influensaliknande symtomen, har försvunnit. När man insjuknar igen drabbas man oftast av hög feber, svår huvudvärk, kräkningar, ljuskänslighet och yrsel. Dessutom påverkas det centrala nervsystemet, och man kan få gångsvårigheter, talrubbningar och koncentrations- eller minnesstörningar. Var tionde som drabbas får olika förlamningssymtom. Dödsfall i TBE förekommer men risken är mycket liten i Sverige. Fästingar finns främst i halvhögt gräs i närheten av vatten. Den sitter gärna i grässtrånans topp eller i låga buskar där de med utsträckta framben lätt kan haka sig fast på ett passerande värd.

De främsta riskområdena för TBE-smitta är skärgårdarna och kusterna vid Stockholm, Södermanland och Uppland samt områden kring Mälarens östra och mellersta delar. TBE-smitta förekommer även vid Östersjökusten från Kalmar, Blekinge och Österlen, Vätterns och Vänerens kuster samt längs västkusten mellan Göteborg och Strömstad.

Källa: Smittskyddsinstitutet

den första dosen ges ett ganska bra skydd men man säger då att det endast skyddar under en säsong. För vaccination kan man vända sig till vårdcentralen och vaccinationscentraler.

Förebyggande åtgärder, förutom vaccin, är att klä sig i heltäckande kläder i fästingtäta områden samt att kolla igenom sin kropp dagligen. Fästingar gömmer sig gärna i knäveck, armhålor och hårbotten. Har man hund och katt behöver man kolla igenom djuren också, inte bara för att djuren kan drabbas av fästingburna sjukdomar utan även för att fästingarna kan följa med djuren in. Eftersom vi många gånger umgås mycket nära våra husdjur är det därför inte omöjligt att fästingarna flyttar över från djur till människa.

Vaccination, fästingplockare och noga kontroller av kroppen är ett bra sätt att förebygga fästingbett och i förlängningen undvika fästingburna sjukdomar som borrelia och TBE.



Bio-Biloba®

för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?
– då ska du pröva traditionellt växtbaserat läkemedel Bio-Biloba

Bio-Biloba, traditionellt växtbaserat läkemedel, med 100 mg per tablett

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

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



Enkelt och **PRISVÄRT.**

Finns på apotek och i hälsobutikerna.

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

Njurarna

Från topp till tå –

Njurarna kan närmast liknas vid din kropps reningsverk. Njurarnas uppgift är bland annat att rensa blodet från slaggprodukter som sedan lämnar kroppen via urinen.

Text: ANDERS ÅKER

Vanligtvis har vi två njurar men det är fullt möjligt att leva med endast en njure. Vill du själv ta reda på ungefär var dina njurar sitter kan du placera dina händer runt höfterna. För sedan upp händerna tills det att du känner revbenen. Där ungefär, väl skyddade i kroppen, finns njurarna.

Njurarna är uppbyggda av inre och yttre märg och inuti märgen finns 10 till 15 njurpyramider. Spetsen på njurpyramiderna kallas papiller och dessa har direkt kontakt med njurbäckenet som är urinledarens första utvidgade del.

När du äter mat, men också läkemedel eller får i dig andra ämnen, tas det som behövs upp av din kropp. Det som blir över, avfallet eller slaggprodukterna, skickas tillbaka till blodet. Njurarna rensar blodet från dessa slaggprodukter och på så vis skyddas din kropp från ämnen som annars skulle kunna orsaka stor skada.

Den del av njurarna som rensar blodet är relativt liten och kallas nefron.

Nefronet i sig består av ett litet nystan av kärl som är inneslutet i en dubbelväggig säck. Den här kallas njurkropp. Till det kommer en njurkanal som är som ett system av rör som töms i njurbäckenet. Nefronet är mycket litet och njurarna består av cirka en miljon nefron i varje njure. Det är också nefronet som bildar urin. Själva bildandet av urin består av olika steg.

1. Blodet passerar genom kärlnystanet i nefronet och filtreras.
2. Vätska skiljs från blodet och hamnar i den omgivande säcken.
3. Vätskan fortsätter genom slingrande gångar och har då en sammansättning liknande blod utan blodkroppar, blodplasma, och kallas då för primärurin.
4. När primärurinet rinner igenom systemet av rör sugas samtidigt vatten och näringsämnen tillbaka till små blodkärl som omger rören. Åt andra hållet tillför kroppen restprodukter till rören.
5. På njurpapillerna utmynnar samlingsrören och det är systemets sista del.

6. Den slutgiltiga urinen samlas till slut upp i njurbäckenet.

7. Urinen går vidare genom urinledarna, till urinblåsan och ut.

Förutom att fungera som ett reningsverk har njurarna också till uppgift att hjälpa till att bilda hormoner, stimulera bildandet av röda blodkroppar, tillverka glukos och aktivera D-vitamin. Aktiveringen av D-vitamin är viktig för att du ska kunna ta upp kalcium som bygger upp skelettet.

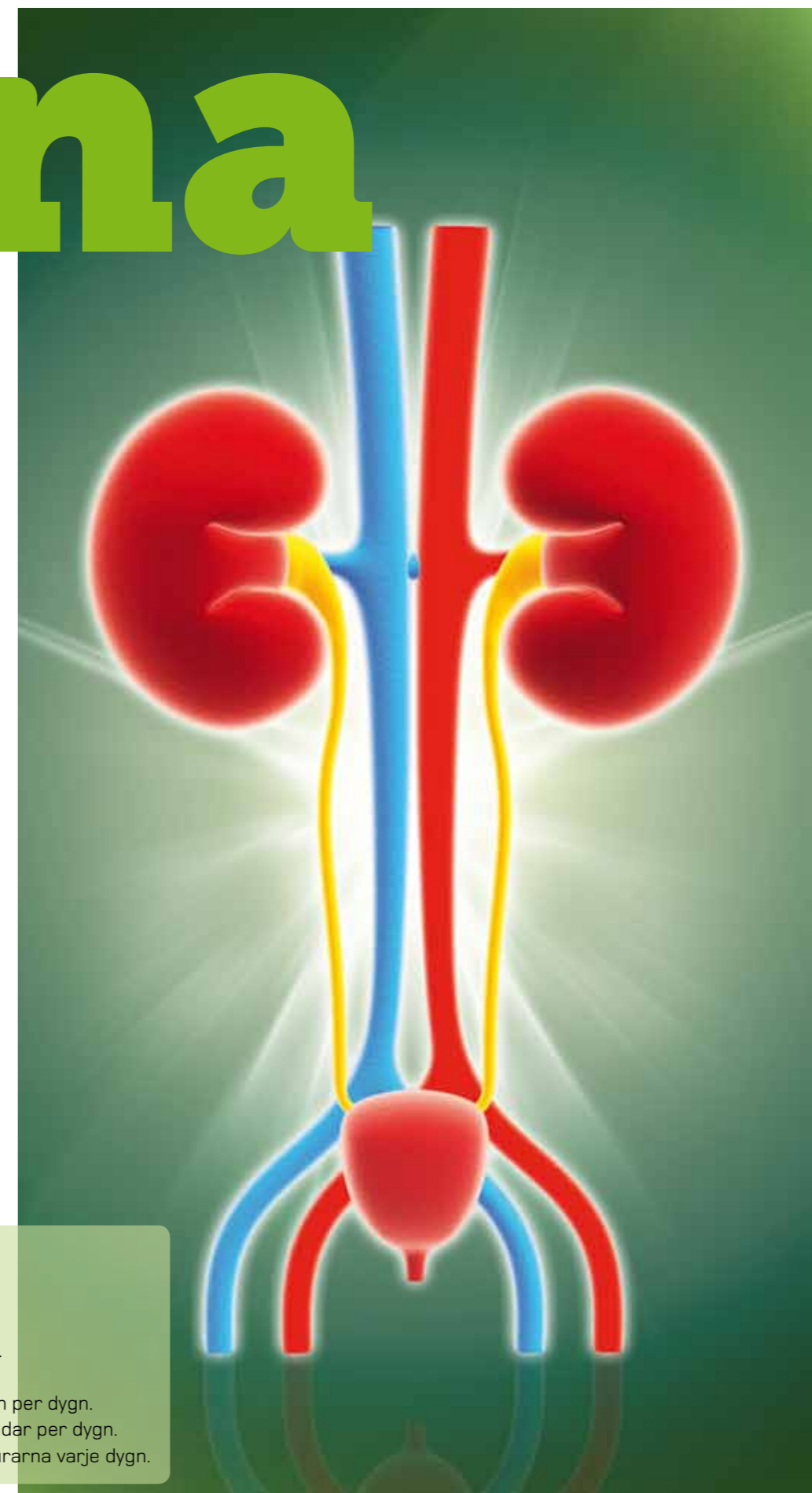
Dina njurar spelar även en viktig roll för kroppens vätske- och mineralvolym. Om du har för lite alternativt för mycket vätska i kroppen säger hjärnan till njurarna att antingen hushålla med den vätska som finns eller göra sig av med det som är överskott.

