

# DOKTORN

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

TA MED  
TIDNINGEN  
**GRATIS!**

**Problem med  
din mage?  
Gör ett  
snabbt test!**

## **Kökstips & recept**

från Sveriges  
nya mästarkock  
Sandra Mastio



Kropp & Själ:

## **Checklista för välmående**

### **Fästingar & TBE**

– det behöver  
du veta

### **Glutenrelaterade tillstånd – mer än bara celiaki**

# Yoga Girl

vill att fler ska  
upptäcka yogan

**Så tar du hand  
om hud och hår  
i sommar**



# ÄVEN SMÅ BUSFRÖN HAR SMITTANDE SKRATT

Luftvägsinfektioner ökar risken att drabbas av lunginflammation. Smittan sprids via luften och genom beröring. Det är svårt att skydda sig när mer än hälften av alla barn bär på bakterien som är den vanligaste orsaken till lunginflammation – men det finns vaccin.

**RISKEN ATT DRABBAS ÖKAR OM DU ÄR ÖVER 50 ÅR**

**VUXNA KAN OCKSÅ VACCINERA SIG MOT LUNGINFLAMMATION**

Läs mer om lunginflammation och vaccinering på:

[WWW.LUNGINFLAMMATION.SE](http://WWW.LUNGINFLAMMATION.SE)

Pfizer AB  
191 90 Sollentuna  
Telefon 08-550 520 00  
[www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRE20150304PSE09 03/2015 LINDH & PARTNERS

## PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

### Webb:

[doktor.prenservice.se/kundtjanst](http://doktor.prenservice.se/kundtjanst)

Tel: 0770-45 71 28

### Adress:

Titeldata Kundtjänst

Box 125 46

102 29 Stockholm

### Pris i Sverige:

4 nr för 199 kr inkl. moms

## Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com

Erlandsson & Bloom AB

Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista

Tidningen DOKTORN utkommer

4 gånger per år

### Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00

[j.bloom@doktorn.com](mailto:j.bloom@doktorn.com)

### Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

[anders@doktorn.com](mailto:anders@doktorn.com)

### Annonsbokning

José San Martín,

08-648 49 00, 0733 649 669

[jose@doktorn.com](mailto:jose@doktorn.com)

### Redaktionsråd

**Anders Halvarsson**

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

**Thomas Kjellström**

Doc. Specialist i internmedicin

### Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB

[info@erstamedia.se](mailto:info@erstamedia.se)

### Tryckeri

Forssaprint

ISSN 1651-5161

### Foto

Shutterstock.com

Amelia Widell

(omslagsfoto)

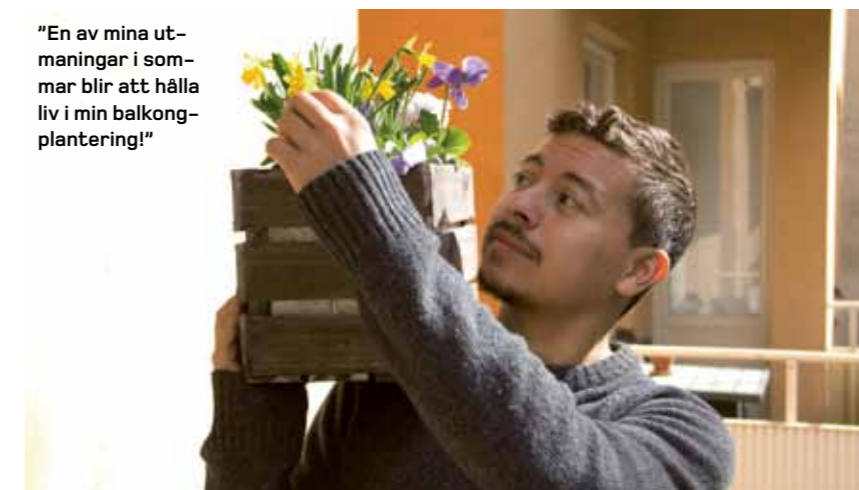
Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

"En av mina utmaningar i sommar blir att hålla liv i min balkongplantering!"