Njurarna har en viktig roll för att reglera blodtrycket. Om ditt blodtryck skulle stiga är det njurarna som genom att göra sig av med vatten och salt i urinen, hjälper till att sänka mängden blod och minska trycket. Åt andra hållet sparar njurarna på salt och vatten om ditt blodtryck är för lågt och då stiger blodtrycket.

Njurarna har med andra ord en rad nyckelfunktioner i din kropp, så vi ska vara rädda om våra njurar.

FAKTA

- Normalt har man två njurar.
- Njuren är formad som en böna.
- Njuren är 10 till 12 centimeter lång.
- Njuren vägar cirka 150 gram.
- Det bildas cirka 180 liter primärurin per dygn.
- Ungefär 1,5 till 2 liter färdig urin bildas per dygn.
- 1500 liter blod passerar genom njurarna varje dygn.



Håll koll på

Läs mer på
www.doktorn.com

dina fötter!

Det kanske är först nu när värmen kommer och vi börjar gå i sandaler, som vi uppmärksammar våra fötter. Det är dock viktigt att ta hand om sina fötter, för att förebygga fotproblem – allt ifrån fotsvamp till nageltrång och självsprickor. Ju tidigare problemen upptäcks desto lättare är det att åtgärda.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Att vissa fotproblem har ökat är inte konstigt, då skomodet sällan är speciellt fotvänligt. Trånga skor är den vanligaste orsaken till exempelvis nageltrång, liktorn och hammartå.

– Att välja rätt sko för sin fot är mycket viktigt, poängterar Karolina Knutsson, podiater (expert i medicinsk fotvård) på Ortopedservice i Stockholm. Det ska vara skor som andas, sitter bra och är stabila. Trånga skor varje dag är inte bra för några fötter!

Karolina träffar både barn och vuxna med olika typer av fotproblem.

– Barn får hjälp med vårtor, medan

vuxna vanligtvis kommer för problem med förhårdnader, liktorn eller nageltrång, säger Karolina. När man blir äldre kan det dessutom vara svårt att sköta sina fötter själv, på grund av dålig syn och stelhet. Ofta har de då behov av att komma regelbundet i förebyggande syfte.

Problem som hallux valgus är ofta ärftligt.

– Genom att undvika trånga skor och att vid behov ha fotbäddar för pronation, så att fötterna inte faller "inåt", kan man förebygga att problemen uppstår i tidiga år, menar Karolina.

6 TIPS

Karolinas tips för glada fötter

1. Smörj in torra fötter.
2. Fila förhårdnader med jämna mellanrum.
3. Bra skor är a och o för friska fötter – de ska passa din fot, vara stabila och gärna ha snörning för att få foten på plats, andas och ha bra stötdämpning.
4. Undvik att gå barfota i badhus, så minskar du risken för vårtor.
5. Håll koll på dina fötter – glöm inte att se över dem då och då.
6. Vänta inte för länge med att söka hjälp om du har problem eller ont – ju tidigare man får hjälp desto bättre.

11 fotproblem – så åtgärdar du dem

1. Diabetesfötter

På Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet har ortopedtekniska forskare sedan 2008 studerat fotkomplikationer vid diabetes. Fokus har legat på att skydda fötterna mot höga tryck, och därmed minimera risken för sår under fotsulan vilka på sikt kan leda till att foten måste amputeras. Resultaten av en ny studie visar att bra skor och inlägg kan halvera trycket på foten jämfört med om man skulle gå barfota. Detta minskar risken för sår och därmed även risken för amputation hos diabetessjuka.

Diabetiker har en ökad risk för fotproblem som sår, kallbrand och

infektion (diabetesfötter), på grund av dålig cirkulation. Hos specialister finns speciella skor med individuella fotbäddar, stela bottnar och rull-sulor. Vissa skor förebygger sår och andra används vid sår. Ta kontakt med läkare vid svårare fall!

2. Fotsvamp

Vanligtvis får man fotsvamp i huden mellan tårna, där huden flagnar och det kan klija och svida. Svampen trivs där det är fuktigt och varmt och därför sprids smittan ofta i allmänna duschar och omklädningsrum. Det finns receptfria fotsvampmedel på apoteken, både i form av gel, liniment men även kräm. Vid klåda bör man

välja ett svampmedel som innehåller hydrokortison som lindrar klådan. Fråga på apoteket om du är osäker. Förebygg nya besvär genom att:

- tvätta fötterna varje dag och torka noga även mellan tårna.
- byta strumpor varje dag.
- tvätta strumpor i 60 grader, då dör svampen.
- undvika täta strumpor, skor och gummistövlar.
- använda badtofflor i simhallar och omklädningsrum.

3. Fotsvett

Överdriven fotsvett beror på att svettkörtlar i fötterna producerar or normalt mycket svett som i sin tur ▶



beror på en obalans i kroppens temperatur. Illaluktande fötter har sällan med dålig hygien att göra. Svett luktar ingenting förrän den kommer i kontakt med hudens bakterier, som frodas på fuktiga och varma ställen – då bildas den obehagliga doften. På apoteken finns det spray och gel mot illaluktande fötter. Har man riktigt svår fotsvett kan man boka tid hos läkare för utredning.

4. Hallux valgus

Hallux valgus är den vanligaste fotdeformiteten och förekommer främst hos kvinnor. Stortån blir då sned och pekar inåt mot de andra tårna. Ofta växer det ut en knöl på insidan av stortån och tåleden kan tryckas ut.

Det är ärftligt, men skovalet är av stor betydelse. Symtom kan vara smärta och irritation vid stortåleden. Ju tidigare man sätter in åtgärder desto bättre. Individuella fotbäddar rekommenderas, vilka stöder det främre fotvalvet och avlastar hallux valgus knölen. Dessa kan minska besvären och stoppa upp utvecklingen, men även användas förebyggande. Fotbäddarna finns bland annat hos fotspecialister. Att använda extra breda skor med utrymme för stortån är mycket viktigt.

5. Hammartå

Vid hammartå är en eller flera tår krökta. Detta kan göra att skon skaver mot tåns ovansida, där det då bildas en ömmande förhårdnad, en så kalla liktorn. Detta problem beror vanligtvis på att man haft för trånga skor. Inlägg och skor som inte kläm-

mer kan hjälpa. Är besvären stora kan man behöva opereras.

6. Liktornar och förhårdnader

Om man använder för trånga skor eller skor som trycker mot foten, kan huden bli hård och tjock. Om förhårdnaden belastas under lång tid kan det bildas en liktorn. Då pressas förhårdnaden in i huden som en tagg och det kan göra mycket ont. Vid lågt fotvalv eller om tår skaver mot varandra, kan det vara lättare att få förhårdnader. Dessa kan sitta på eller mellan tårna, eller under foten. Sluta använda skor som trycker mot foten! Fotbad och att försiktigt fila ner den hårda huden, hjälper. På apoteken finns särskilda plåster som avlastar trycket och mjukar upp förhårdnader, likväl som specifika liktornsplåster.

7. Nagelsvamp

Svamp på naglarna är svårt att bli av med, särskilt på tånaglarna. Det är dessutom vanligt att svampen kommer tillbaka, även om man tagit antibiotika en lång tid. Har man inga större problem behövs ingen behandling, då den är dyr, tar lång tid och man kan få biverkningar av medicinerna. Läkaren ställer diagnosen genom att ta svampprov från nageln. När behandling behövs används Sporanox, receptbelagda tabletter eller medicinska nagellack, som finns receptfritt på apoteken.

8. Nageltrång

Vanligtvis orsakas nageltrång av för trånga skor eller felaktigt klippta naglar. Vid nageltrång skär nageln in

i huden och bakterier kan tränga in och bilda var. Då blir huden svullen och man kan få en dunkande smärta i tån. Förebygg nageltrång genom att klippa tånageln rakt över och inte för kort. Använd gärna en rak nagelsax. Mjuka upp nageln i fotbad och fila sedan försiktigt på den bit av nageln som trycker mot huden så att den blir mindre vass. Badda med vatten och upprepa flera gånger om dagen. Lägg ett förband av kompress och självhäftande gasbinda runt tån för att skydda när man går. Till natten kan man peta in en liten bit kompress under nageln och lägga en kompress fuktad med vatten ovanpå.