## Visst vågar vi lämna trygghetsramarna!

Att vilja hålla sig innanför bekväma och bekanta ramar är bara mänskligt. Ibland är det dock utanför dessa ramar som allt spännande händer. När vi vågar ta nya vägar som är okända och kanske också lite läskiga, om så bara i början.

Min uppmaning till dig som läser den här tidningen är att i sommar våga göra något som utmanar dig att gå utanför dina trygghetsramar. Det kan vara något stort som litet, något högt som lågt. Som inspiration möter du i det här numret möter två personer som har vågat utmana sina gränser, bloggaren och yoga-favoriten Rachel "Yoga Girl" Brathen och årets vinnare av Sveriges Mästerkock, Sandra Mastio. Rachel Brathen vågade lämna Sverige och vidga sina vyer utomlands och har de senaste åren blivit en superfavorit på sociala medier under namnet "Yoga Girl". Sandra Mastio gick från att laga snabbmakaroner till att vinna Sveriges mästerkock och utmanade sina egna gränser när hon insåg att om du gör det kan du till och med nå toppen.

Hur tänker du utmana dig själv? Och vill du berätta och dela med dig av din historia? Jag tar gärna del av din berättelse på [anders@doktorn.com](mailto:anders@doktorn.com) Och jag lovar att göra mitt bästa för att utmana mina egna trygghetsramar. Jag hoppas du får en trevlig läsning och att våren, sommaren och sensommaren blir härlig och skön!

**Anders Åker**,  
chefredaktör  
[anders@doktorn.com](mailto:anders@doktorn.com)  
Twitter: [chefred\\_](https://twitter.com/chefred_)  
Instagram: [chefred](https://www.instagram.com/chefred)

**P.S** Intervjuer med  
Yoga Girl och  
Sandra  
Mastio kan du  
läsa på sidan 46  
respektive sidan  
53!





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

Ställ krav på dina  
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt  
på apotek



Se bipacksedel på  
www.fass.se.

## 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 B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, 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.

**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 ordineras av läkare som behandling vid benskorhet. 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.

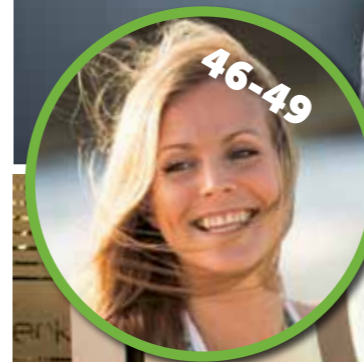
**Minorplex®** (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

**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

20-21



53

54-55



67

innehåll

## Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 14–15 Barnens hälsa
- 16–18 Dyslexi
- 20–21 Magproblem? Gör enkelt test!
- 23 Så är det att jobba på Försäkringskassan
- 24–37 Fråga doktorn
- 39–41 Djurens hälsa
- 42–45 Så tar du hand om hud & hår i sommar
- 46–49 Möt Yoga Girl
- 50–51 Inspirerande träning
- 53 Möt Sveriges nya mästarkock
- 54–55 Köket: Mat av Mastio
- 56 **Tips!** Bra att ha i sommarapoteket
- 57 Insektsbett – undvik att klia!
- 58–61 TBE och borrelia – fästingens följeslagare
- 62–65 Gluten – mer än bara celiaki
- 66 Kropp & Själ: Checklista för välmående!
- 67 **Ny krönikör!** Medberoende – en svår ekvation att få ihop
- 68–69 Företagsnytt
- 70 Läsarnas sidor – vinn kokbok!
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer



58-61



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

## Kaffe kan ge skydd mot hudcancer

**Kaffe kan ge skydd** mot hudcancerformen malignt melanom. En teori är att koffeinet stimulerar försvarsmekanismer i våra hudceller. Det visar en amerikansk studie som publicerats i Journal of National Cancer Institute. I studien fick ungefär 450 000 amerikaner med ljus hy svara på frågor om kaffedrickande, därefter följde forskarna deltagarna under tio år för att se vilka som utvecklade melanom. De som drack minst fyra koppar kaffe varje dag löpte 20 procent mindre

risk att drabbas av melnom jämfört med de personer som drack minst kaffe. Det fanns alltså tecken på att skyddseffekten ökade ju mer kaffeintaget ökade, ett så kallat dosförhållande. Men, sambandet gällde endast för kaffe som innehöll koffein (koffeinfritt kaffe är mycket populärt i bland annat USA) och hudcancerformen malignt melanom. En brist i den nya studien är att forskarna inte har tagit reda på hur mycket varje deltagare har solat. Solning är den viktigaste riskfaktorn för malignt melanom.



## Facebook kan göra dig deppig

**Facebook kan vara positivt** för många, för andra kan det ge symtom som depression enligt forskare. De användare som aktivt snokar runt på Facebook kan uppleva avundsjuka och missnöjdhet när de ser status-uppdateringar från deras vänner som alla talar om hur bra och roligt de har det. I vissa fall kan dessa känslor utveckla depression, det menar professor Margaret Duffy som är en av forskarna bakom studien. I studien, som genomfördes på över 700 studenter världen över, framgår det dock inte om det fanns andra faktorer som kan ha påverkat användarna och gjort att de var deprimerade. Studien är publicerad i "Computers in Human Behavior".

### HISTORISK STUDIE INOM HJÄRTA-KÄRL

**Patienter med akut** kranskärslsjukdom tjänar på att få det kolesterolupptagshämmande läkemedlet ezetimib (Ezetrol) i tillägg till sedvanlig behandling med statiner, enligt studien Improve-it som presenterades under våren. Mikael Dellborg, professor i kardiologi vid Göteborgs universitet och svensk huvudprövare i studien säger till Dagens Medicin att man nog får betrakta studien som historisk. För första gången har det gått att minska hjärt-kärlrelaterade händelser med ett läkemedel annat än statiner som minskar kolesterolet. Bland de patienter som hade fått tillägg med ezetimib i studien hade 32,7 procent drabbats av en allvarlig hjärt-kärlrelaterad händelse efter sju år. Motsvarande siffra i kontrollgruppen som enbart fått simvastatin var 34,7 procent. Skillnaden var statistiskt säkerställd med ett så kallat p-värde på 0,016. Enligt Mikael Dellborg ger studien tydligt belegg för att lägre LDL-kolesterol är bättre, åtminstone ner till 1,3 mmol/L i snitt.

Källa: Dagens medicin

## Undvik magnesiumbrist

**Magnesium är ett grundämne** kroppen behöver som byggsten. Din kropp innehåller normalt 20-30 gram magnesium varav hälften finns i skelettet. Brist på magnesium kan bland annat leda till trötthet och utmattning men även att du känner dig skakig och upplever muskelryckningar.

Magnesium ingår i över 300 olika enzymer som reglerar såväl energi- som proteinomsättningen. Magnesium är ett av de viktigaste mineralerna för flera metaboliska processer och är även viktigt för funktionen i dina muskler och nerver. Kroppen kan inte själv producera magnesium utan intaget sker främst via maten. Framförallt är det grönsaker och baljväxter som är rika på magnesium och även fisk, skaldjur och kött. Om du inte får i dig tillräckligt med magnesium kan det leda till magnesiumbrist. Brist på magnesium kan även uppstå om du motionerar ofta, bantar eller är stressad. Lägg om din kost så att du får i dig mer magnesium via kosten, du kan även överväga att få i dig magnesium via andra källor. Det finns bland annat nya receptfria läkemedel som innehåller rent magnesiumcitrat. Det är samma form som förekommer i kroppen vilket hjälper till att verka snabbare och mer naturligt. Din kropp tar också upp magnesiumcitrat bättre och kan hjälpa dig att undvika magnesiumbrist.



## Hälsorisk att kolla tv-serier i sträck

**Enligt en ny amerikansk studie** finns det en koppling mellan att sträckkolla på tv-serier och att känna sig deprimerad. Allt tv-tittande gör också att vi inte rör på oss, vilket kan vara skadligt för hälsan.