9. Nedsjunkna fotvalv – plattfot

Vid nedsjunket fotvalv får man belastningssmärta till följd av kollaps av det långsgående fotvalvet. Detta orsakas ofta av en bristning eller inflammation av en kraftig sena, vilket leder till att fotvalvet sjunker ner eller kollapsar. Behandling bör sättas in så snart som möjligt för att undvika ytterligare kollaps av fotvalvet. Man använder "skoinlägg" och fotspecialist rekommenderar individuella fotbäddar efter gipsutgjutning, som kan flyttas till olika typer av skor. Även rätt typ av sko är viktigt.

10. Reumatism – reumatikerfötter

Många reumatiker kan även få problem med fötternas olika leder, vilket kan leda till hallux valgus och hammartå. Fotbäddar och individuella inlägg rekommenderas och kontakta läkare vid svåra problem.

11. Självsprickor

Om man får självsprickor är huden så torr och tjock att det yttersta hudlagret spricker upp. Dessa kan vara svåra att bli av med, men man kan minska besvären genom fotbad, fila fötterna och smörj in dem med fuktbevarande kräm och plåstra eventuellt om med specialplåster som finns på apoteken. Förebygg genom att använda duscholja istället för tvål och att smörja in fötterna.

Källa: www.ostockholm.se/medicinsk-fotvard.php och www.1177.se

Det här händer hos DOKTORN!

Nu blir det ännu lättare att besöka oss via mobilen eller surfplattan. Med vår nya mobilsajt kan du läsa om medicin, hälsa och välbefinnande tydligt och enkelt direkt i din mobila enhet. Testa redan idag, besök www.doktorn.com i mobilen!

När du besöker sidan med din mobila enhet känner den direkt av detta och du hamnar på vår mobilsaits startsida (1). Enklare att navigera, lättare att hitta. Högst upp i vänstra hörnet hittar du cirkeln som tar fram menyn (2). Där kan du lätt navigera runt på sidan! Klickar du på en bild eller rubrik så kommer du direkt till artikeln (3) som blir lättläst och som du lätt kan dela vidare.

Välkommen till DOKTORN.com – kunskap, trygghet och nyfikenhet där du behöver det, när du behöver det! Gå in på www.doktorn.com



VÄNTRUMS-TV

För att ge dig som patient en mer givande vän-tetid erbjuder vi tillsammans med Nordisk Väntrums-TV och TV4 en patientinriktad TV-kanal i väntrummet. Allt fler vårdgivare ser fördelarna med detta och nyligen har vi fått förtroendet att installera skärmar på landstingets vårdcentraler i Västmanland.

Vi har även tecknat ett nytt avtal med Praktiker-tjänst. Väntrums-TV är ett effektivt sätt för mottagningen att nå fram med aktuell information till era patienter samtidigt som ni blir underhållna med inslag såsom nyheter, sport och väder.



Väntrums-TV ger dig ytterligare ett sätt att få kunskap inom hälsa och medicin och aktuell information från din vårdgivare, medans du väntar.

BROSCHYRSTÄLL

Senaste broschyrerna i vårt broschyrställ – missa inte spännande och intressant läsning. Ta med dig hem till dig själv, anhöriga och vänner. Alla broschyrer är gratis!

- Näring och kosttillskott vid sjukdom
- Kolesterol
- Rökavvänjning
- Sårvård

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

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

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

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

DOKTORN

Varje år reser tusentals svenskar utomlands för att ta del av andra kulturer. Många får dock även ta del av något helt annat och mindre önskvärd, bakteriekulturen i andra länder. Probiotika, bjuder dock de nya bakterierna på motstånd!

Text: **PERNILLA BLOOM**
Illustration & foto: **SHUTTERSTOCK**



Bakterier håller magen i trim

Vi skandinaver är oftast bortskämda med höga krav på hygien och inte alltför komplicerade kryddningar av maten, så när vi reser utomlands kan våra magar ibland få sig en rejäl chock. Dessutom är förstoppning nästan lika vanligt som diarré, när man är ute och reser. Probiotika (mjölksyrebakterier) har visat sig hålla magen i form och kan vara bra att ta inför och under utlandssemestern. De motverkar förstoppning och skyddar mot bakterier som orsakar diarré.

Man har sett att probiotika hindrar skadliga tarmbakterier att fästa vid tarmväggen, genom blockering av specifika receptorer på tarmcellerna. Detta minskar risken att skadliga ämnen från dessa bakterier kan tränga genom tarmväggen och nå in i blodet. Probiotiska bakterier hindrar också tillväxten av skadliga bakterier. Detta kan ske genom bildning av organiska syror som smörsyra, mjölksyra och ättiksyra.

7 TIPS

Tips för att slippa problem med magen på resan

1. Probiotika (mjölksyrebakterier) finns som receptfria tabletter på apoteken, vilka kan hjälpa till att förbereda tarmfloran och förebygga diarré eller förstoppning. De intas tre till fem dagar före avresan och under utlandsvistelsen.
2. Se till att vatten och is kommer från buteljrat vatten.
3. Tvätta och skala frukt innan du äter den.
4. Var försiktig med glass.
5. Undvik skaldjur om du kan eller inte vet om den är korrekt tillagad.
6. Populärt matställe = bra kvalitet. Om restaurangen är välbesökt kan man förhoppningsvis få en fingervisning om att de sköter hygien och tillagning.
7. Tvätta händerna innan måltider - speciellt om man reser med barn.



Allt du behöver veta om **Omega 3**

Omega 3 är en typ av omättat fett som kroppen själv inte kan producera, och vi är därför beroende av att tillföra Omega 3 via kosten eller som tillskott. Dessa fettsyror är viktiga byggstenar för cellerna, det centrala nervsystemet och ditt eget välmående.

Sedan man på 70-talet började se ett samband mellan god hälsa och Omega 3, har forskningen inom området ökat. För att ytterligare förstå vikten av Omega 3 så kan nämnas att en tiondel av vår hjärna består av Omega 3. Studier och forskning har visat att ett gammalt uttryck, "Att äta fisk gör dig klokare", har en del sanningar. Ett framträdande område där Omega 3 sägs ha positiva effekter är som förebyggande mot hjärt- och kärlsjukdomar (genom att gynna HDL, det goda kolesterolet). Även när det gäller ledbesvär visar vissa studier på positiv effekt. Men det finns också forskning som koncentrerat sig på Omega 3 som behandling av depression, betydelsen för den tidiga utvecklingen hos barn och för barns inlärnings- och koncentrationsförmåga.

Tänk på att även om Omega 3 är bra för att motverka hjärt- och kärlsjukdomar så är det blodförtunnande. Äter du blodförtunnande läkemedel som Waran bör du därför prata med din läkare innan du börjar äta Omega 3.

Olika typer av Omega 3

- ALA (alfa-linolensyra) är en vegetabilisk fettsyra. ALA hittar man i till exempel valnötter och sojaolja.
- DHA (dokasahexaensyra) finns i exempelvis modersmjölk och spelar en viktig roll för barns utveckling av hjärnan.
- EPA (eikosapentaensyra) och DHA tillsammans finns enbart tillgänglig i fisk (exempelvis lax och makrill) och skaldjur. Omega 3 lagras i fiskens fett som vi idag kan extrahera och skapa kosttillskott från och på så vis få i oss Omega 3.



Fet fisk åtminstone tre gånger i veckan är att rekommendera.

Du kan lida brist på Omega 3 om du har:

- torr hud
- skrovlig hud
- sår i hårbotten
- dåliga naglar

Bli medlem du också!

Genom ditt medlemskap stödjer du vårt arbete med att förbättra livskvaliteten för alla kvinnor och bidrar till ökat medvetande och kunskap om kvinnors hälsa.

Som medlem får du tillgång till vårt utbud av:

- Högaktuella seminarier med de bästa föreläsarna runt om i Sverige (ca 30 ggr/år).
- Aktiviteter, kampanjer och program med det senaste inom kultur, hälsa och wellness.
- Medlemstidning 4 ggr/år.



Telefon: 08 - 20 51 59 Bli medlem och läs mer på vår hemsida:
www.1.6miljonerklubben.com & www.2.6miljonerklubben.com

Revolutionerande medicinsk teknik

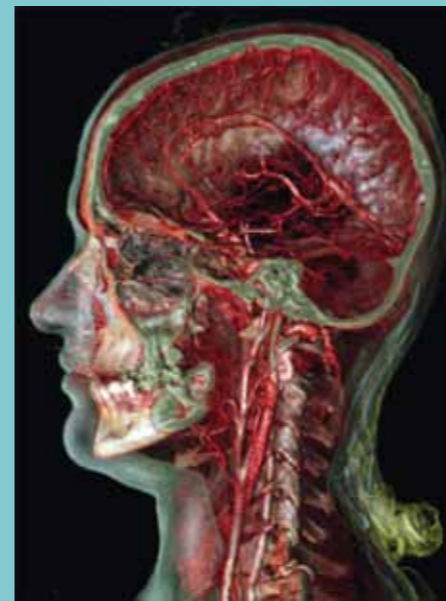


Läs fler spännande reportage på www.doktorn.com

Lennart Philipson, docent i medicinteknik, menar att det i framtiden kommer fler spännande medicintekniska lösningar som kommer att hjälpa patienterna.

"Bilddiagnostiken kommer att få en allt större roll i modern sjukvård"

Foto: DAVID PLAS



Rörlig 3D bilder av exempelvis hjärnan ger läkaren mycket mer information än vanlig röntgen, vilket underlättar för att ställa rätt diagnos.



Ny teknik gör bland annat så att patienter med kronisk nervsmärta själva kan reglera styrkan av utskickade impulser, för att få en optimal smärtlindring. Läs mer på sidan 62.



Med hjälp av rörliga 3D bilder kan läkaren exempelvis se blodflödet i hjärtats kranskärl och se vilket tryck det skapar mot kärlväggarna, vilket kan ge en mer säker diagnos.

De senaste åren har teknikutvecklingen gått med rasande fart och öppnat för nya spännande möjligheter, så även inom medicinen. Det finns en halv miljon olika medicintekniska produkter – allt från kryckor till pacemakern, alltmer avancerad bilddiagnostik och nya tekniska lösningar mot nervsmärta.

Text: YVONNE BUSK

Den medicintekniska utvecklingen leder till mer träffsäkra diagnoser, bättre behandlingsmetoder och säkrare hemsjukvård. Det anser Lennart Philipson, docent i medicinteknik och ordförande i Svensk Förening för Medicinsk Teknik och Fysik (MTF).

– Det finns idag en halv miljon olika medicintekniska produkter. Många av dem tänker vi kanske inte på i termer av medicinteknik, men allt från kryckor, glasögon och tandimplantat till avancerade IT-lösningar som bilddiagnostik är medicinteknik, säger Lennart Philipson.

Sverige är framstående på området. Lennart Philipson efterlyser dock ett utökat samarbete mellan vården, akademien och näringslivet, som han menar har fungerat tätare tidigare.

– Pacemakern, respiratorn och dialys är exempel på teknik som utvecklats genom sådana samarbeten. Men i takt med att produktionskraven på vården har ökat, har möjligheterna till samverkan minskat. Vi behöver bygga upp de strukturerna igen för att inte förlora innovationskraft, säger han.

Bilddiagnostiken, alltså bilder som beskriver både hur ett organ ser ut och hur det fungerar, är en teknik som kommer att få en allt större roll i modern sjukvård. Den har redan revolutionerat diagnostiken och kommer att göra det ännu mer, anser Lennart Philipson.

Ett annat område som växer mycket är teknik för hemsjukvård. Strokerehabilitering på distans är ett exempel som Lennart Philipson lyfter fram. Den traditionella rehabiliteringen innebär

besök och träning hos sjukgymnast. Men nu provas system där patienten kan träna hemma och samtidigt via bildtelefon kommunicera med sjukgymnast.

Medicinteknik i kombination med läkemedel är också ett område som han tror kommer att växa. I stället för att medicin tillförs kroppen i form av tabletter eller med sprutor, så används en medicinteknisk produkt som avger läkemedel. Sådana produkter finns redan, till exempel insulinpumpar. Men Lennart Philipson tror att dna-tekniken kommer att möjliggöra tekniker där behandlingen bättre kan anpassas till varje patient.

Tredimensionella, rörliga IT-bilder ger säkrare diagnoser, bättre behandling och lättare undersökningar för patienten. Patienter med sjukdomar i hjärta och hjärna hör till dem som får säkrare diagnoser med bilddiagnostik. En mycket avancerad bildteknik har utvecklats vid Centrum för Medicinsk bildvetenskap och visualisering (CMIV) i Linköping. Centrumet är knutet till Linköpings universitet men har sina lokaler på universitetssjukhuset och arbetar i nära anslutning till vården.

Med hjälp av detaljerade, tredimensionella, rörliga bilder på datorskärmen kan läkaren se in i patientens kropp.

– De rörliga 3D-bilderna tillför så mycket mer information än vanliga röntgenbilder. Till exempel kan läkaren studera blodflödet i hjärtats kranskärl och se vilket tryck det skapar ▶

”Det finns stora möjligheter att klara framtidens sjukvård om vi använder tekniken på rätt sätt”

mot kärnväggarna. Det ger ett betydligt bättre underlag för en säker diagnos än tidigare, förklarar Anders Persson professor i medicinsk bildvetenskap, överläkare och chef för CMIV.

Läkare använder också bildtekniken vid operationer och annan behandling och kan med hjälp av den arbeta med stor precision.

Många patienter kan dessutom få betydligt snabbare och enklare undersökningar med bilddiagnostik, jämfört med konventionella metoder. Det gäller till exempel de som ska undersöka hjärtats kranskärl, njurstenspatienter och de som kommer in för tjocktarmsröntgen.

Tekniken tas nu i bruk inom fler och fler områden. När det gäller osteoporos (benskörhet) kan den bli ett alternativ till traditionell mätning av bentäthet. Den kan också öppna för screening av kvinnor för osteoporos genom att en bild tas av handen i samband med mammografi.

Höftproteser kan med hjälp av bildtekniken bli mer individuellt anpassade och därmed hålla längre. Aktiviteter i hjärnan kan också registreras vid till exempel rehabilitering av strokepatienter, eller undersökning av människor med misstänkt hjärnatrofi (skrumpning av hjärnan).

– Jag tror att det finns stora möjligheter att klara framtidens sjukvård om vi använder den här tekniken på rätt sätt, säger Anders Persson.

Patienter med kronisk nervsmärta kan behandlas med en ny teknik för ryggmärgsstimulering. Den största patientgruppen är diskbråcksopererade som inte blir av med sin smärta.

2010 var Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg först i världen med att operera in det nya systemet på en patient.

Ryggmärgsstimulering har använts för smärtlindring sedan slutet av 60-talet. En elektrod, som är kopplad till en pacemaker, opereras in i rygg-



Maria Lindén, docent i Medicinsk teknik på Mälardalens högskola.



Kliment Gatzinsky, överläkare på neurokirurgiska kliniken på Sahlgrenska sjukhuset.

märgskanalen och skickar impulser till ryggmärgen där smärtimpulserna blockeras. Den nya tekniken innebär att pacemakern känner av patientens kroppsställning och utifrån den automatiskt reglerar styrkan på stimuleringen. Dessutom kan patienten själv reglera styrkan med en fjärrkontroll för att få optimal smärtlindring.

Förutom patientgruppen diskbråcksopererade, kan tekniken hjälpa kärllkramppatienter

som gjort bypassoperationer eller ballongsprängning och som inte får bukt med sin smärta.

– Metoden kan provas när man försökt allt annat och ändå inte blivit av med sin svåra smärta. Det är ytterst ovanligt att all smärta försvinner, men den kan reduceras till en nivå som patienten kan hantera och leva med, förklarar Kliment Gatzinsky, överläkare på neurokirurgiska kliniken på Sahlgrenska sjukhuset.

Operationen sker i två steg. I det första läggs elektroden på plats i ryggmärgskanalen för att pröva om metoden hjälper. Patienten ska uppskatta att smärtan reduceras med minst 50 procent för att det ska vara motiverat att gå vidare. I steg två opereras pacemakern in.

Ett enda system kostar mellan 100 000 och 250 000 bara i materialkostnader, beroende på vilken typ av pacemaker som används. Det gör att det finns en tveksamhet att använda behandlingen i många landsting. Men

Kliment Gatzinsky anser att det är ett kortsiktigt resonemang.

– Kostnaden tjänas in på två till tre år, eftersom behandlingen innebär färre besök i vården, mindre medicin och att en del av patienterna kan återgå till arbete, säger han.