Men den som älskar att plöja avsnitt efter avsnitt av sin favoritserie behöver inte ge upp det helt och hållet. Sambandet till trots finns det faktiskt positiva effekter av att kolla på mycket serier också, nämligen den sociala aspekten. Forskarna förklarar att det ger personerna möjlighet att starta och delta i samtal om programmet med andra, något som kan inge en känsla av samhörighet.

### LUNCHPROMENAD GÖR DAGEN BÄTTRE

**En halvtimmes promenad** på lunchen är inte bara frisk luft och motion, det är också allt som behövs för att få en bättre jobbdag. Det visar en ny studie från University och Birmingham, där man har studerat vilken effekt det har på humöret att ta en promenad på lunchen. Vilket tempo testpersonerna höll spelade ingen roll, deras välmående ökade ändå. I studien deltog 56 personer, merparten var medelålders kvinnor. Endas 4 stycken var män, vilket forskarna förklarar med att män inte lika lätt motiveras av promenad som motion. Deltagarna, som var ur form, men hade generellt bra hälsa både fysiskt och psykiskt gick en lunchpromenad på 30 minuter tre gånger i veckan. Testet pågick i tio veckor.





# Så mycket ska du jogga för ett friskt och långt liv!

För att springa lagom mycket räcker det enligt forskarna med några få pass i veckan. Målet ska vara att bli andfädd, men inte för mycket.

Danska forskare har studerat hälsoeffekterna av att jogga och har kommit fram till ett råd om hur mycket du bör jogga för ett långt och friskt liv. Hjärnforskaren Peter Schnohr, vars erfarenhet av Köpenhamnsbornas joggingvanor sträcker sig flera år bakåt i tiden, och hans kollegor står bakom studien. De ger, baserat på studien, rådet att för ett långt och friskt liv bör du ägna dig åt tre joggingpass i veckan i lagom tempo och under lagom lång tid. Målet ska vara att bli andfädd, men inte för mycket. Utifrån studien har forskarna konstaterat att en till 2,4 timmars jogging i veckan fördelat på maximalt tre pass i veckan anses vara bäst. Hårdare träning än så är enligt forskarna bakom studien bara onödigt och kan också innebära risker för hjärtat. Studien visade även att risken att dö i förtid var densamma oavsett om du tränar hårt eller inte springer alls.



## SAMBAND MELLAN SNUS OCH ALKOHOLBEROENDE

Enligt en forskningsstudie från Umeå universitet löper snusare i medelåldern dubbelt så stor risk än personer som inte snusar att bli beroende av alkohol.

Män utvecklade ett alkoholberoende i något högre grad än kvinnor, även om skillnaden inte var jätttestor; totalt 499 män och 257 kvinnor. Den aktuella studien omfattar 21 000 personer under 1991 till 1997, där en fjärdedel av männen och cirka fyra procent av kvinnorna snusade vid första undersökningen. Vid den tidpunk-

ten var det ingen som visade några tecken på alkoholberoende. Tio år senare återkom ungefär 75 procent av dessa människor till en liknade undersökningen och då kunde man se att ett visst alkoholberoende hade utvecklats. Fördelningen var knappt 8 procent bland snusarna och 3 procent bland icke-snusarna. Forskarna såg också att de deltagare som snusade mest hade en ökad risk att bli alkoholberoende, man eller kvinna spelade ingen roll.

## Bastubad kan vara bra för hjärtat

Att ofta bada bastu, och gärna länge, kan skydda mot hjärt-kärl-dödlighet. Det menar forskare bakom en finsk studie som publicerats i JAMA Internal Medicine. I studien ingick totalt 2 315 medelålders finska män och jämförelserna i studien viktades så att övrig fysisk aktivitet inte påverkade resultatet. Det forskarna såg var att regelbundna bastubad verkade skydda mot dödliga hjärt-kärlsjukdomar. När man 21 år senare följde upp studien fann man även en koppling mellan bastubad och minskad risk att drabbas av plötslig hjärtdöd. För de män som bastade två - tre gånger per vecka eller fyra - sju gånger per vecka minskade risken för plötslig hjärtdöd med 22 respektive 63 procent jämfört med bastubad en gång i veckan. För dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar var motsvarande minskning 27 och 50 procent. En nackdel för studien var att forskarna hade svårigheter att få fram en kontrollgrupp då endast 12 personer i en studiepopulation på över 3 000 personer uppgav att de inte badade bastu.