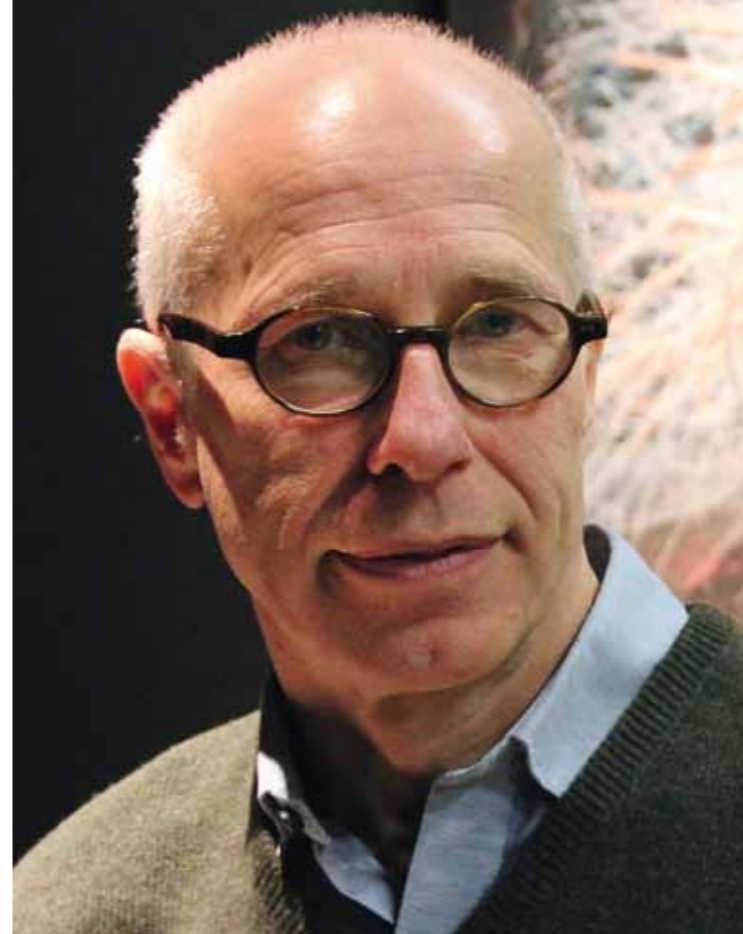
Fler och fler remisser från distriktsläkare visar att metoden vinner mark. Ingreppet utförs vid ett tiotal kliniker i landet och den geografiska spridningen är relativt god

– Den som går omkring med kronisk nervsmärta, och annan behandling inte hjälpt, bör ta kontakt med sin distriktsläkare och diskutera möjligheten att remitteras till någon av dessa kliniker, säger Kliment Gatzinsky.

Hemsjukvården är en utmaning för framtiden. Den ska vara säker och bekväm för patienten och kunna utföras med de resurser sjukvården har. Många problem som är angelägna att lösa inom hemsjukvården kan lösas med teknik, anser Maria Lindén, docent i Medicinsk teknik på Mälardalens högskola. Mälardalens högskola arbetar sedan länge med medicinsk teknik för vård i hemmet. Med hjälp av stöd från KK-stiftelsen och nio olika företag startar i vår ett nytt projekt. Det syftar bland annat till att ta fram IT-lösningar för säker övervakning av hälsotillståndet hos multisjuka äldre och kroniskt sjuka och sker i samverkan mellan forskare sjukvård och industri.

– Med bra IT-lösningar kan problem upptäckas och åtgärdas snabbare än idag, när patienten kanske träffar sin läkare en gång i månaden. För multisjuka äldre blir det allt viktigare att ta hänsyn till hur olika sjukdomar och mediciner påverkar varandra när deras hälsotillstånd ska följas, säger Maria Lindén.

Teknikutvecklingen i projektet är inriktad på det IT-system som ska bearbeta de enkla mätvärdena som patienten själv, eller en anhörig, tar fram. Det kan till exempel vara vikt, blod-



Anders Persson, professor i medicinsk bildvetenskap, överläkare och chef för CMIV, menar att i framtiden kommer tekniken att användas inom fler områden. Bilddiagnostik kan bli ett alternativ vid mätning av bentätheten och för screening av kvinnor för osteoporos, genom att en bild tas av handen i samband med mammografi.

tryck och EKG. All information församman i en dator eller en avancerad mobiltelefon. IT-systemet ska, utifrån just den här patientens sjukdomsbild, värdera och sammanväga den information som mätvärdena ger. Det ska också korrigera för eventuella felaktigheter i de mätningar som gjorts och kommunicera med såväl vårdpersonal som patient.

Behandlande läkare och annan sjukvårdspersonal ska få underlag för diagnos och behandling på distans, men också patienten ska få lättolkad information om sitt eget hälsotillstånd.

– Om patienten är pigg och förstår informationen kan man till exempel ha ett enkelt signalsystem med färger. Grönt för att allt är okej, gult om något behöver följas upp och rött om det finns anledning till akuta åtgärder. Det kommer att bespara patienten både resor och onödig oro, säger Maria Lindén.

Inom fem till tio år tror hon att detta är vardag i hemsjukvården.

HYR ELLER KÖP EN ELOPED!

NYHET!

Nu kan du hyra en Eloped Scooty till ett förmånligt pris! Du har alltid en helt ny Eloped och all service ingår utan extra kostnad! Vill du hellre köpa? Du vet väl att du kan lägga upp köpet på avbetalning!

ELOPED SCOOTY EN AV VÅRA BÄSTSÄLJARE!



NY KATALOG UTE NU! BESTÄLL DEN GRATIS PÅ 040-30 92 92



ELOPED AB, BOX 6198, 200 11 MALMÖ. WWW.ELOPED.SE

LÄTT ATT KÖRA. ENKLARE ÄN ATT CYKLA.

Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!



Över hela Sverige finns 26 patientföreningar med fler än 7000 medlemmar. Där finns det kunskap och erfarenhet som man gärna delar med sig av.

Besök vår hemsida för mer information:

www.prostatacancerforbundet.se

eller ring vårt kansli 08-655 44 30



PROSTATACANCERFÖRBUNDET

Stöd kampen mot prostatacancer! Betala in din gåva till Plusgiro 90 01 01 - 7



Hälsoinvesteringar mot **hunger och fattigdom**

Om du var riktigt fattig, skulle det hjälpa att det kom rika människor från andra sidan jorden och gav dig saker då och då? Eller skulle du hellre ta saken i egna händer?

Text: MAGDALENA JENNSTÅL



Magdalena Jennstål möter sina partners i Bangladesh, Vagabati och Nila.

Idag lever 925 miljoner människor i kronisk hunger och fattigdom. Det är en sjundedel av världens befolkning. När vi pratar om hunger tänker många genast på svält. Det är inte samma sak. Svält är plötslig brist på mat i ett visst geografiskt område till följd av krig eller naturkatastrofer. Kronisk hunger är ett tillstånd av undernäring eller felnäring vilket orsakas av en konstant eller återkommande brist på mat, i kombination med ensidig kost. Felnäring och undernäringen leder på sikt till sjukdomar som i tysthet tar livet av 25 000 människor varje dag. Tre fjärdedelar av dessa är barn under fem år. Hungerprojektet arbetar med att bekämpa kronisk hunger och inte svält då det ger upphov till långsiktiga lösningar. Vi går på roten av problemet istället för symtomen.

Att ha möjligheten att leva ett hälsosamt liv är en grundläggande mänsklig

rättighet. Hungerprojektet ser inte människor som offer och bidragstagare utan som starka aktörer som vill ta ansvar för sin egen utveckling, bara de får chansen. Man inspirerar människor att tro på sig själva och varandra för att med egen kraft förändra sina samhällen. Detta sker bland annat genom utbildningsprogram för mikrokrediter i Afrika, utbildning av folkvalda kvinnliga ledare i Indien och workshops där människor får skapa visioner och hitta verktygen som behövs för att omsätta sina idéer i praktiken.

Näring och hälsa är direkt sammankopplade och forskning har visat att för sju kronor som investeras i att förbättra människors näringsintag genereras positiva hälsoeffekter värda runt 900 kronor. Att investera i att avskaffa hunger förbättrar således människors liv på flera plan.

Hungerprojektets verksamhet förmedlas bäst genom personliga historier från de människor som på ett eller annat sätt är involverade i Hungerprojektet. Därför vill jag, Magdalena Jennstål Projektledare/fundraiser på Hungerprojektet, berätta om när jag var och besökte våra partners i ett av världens mest fattiga länder, Bangladesh, för drygt ett år sedan.

I en fattig by ute på landsbygden träffade jag en kvinna som hette Vagabati. Hon och hennes väninnor fick på en workshop med Hungerprojektet öva på att tänka "annorlunda" för att kunna starta förändringsprocesser i sin by, för att avskaffa hunger och fattigdom. Kvinnorna kom fram till att ett stort problem i byn var att gravida kvinnor och små barn ofta blev mycket sjuka och inte fick den näring de behövde. För att ändra på detta startade



Kvinnor i Bangladesh som känner hopp för framtiden.

Vagabati och hennes väninnor ett hälsocenter där de serverar ett hemodlat näringstillskott till gravida och små barn. De såg även till att en utbildad sjuksköterska kom till centret några gånger i veckan för att kontrollera att graviditeterna gick som de skulle och att barnen hade en normal utveckling. På detta sätt har Vagabati och hennes väninnor varit med och skapat förändringar i sin by som på lång sikt gör att fler barn föds friska och får en möjlighet att leva ett liv utan hunger.

För mig är detta sann inspiration - kvinnor som tar beslut och ansvaret i sina egna händer! Det är kvinnor som Vagabati som är de sanna förändringsagenterna här i världen och det är dem vi måste investera i för att få en verklig, långsiktig och hållbar utveckling som avskaffar hunger och fattigdom en gång för alla.

Vill du vara med och bidra till att människor kan ta sig ur hunger och fattigdom? Verka för att fler får möjligheten att leva ett hälsosamt liv såsom Vagabati och hennes väninnor gjorde? Bland våra investerare finns de som arbetar aktivt med CSR-frågor (Corpo-

rate Social Responsibility), de som vill ha något inspirerande att ena organisationen kring och privatpersoner som ser värdet av att göra en insats för världen! Under 2013 kommer Hungerprojektet att lansera tre olika nätverk i Sverige – ett med fokus på kvinnligt ledarskap, ett för mikrofinansprogram och ett för matsäkerhet/näring. Vi tror att detta kan skapa en möjlighet att följa investeringarna på nära håll samtidigt som det skapar en plattform där människor med liknande intressen och engagemang kan mötas, utbyta kunskap och nätverka.

Kontakta mig gärna om du är nyfiken på att veta mer om Hungerprojektets verksamhet, nätverken eller hur du kan bidra. Du når mig på Magdalena.jennstal@hungerprojektet.se eller www.hungerprojektet.se eller www.thp.org.

Om Hungerprojektet

Hungerprojektet är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation som driver utvecklingsprogram i 12 länder i Afrika, Latinamerika och Asien. Hungerprojektets 332 anställda och 385 000 lokala volontärer når tillsammans ut till cirka 24 miljoner människor världen över. Målet är att avskaffa hunger och fattigdom en gång för alla.

SIFFROR

Hungerprojektet under 2012

- **210 607** människor i Afrika fick tillgång till hälso- och sjukvård.
- **72 920** barn vaccinerades.
- **18 617** gravida kvinnor fick tillgång till mödravård.
- **111 288** människor deltog i Hungerprojektets HIV/AIDS och jämställdhets- workshops.
- **2 880** folkvalda kvinnor deltog i ledarskapsutbildningar och arbetar nu aktivt med att förbättra hälsotillståndet hos invånarna i samhällena där de bor.

Det finns olika sätt att tackla sina personliga hinder. Antingen lägger man ned sina drömmar i en låda och skriver "omöjligt" på den. Eller så väljer man att bejaka sina drömmar, mot alla odds. Helena, 34 år och reumatiker valde det senare. Trots en sjukdom som sätter sig på kroppens alla leder har hon dansat, boxats, body buildat, tecknat, fotograferat, rest och levt livet fullt ut.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: ERIK BERZELIUS

Livet är en dans

Helena har levt med sin reumatism sedan barnsben. Idag har jag ett bra liv även om jag inte kan dansa femton timmar i veckan längre, säger hon.

Namn: Helena Petersson
Ålder: 34 år
Gör: Arbetsterapeut och fotograf
Familj: Fästman
Passion: Dans och bilder
Livsdevis: Gör det du drömmer om - idag!



Dansen är en passion för Helena. "Har man en gång drabbats bara måste man dansa", menar hon.



Bild är Helenas senaste livsprojekt. Vid sidan av arbetet som arbetsterapeut tar Helena fler och fler fotouppdrag.



– Jag insåg tidigt att det finns två kategorier av människor. De som fokuserar på sjukdom och smärta och de som ser möjligheterna i livet. Jag hör till de som älskar livet. Kreativiteten, dansen och skapandet har burit mig när knän och fötter inte har gjort det, konstaterar hon.

Redan som tvååring fick Helena sin diagnos, barnreumatism, och trots att det finns bra mediciner idag visste man inte hur livet skulle utveckla sig för henne då. Hon har inga minnen från när sjukdomen upptäcktes. Det hon däremot minns är lyxen att få åka till Teneriffa på rekreations- och träningsläger vartannat år. En ö som kom att bli hennes hem och arbetsplats senare i livet när hon utbildat sig

till arbetsterapeut för att hjälpa andra med liknande besvär.

– Jag har mött människor som varit mycket värre därän än jag själv och med en mycket aggressivare reumatism. Några av dem är de gladaste människor jag har känt. De drivs av ett mål och vill göra något av sina liv. Kanske är livslusten starkare hos de som måste kämpa för livet, filosoferar Helena.

Helena har under åtta år behandlats med en så kallad biologisk TNF-hämmare (Enbrel). När hon började behandlingen försvann inflammationerna i kroppen och hon minns hur det kändes som att hon bokstavligen kunde dansa fram.

– Jag är en väldigt fysisk person med stort rörelsebehov. Den nya medicinen öppnade portarna till ett liv där

jag kunde satsa på mitt livs passion, dansen, på allvar.

Helenas dansresumé gör det svårt att förstå att hon lider av just reumatism. Hon har satsat på några av de mest intensiva, dynamiska danserna som finns; bugg, lindyhopp, street funk och så småningom de latinska danserna, salsa och tango. I snitt ägnade hon femton timmar i veckan på dansgolvet, vid sidan av träningen.

– Dans är en passion. Har man en gång "drabbats" har man inget val, säger Helena och skrattar. Kanske kommer hennes dansintresse hemifrån, mamma dansade ofta hemma i vardagsrummet, Helena rycktes med. Och som den hängivna person hon är valde hon att gå "all in" och åkte till Buenos Aires

för att utveckla sin tango under ledning av några av tangovärldens stora.

Ett år efter hemkomsten från tangoöventyret i Latinamerika kom problemen delvis tillbaka. Helena hade en inflammationerad fotled som inte ville ge med sig. Hon var 31 år och mitt i livet. Tillsammans med läkarna beslöt man att testa andra läkemedel, men utan gott resultat. Omställningen från en medicin till en annan är krävande och innebär att man trappar ned sin aktuella medicinering, med tre månaders uppehåll, för att därefter trappa upp den nya. Utan behandling fick sjukdomen och ledinflammationerna härja fritt.

– Det var ett tufft år, minns Helena. Jag satt i princip hemma och periodvis i rullstol. När jag inte kunde gå så kröp jag säger Helena och gör som hon bru-

kar när hon pratar om jobbiga saker; skrattar.

Det blev många timmar framför datorn med hemsideskapande och teveserier. Mamma kom med matlådor och hon höll modet uppe genom att tänka framåt. "Det går över, jag överlever", tänkte hon.

Idag behandlas Helena återigen med biologiskt läkemedel, nu i kombination med Methotrexat – ett svagt cellgift som dämpar immunförsvaret, den kombination som för henne fungerar bäst. Hon försöker "spara" på kroppen genom att inte belasta lederna mer än nödvändigt.

– Knät irriterar mig mest - jag har artros och det går aldrig tillbaka. Idag får jag bra hjälp att justera fot och knä och

det hjälper för stunden, men botar inte.

Liksom andra i hennes situation har Helena hittat vägar för att få livet att fungera. Hon dansar fortfarande, men inte lika ofta och istället för aerobics står det simning på schemat.

– Simning är inte lika kul men jag måste träna! Jag vill känna mig lätt! Dessutom spar det på lederna att inte bära på för mycket kroppsvikt. Kortisonet förde med sig att jag gått upp en klädstorlek, men jag jobbar på det – min trivselvikt är runt hörnet.

Även om Helena är mycket av en "carpe diem" personlighet så har hon drömmar om framtiden. Nästa sommar blir det bröllop med mannen som hon mötte på dansgolvet. Familjeliv med barn och en karriär som fotograf hägrar.