Källa: Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. JAMA Intern Med. Published online February 23, 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8187.



## Hjärtats Vuxenkonvention

- Du har rätt att slippa svid i ögat vid hårtvätt
- Du har rätt att slippa kli under armarna
- Du har rätt att slippa små röda utslag
- Du har rätt att slippa hormonstörande bisfenol A
- Du har rätt att slippa hälsofarliga ftalater
- Du har rätt att slippa miljöfarliga silverjoner
- Du har rätt att slippa utsätta dig för nickel
- Du har rätt att slippa en massa parfymallergener
- Du har rätt att slippa allergiframkallande diazolidinylurea



### Alla har rätt att behandlas som barn, i alla fall i badrummet

Vi är väldigt stolta över Hjärtats egen vardagsserie. På den ställer vi lika höga krav på kvalitet och renhet som när vi tar fram produkter för barn under tre år. Det innebär att vi säger nej till 74 ganska vanliga ämnen inom hud- och hårvård.



## Sömnproblem vanligt bland unga vuxna

Om du har svårt att somna om nätter är du inte ensam, framförallt inte om du är ung och kvinna. Det är individuellt hur mycket sömn du behöver, men mellan 6 och 9 timmar är att rekommendera.

I undersökningen framgår att närmare 20 procent av personer i åldrarna 18-34 år har svårt att somna om nätterna och ligger vakna i mer än 45 minuter innan de till slut lyckas. I undersökningen framgick det att var femte kvinna, oavsett ålder, upplevde svårigheter med att somna flera gånger i veckan. Var fjärde kvinna uppgav att de hade testat receptbelagda sömntabletter för att få bukt på problemen. Uppgifterna baseras på en undersökning som undersökningsföretaget YouGov har gjort på uppdrag av Metro.

Vanliga orsaker till att det kan vara svårt att somna är tankar som flyger runt i huvudet, exempelvis sådant som rör jobbet och morgondagen. Sömnforskaren John Axelsson vid Karolinska institutet säger att ju svårare en person har att koppla bort dessa tankar, desto svårare brukar det vara att somna.



### TRÄNING OCH RÄTT KOST KAN FÖREBYGGA MINNESSTÖRNINGAR

Med aktiva åtgärder kan minnesstörningar förebyggas hos äldre personer som har stor risk att utveckla demens. I en nyligen genomförd studie från Finland syntes tydliga skillnader redan efter två år. Dessa aktiva åtgärder bestod av nordiska kostrekommendationer, träningsprogram och minnesträning. Deltagarna fick också regelbunden utvärdering av risk

för hjärt-kärlsjukdomar. Trots de goda upptäckterna är det inget som garanterar att det i slutändan är färre som drabbas av demens och Alzheimers sjukdom. Men Mia Kivipelto, professor vid Karolinska institutet och en av forskarna bakom studien, gläds över resultatet och menar att aktiva åtgärder åtminstone kan försena förloppet.

## Världens folk äter allt mer onyttigt



Konsumtionen av ohälsosam mat har ökat de senaste 20 åren enligt en färsk rapport som bygger på en sammanställning över hur matvanorna runt om i världen förändrats mellan 1990 och 2010. Resultatet visade att på många håll i världen har konsumtionen av nyttig mat faktiskt ökat. I flera fattiga länder samt i länder kring Medelhavet äter man mest nyttigt. Tyvärr kunde man samtidigt se att intaget av onyttig mat har ökat ännu mer, det gäller särskilt i låg- och medelinkomstländer där länder i Centraleuropa och det forna Sovjetunionen finns överrepresenterade. I Sverige äter vi bättre idag än för 20 år sedan enligt rapporten men anledningen bakom detta är inte en ökad konsumtion av nyttig mat. Istället beror det på att vi de senaste 20 åren har dragit ner på det onyttiga. Rapporten bygger på studier från ett 187 länder där man har mätt konsumtionen av 17 olika typer av livsmedel eller råvaror.