Om barnreumatism

Varje år insjuknar 200 till 250 barn i barnreumatism som kallas juvenil idiopatisk artrit (JIA). Orsaken är okänd, men man vet idag att det rör sig om en autoimmun sjukdom. Det finns en viss ärftlighet men det behövs ytterligare, hittills okända, faktorer för att utlösa sjukdomen. Av alla barn som får ledinflammationer tillfrisknar 75 procent utan några eller med mycket små följdbesvär. Det finns flera former av JIA och dessa yttrar sig på olika sätt. Gemensamt för alla former är ledinflammation (artrit) som kan drabba allt ifrån en enskilda led till i princip varje led i hela kroppen. Leden svullnar upp för att sedan bli röd och varm. Ofta gör det ont att använda leden och den känns stel. Stelheten är vanligtvis värst på morgonen. Målet är att få ned inflammationen, öka rörligheten och minska risken för framtida funktionsnedsättningar. Sjukdomen behandlas med olika typer av läkemedel, antiinflammatoriska, antireumatiska och biologiska läkemedel.

Källa: Reumatikerförbundet, www.reumatikerforbundet.org

Handbok för småbarns- föräldrar

Titel: Grattis! En bebis och ett drömjobb

Författare: Emma Pihl

Förlag: Natur & Kultur

Vätservetter, tvättberg, nappflaskor... och ett vässat CV. Be-
bistiden har mer att göra med karriären än vad man kan tro.
Kanske betyder föräldraledigheten en välkommen paus efter
intensiva år med studier och jobb, kanske har man fått barn mitt
i processen av att etablera sig i arbetslivet.

Vad händer sen? Vill man gå tillbaka till ditt gamla jobb och hur
får man tid över för sitt nya familjeliv?

Den här handboken är för dig som någon gång under föräldrale-
digheten, frivilligt eller ej, vill reflektera över din karriärframtid
på ett strukturerat sätt och få hjälp och tips i en omvälvande
period då tiden blir en akut bristvara och du står inför nya ut-
maningar, jobbmässigt och i privatlivet.

Emma Pihl: "Tanken är inte att det ska vara en stress. Utan en
guide, den dag du känner att du vill eller att det är dags. Då kan
arbetsbiten vara rolig, utvecklande och stimulerande för dig."



En berättelse om ADHD

Titel: Nu förstår jag mig själv

– En berättelse om ADHD

Författare: Pernille Dysthe

Omslagsbild: Mona Nordøy

Förlag: Sivart



Hon är som en sugande virvel där
världen obönhörligen dras närmare
och närmare – ibland så nära och medryckande att det blir
olidligt, både för henne själv och för dem som står omkring.
Behovet av ro och rutiner är lika stort som suget efter
action och distraktion från tråkigheten. Hennes liv är att
balansera mellan dessa ytterligheter.

I denna bok följer vi en flicka från tidig barndom, genom en
kaotisk ungdom och med huvudet först in i vuxenlivet på
evig jakt efter jämvikt och kontroll.

Boken är en djupt personlig historia om att leva med oro –
och om att hitta strategier för att hålla den i schack och ge
den en riktning. Samtidigt är boken en uppgörelse med vårt
samhälles önskan om att kategorisera och diagnosticera
alla som inte stillatigande rättar in sig i ledet.

ÖVERLEVA EN STROKE

Titel: Är du full? Nej, jag har haft stroke

Författare: Magnus Edner

Förlag: Sivart

**Professor Michael Nils-
son, specialist i neurologi
och rehabiliteringsme-
dicin:**

"Bokens förfat-
tare och huvudperson, Dr
Magnus Edner, berättar
här utifrån patientens
egenupplevda perspektiv
om sin komplicerade rehabilitering och långa
väg tillbaka efter en stroke med komplicerad
symtombild. Läsningen är både nedslående och
upplyftande på samma gång.
Nedslående på grund av att vårdens brister
och tillkortakommanden så tydligt blottläggs,
särskilt i relation till oförmågan att ta ett hel-
hetsansvar kring en rehabiliteringsprocess av
ett svårbehandlat tillstånd.
Upplyftande genom att huvudpersonen genom
envishet, kunskap och stort stöd från sin familj
visar att det går att gradvis förbättras om
rätt förutsättningar ges, även lång tid efter en
hjärnskadas uppkomst."



Mat, hälsa och goda recept

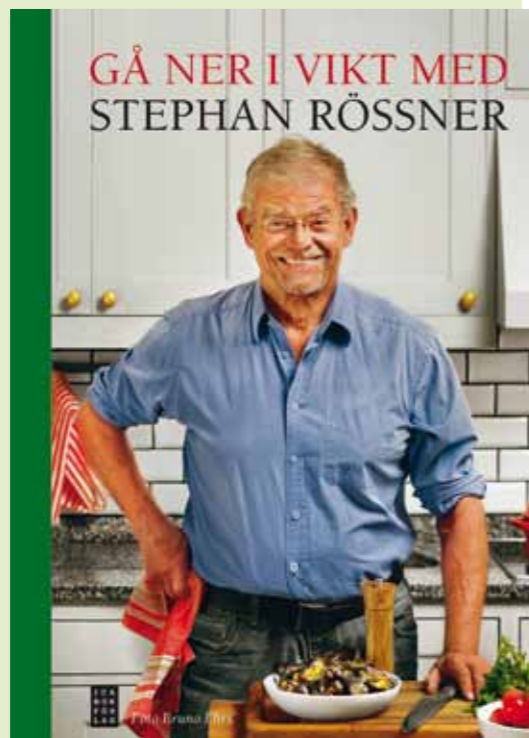
Titel: Gå ner i vikt med Ste-
phan Rössner

Författare: Stephan Rössner

Foto: Bruno Ehrns

Förlag: ICA

"Man kan äta allt – men inte
alltid" är en regel som fortfa-
rande står sig enligt Stephan
Rössner, professor i hälso-
inriktad beteendeforskning.
Inga underverk eller magiska
kurer utlovas. Boken bjuder
istället på handfasta tips
och praktiska råd om för-
hållningssätt och beteenden,
till exempel vid matbordet,
i köket, i livsmedelsbutiken
och om motionens betydelse.
Boken innehåller även en
receptdel. Maten ska vara så
god att man inte ens funde-
rar på om det är smaltat.



OM MÄNNISKOKROPPEN PÅ ETT NYTT SÄTT

Titel: En annorlunda
resa i vårt inre

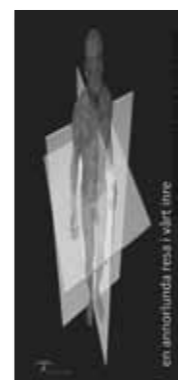
Författare: Bo
Bjelvehammar och
Ingemar Ihse

Bild: Bo Veisland

Förlag: Anatomy
Bible AB

Detta är korta
berättelser från
en resa längs med
människokroppen
och inne i den, vi stannar till vid
organ från huvudet till fötterna.
Ser och vrider på orden, talar
om forskning och sjukdomar, om
upptäckter och kända personers
krämpor. Berättelserna sker på
tre språk, ett tillhör en medicinsk
vetenskapsman, ett en sociolog
och poet och ett tredje en bildil-
lustratör.

Allt kretsar kring din kropp och
vi lovar att du här får veta saker
som du aldrig tidigare hört. Detta
är lätt samt och lekfullt, men utan
att ge avkall på det vetenskapliga.



Allergi i näsan?

Allergispray
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel
Finns på apotek



Flutikason Teva används mot snuva
och nästäppa orsakad av allergi
mot t.ex. pollen (s.k. hösnuva), djur
eller damm. Receptfritt läkemedel
i förpackning 50 mikrogram/dos,
60 doser. Rådgör med läkare före
användning under graviditet eller
vid amning. För mer information
se bipacksedel i förpackning eller
www.fass.se.

TEVA Sweden

Teva Sweden AB

Box 1070, 251 10 Helsingborg
Tel 042-121100 Fax 042-121108
info@teva.se www.teva.se



1

2

3

Nyhet!
www.huden.se
– hitta bilder och information om din hudsjukdom!

Snabbguide!

Här hittar du godbitarna på www.doktorn.com

1 Överst hittar du alla navigationsknappar. Gå direkt till **Fråga Doktorn**, se senaste **nyheter** och hitta mer information om oss. Du kan även logga in på **Hälsopanelen**, anmäla dig till **nyhetsbrevet** eller gå till vår populära **Facebooksida**.