## Första digitala vårdcentralen har öppnat

Nu kan du oavsett var i Sverige du befinner dig besöka en vårdcentral och få hjälp med såväl diagnos som recept och konsultremisser över nätet.

Via den digitala vårdcentralen Kry, se Via videomöte kan läkaren ställa diagnos, skriva ut läkemedel eller

skicka dig vidare till en annan specialist. Vårdcentralen öppnade i mars 2015. Kry har i samråd med läkare valt ut de symtom som lämpar sig för konsultation på distans. Kry kommer till en början att ha öppet 7 till 21 på vardagar samt dagtid på helger. Målet är att ha öppet dygnet runt årets

alla dagar. Patienter från hela landet kan vända sig till Kry med sina besvär, och läkaren kan vid behov förskriva läkemedel eller skicka iväg en remiss till en specialist. Ett läkarbesök på Kry kostar 300 kronor, att jämföra med 200 kronor på en landstingsansluten vårdcentral och 350 kronor på akuten.

### MEDELHAVSDIET HALVERAR RISK FÖR HJÄRTSJKDOM

En kost rik på medelhavsbaseade råvaror är bra för hjärtat visar en grekisk studie. I studien ingick deltagare i vuxen ålder, mellan 18 och 89 år som följdes upp under åren 2001 till 2012, då de fick lämna uppgifter om sin hälsostatus samt berätta mer ingående om hur deras mat – och levnadsvanor såg ut. Efter att forskare hade analyserat resultaten från ett represen-

tativt urval av 2500 greker, kunde forskarna dra slutsatsen att medelhavsbasead kost är fördelaktig för alla typer av människor. När man analyserade resultaten visade det sig dessutom att medelhavsdieten bidrog till en halverad risk för hjärtsjukdom. Dedikerade anhängare till Medelhavsdieten hade 47 procent lägre risk att drabbas av hjärtsjukdom än andra.



### ÄT JORDNÖTTER - LEV LÄNGRE

För dig som äter mycket nötter och jordnötter kommer nu amerikanska forskare med glädjande resultat då det visar sig att de som äter mycket nötter och jordnötter verkar leva längre än de som äter lite nötter. I studien ingick 71 764 amerikaner samt en grupp i Kina med totalt 134 265 deltagare. För de amerikanska deltagarna utgjorde jordnötter ungefär hälften av det totala nötintaget. I den kinesiska gruppen bestod hela det totala nötintaget av jordnötter. När man gjorde en uppföljning visade det sig att hög nötkonsumtion var kopplad till minskad dödlighet i samtliga grupper jämfört med låg konsumtion. Med tanke på de positiva effekterna och den relativt låga kostnaden för just jordnötter menar forskarna bakom studien att jordnötter kan ha en positiv effekt på folkhälsan. Forskarna kan dock inte med säkerhet säga vad den minskade dödligheten, som var oberoende av kön, etnicitet, rökning, andra sjukdomar, alkoholintag, och BMI samt socioekonomisk status, beror på.

Källa: Hung N. Luu med flera. Prospective Evaluation of the Association of Nut/ Peanut Consumption With Total and Cause-Specific Mortality. JAMA Internal Medicine, publicerad online den 2 mars 2015. DOI: 10.1001/jamainternmed.2014.8347. Livsmedelsverket



## HUR ÄR DET ATT VARA VUXEN OCH HA ADHD?

Just nu genomför undersökningsföretaget Thams & Nyås Management AB en omfattande marknadsundersökning om vuxna med ADHD på uppdrag av ett läkemedelsföretag.