2 I mitten av sidan hittar du **rekommenderade artiklar**,

senaste frågan till **Fråga Doktorn** och **senaste nyheter** samlat. I vänsterspalten navigerar du enkelt mellan de olika områden som finns.

3 Längre ner på sidan ger vi dig möjlighet att **prenumerera på DOKTORN**. Testa redan idag! Sedan finns **veckans fråga** där du kan engagera dig och göra din röst hörd.

Du vet väl att du kan besöka oss via din smartphone eller surfplatta? Då anpassas sidan till den enhet du är inne på. Smart va!
Hos oss kan du bland annat hitta:

- Kunskap om sjukdomar
- Spännande krönikor och porträtt
- Fråga Doktorn
- Matrecept och livsstilsinspiration

läsarnas sida

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



BARNDOMSMINNE

Mitt bästa barnsdomsminne är doften av mammas nybakade bullar, som kändes långt ut på gården. Bullar och mjölk fick vi barn festa på ibland.
Hälsningar,
Gun-Britt, Örebro

Hälsotips

Mitt hälsotips är "Vilt med Ann-Marie". Samtidigt är detta även ett semesterminne för mig, då jag hämtar kraft i naturen. Min fryn är fylld av "vilt grönt", som nässlor, kirs, maskros, mälla och rallaros. I stora krukor odlar jag mangold, vaxbönor, dill, persilja och till och med små morrötter. Även kryddorna basilika, timjan och rosmarin trivs hos mig. Jag plocka gärna svamp och bär, som nu även barnbarnsbarnet på två år får smaka på.
Hälsningar,
Ann-Marie, Nossebro

Sexigt utan hår



Skall verkligen manligt håravfall betraktas som en sjukdom? Är det inte helt naturligt att vissa män tappat håret, det tycks ofta vara ärftligt! Jag tycker att man skall sluta upp med att se det så negativt, som det blir med sjukdomsstämpel. Peppa istället män till att acceptera sitt håravfall. Oftast är det så att KVINNOR, som är så viktiga i deras liv, inte alls tycker att det är oattraktivt med litet hår, eller snaggat, som är ett alternativ. Däremot tilltalas vi inte av tupéer som hänger på sniskan, eller då man låter en del av håret växa sig långt, och sedan lägga det i en slinga över huvudet, HUVVA, som de säger i Norrland, passande ord, faktiskt! SEXIGARE, med andra ord blir det med litet hår eller inget alls, och då får de ju tillgång till damerna, även långt upp i åldrandet - och det är väl ändå det som är deras mål?
Kristina

Utlottning!



Maila pernilla@doktorn.com dina bästa hälsoknep eller sommarminne så har du chansen att vinna en "Posture", som ger en förbättrad hållning, vilket kan bidra till djupare andning och mindre risk för smärtor på grund av felbelastning. Vi behöver ditt svar senast den 15 augusti, med önskad storlek, XS, S/M, M/L eller XL.

STORT GRATTIS TILL VINNARE AV ELOPEDEN!

Rebecca Hagelborg, Helenelund
Med rätt svar: maxhastigheten för Elopeden scooty är 15 km/h och motiveringen:
Jag tänkte bara WOW när jag läste detta i Doktorn! Att få låna en eloped skulle möjliggöra för mig att kunna "gå" på promenad med mina kompisar, ta mig runt i



mitt närområde utan att det resulterar i ännu mer smärta, följa med på saker som jag nu måste säga nej till och framförallt väcks en så stark känsla i mig när jag tänker på den - jag skulle bli mer självständig! Den känslan är obeskrivlig!



Rebecca Hagelborg får en elscooter under ett år!

TRE VINNARE AV PATRIKS TRÄNINGSBOK:

Björn A Wallner, Gävle,
Elisabeth Rinne, Riddarhyttan,
Agneta Wirengren, Borgholm

Sleven i grytan och alla plattor på en gång – nu kör vi!

Du kanske fortfarande går och funderar på hur du på ett roligt och underhållande sätt ska få till det i ditt kök. Då hoppas jag att denna krönika kan inspirera dig till storverk i köket.

Jag vet att det finns många som verkligen inte tror sig kunna laga mat, men jag är vis nog att våga säga att alla har vi ett skapande i oss, våga släppa loss bara så kommer det börja hända grejer även vid din spis. Många frågar mig vad jag lagar för mat som kan stå klart i kylen och ätas vartefter, så jag tänkte ge lite sprakande idéer hur jag tänker och förhoppningsvis blir du inspirerad.

Min gjutjärns gryta och ugn gör det mesta av jobbet. Vi börjar med vad jag brukar göra i ugnen. Ungefär ett kilo köttfärs får plats på en normalstor plåt. Jag brukar göra köttbullar, pannbiffar med olika smaker och köttfärslimpa. Jag använder även ugnen till att steka kycklingfiléer, antingen hela eller i bitar. Jag testar mig fram med olika kryddor, allt från salt och peppar till riktigt härligt heta kryddor. Chili och vitlök är till exempel bra kryddor för att få igång kroppsvärmen, dessutom både gott och nyttigt (fast var försiktig med starka kryddor om du vet med dig att du har känslig mage). Redan med ugnen som redskap tar jag alltså fram flera olika rätter som är klara både att stoppa i frysen och kylen, men även använda framöver att göra grytor och kallskuret av.

Gjutjärns grytan min är mig kär och den fick jag som ung av min underbara mormor. Den grytan har varit med om förvandlingen i min matlagning, från tyngre rätter till betydligt mer balanserad matlagning numera. I min gryta stoppar jag allt från fläskfilé, ytterfilé, nötkött, kyckling, till lax i bitar. Ibland lagar jag en variant på gryta, då wookar jag först grönsaker i en annan panna. Sedan håller jag ner grönsakerna i min gjutjärns gryta och låter det puttra. Här kryddar jag med vin, vitlök, chili, citron, färska örter i massor, lime, soya

och ingefära. Bland mycket annat. Jag gillar att prova mig fram och jag vill inte använda färdiga kryddblandningar då de innehåller många ämnen som jag inte vill ge min kropp.

Förutom mina grytor och det jag gör i ugnen ser jag till att göra en rejäl kastrull med råris och en med Quinoa. Jag wookar även en panna broccoli. Nu vet jag att det låter som att det är många pannor och plåtar och det är det också. Jag kör ofta alla plattor och två plåtar med en köttfärsrätt på den ena och kycklingfilé på den andra.

Av allt detta skapar jag mina måltider som ska ätas från söndag till torsdag. Jag ser alltid till att ha vad jag behöver i mina skåp när det är matlagingsdags, och planerar mina inköp väl. Att göra en sådan "snurr" i köket som jag nu har berättat om tar för mig runt en timme (förutsatt att allt är framplockat från frysen, tinat och klart kvällen före). Då är det bara att hoppa i förklädet och skruva på plattorna. Sen snurrar det på och med ett leende på läpparna tar det form.

För vart ska sleven vara om inte i grytan - nu kör vi!

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

Doktors egen livsstilsinspiratör skriver om allt mellan himmel och jord. Läs mer på www.doktorn.com

Chili och vitlök får igång kroppsvärmen

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

DOKTORN KOMMER UT I SEPTEMBER

NÄSTA NUMMER

Tema: Långresor

✓ **allt man behöver veta för att få en skön semester**



- **Alkohol** – livsfarligt gott! Om riskbruk och alkoholism
- Vi tar ofta synen för givet – om olika typer av **ögonsjukdomar**
- **Molly Sandén** om livet och engagemanget i Afrika



S Å F Å R D U T I D N I N G E N I D I N B R E V L Å D A

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Hårkontroll & Lactitravel

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr	= 196:-
Gåva Hårkontroll & Lactitravel	= 308:-
Totalt	= 504:-
Ditt pris	= 159:-
Du sparar	345:-

Prenumerationsgåva: Värde 308:-

Att känna glädje över sitt hår är viktigt för de flesta av oss, och att vårda håret både från insidan och utsidan är något alla kan göra. Som ny prenumerant får du **Hårkontroll**, ett av Sveriges mest sålda kosttillskott för hår och naglar. I gåva får du även **LactiTravel**, som håller magen i trim på resan och innehåller fem miljarder mjölksyrebakterier från tre olika stammar kombinerat med mjölksyrajästen *Saccaromyces Boulardii*.

* Gäller för dig som ny prenumerant.



Prenumerera för endast

159:-

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prens-service.se och internetkod: 152-152125. 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 av Doktorn+ och Hårkontroll & Lactitravel, endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152125

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svars-post
201 299 03
110 12 Stockholm