Har du själv erfarenhet, är över 18 år och fått din diagnos fastställd av en specialist?

Dela då gärna med dig genom att besvara vår enkät på <https://sv.research.net/s/ADHD-vuxen> eller kontakta vår projektledare Katja Larsson: [katja@thams-nyas.com](mailto:katja@thams-nyas.com) så kan hon skicka dig en enkät som du kan besvara och returnera till oss (porto betalt) Alla svar behandlas anonymt!

Thams & Nyås Management AB



# Så mycket socker vill WHO att du äter

För att stoppa den globala fetmaepidemin har Världshälsoorganisationen, WHO, tagit fram nya rekommendationer kring mängden socker vi bör få i oss. WHO:s nya lägre sockerrekommendationer är för barn och vuxna att äta max 10 procent av det totala energiintaget, även om det skulle vara ännu bättre att minska sockerintaget ytterligare. WHO ser helst att mindre än 5 procent av det dagliga energiintaget är socker vilket motsvarar cirka 25 gram eller 6 teskedar. Rekommendationerna baseras på analyser av de senaste forskningsrönen som säger att ett lägre sockerintag bidrar till en lägre kroppsvikt. Noterbart är att rekommendationerna inte hänvisar till socker i exempelvis frukt och grönsaker, eftersom det inte finns några rapporterade bevis för att det skulle ha några negativa hälsoeffekter att konsumera denna typ av socker.



## GULLIGA KATTBILDER GÖR DIG MER PRODUKTIV

Gulliga kattbilder kan göra dig mer produktiv på jobbet och det gäller särskilt dig som jobbar administrativt. Forskare vid universitetet i Hiroshima lät studiedeltagare titta på en rad olika bilder på gulliga djurungar och sedan utföra olika arbetsuppgifter. Deltagarna fick även titta på bilder av mat och vuxna djur. Resultatet var tydligt, hundvalpar och kattungar var oslagbara när det kom till att förbättra utförandet av uppgifter som kräver noggrannhet och omsorg. Studien, som fått namnet "The power of Kawai" menar att gullighetsfaktorn hjälper oss människor att utföra arbetsuppgifter som ställer krav på motorik och omsorg om detaljer.

## MED VÄNNER LEVER DU LÄNGRE

Att vara ensam utan sociala kontakter kan vara lika farligt för hälsan som till exempel fetma. Det menar amerikanska forskare vid Brigham Young University i en studie som publicerats i Perspectives on Psychological Science. Forskarna konstaterar i sin studie att bristen på sociala relationer ger en ökad risk för ohälsa och därmed minskad livslängd. Samtidigt går det i båda riktningarna, fler sociala kontakter och relationer gav en positiv hälsoeffekt och bättre förutsättningar för förlängd livslängd. Julianne Holt-Lunstad är ansvarig för studien och hon menar att vi måste börja ta våra sociala relationer på allvar. Enligt Julianne Holt-Lunstad går den negativa effekten på hälsan på grund av social isolering att jämföra med de negativa hälsoeffekter som kommer av övervikt.

## Tatueringsfärger kan ge cancer

När Läkemedelsverket gjorde en granskning av tatueringsfärger visade det sig att flera av de granskade färgerna innehöll cancerframkallande ämnen, tungmetaller och arsenik. Av 29 tatueringsfärger man granskade blev endast två godkända när Läkemedelsverket analyserade innehållet. 15 av de 29 färger som undersöktes innehöll förbjudna ämnen. Sex av tatueringsfärgerna innehöll aromatiska aminer, som är förbjudna eftersom de kan ge cancer, skada

arvsmassan, göra det svårare att få barn eller framkalla allergi. Alla utom två färger bröt även mot de så kallade märkningsreglerna. Detta rättades dock till av sju av återförsäljarna. Granskningen har nu lett till att 20 tatueringsfärger plockats bort från den svenska marknaden. Läkemedelsverket vill även informera alla som vill tatuera sig om problemet med farliga färger och uppmanar alla som vill tatuera sig att fråga ut den som håller i nålen om färgerna.



## Nöj dig inte med kliande ögon och rinnande näsa!

Har du allergiska besvär trots att du använder allergiläkemedel? Gör ett enkelt test som visar om du behöver diskutera din allergibehandling med läkare. Idag finns receptbelagda medicin mot allergi som kan göra dig helt besvärsfri.

### ALLERGITESTET

#### Vilka symtom besväras du av

- Nästäppa, nysningar, rinnande och eller kliande näsa  
 ja  nej
- Kliande, rinnande eller röda ögon  
 ja  nej

#### Hur påverkas du av dina symtom?

- Jag sover dåligt  
 ja  nej
- Jag har svårt att utöva mina dagliga aktiviteter (träning, fritidsaktiviteter)  
 ja  nej
- Jag presterar sämre på arbete och/eller skola  
 ja  nej

#### Hur mycket besväras du av dina symtom?

sätt ett kryss på linjen, 0=inte alls, 10 väldigt mycket



### UTVÄRDERA DITT RESULTAT

Om du kryssat i att din sömn och/eller dagliga aktiviteter påverkas av dina symtom och dessutom har satt ett kryss i den gula/rosa skalan innebär det sannolikt att dina symtom inte är helt kontrollerade. Om du inte har någon behandling alls kan du diskutera med apotekspersonal för att pröva receptfria allergiläkemedel. Om du redan prövat receptfria läkemedel men ändå har besvär bör du tala med din läkare som har receptbelagda medicin som kan vara mer effektivt. Vad det gäller antihistaminer i tablettform är det bra att välja ett läkemedel som inte ger trötthet. Senaste tillskottet inom nässprayer är kombination av antihistamin och kortison som har visat sig ge effektiv och snabb symtomlindring samt verkar antiinflammatoriskt. Du ska kunna vara helt symtomfri under allergisäsongen – nöj dig inte med mindre.



Ibland är det inte som det brukar vara. Torra slemhinnor kan drabba vem som helst. Men det finns enkla och snabba lösningar. Prova nya Klick Remoist Gel, en långtidsverkande och östrogenfri vaginalgel – som ger snabb lindring vid torrhet, irritation och obehag.

Finns på ditt apotek.

**NYHET!**  
Långtidsverkande  
och östrogenfri







## Rätt placering av frukt och grönt får elever att äta nyttigare

**Mer tilltalande mat** och rätt placering av frukt och grönt kan göra att barn äter mer av de nyttiga alternativen i skolmatsalen.

Det visar en ny, amerikansk studie som har publicerats i tidskriften JAMA Pediatrics. Syftet med studien var att utvärdera kort- och långsiktiga effekter av hur exponering av mat och samarbete med en professionell kock kunde påverka skolelevs val av mat och konsumtion. Man såg till exempel att frukt och grönt som barnen såg när deras tallrik fortfarande var tom innan de hade hunnit ta av varmrätterna gjorde att de tog mer av det nyttiga. Forskarna kunde också konstatera att intaget av frukt och grönt ökade i de fall då skolornas kökspersonal fick utbildning av en professionell kock i att göra maten mer tilltalande. De kockförbättrade måltiderna var också den enda metoden som även bidrog till att konsumtionen blev större.

## Så tar du hand om ditt barns torra hud

**Om ditt barn har torr hud** är det viktigt att behandla huden för att undvika fortsatta besvär och risken för eksem.

Här är några enkla tips om barnet har torr hud:

- Smörj in barnet med mjukgörande kräm 1-2 gånger per dag.
- Komplettera gärna med en fet kräm på extra utsatta områden.
- Bada eller duscha inte barnet för ofta, oftast räcker det med 1-2 gånger i veckan. Däremellan kan du tvätta underliv, under armar, fötter med mera.
- Hellre ljummet än varmt vatten vid dusch eller bad.
- Undvik vanlig tvål, det kan torka ut barnets känsliga hud. Använd istället kroppsgöring som är mild, skonsam och återfuktande.
- Klappa huden torr med handduken istället för att gnugga.



### PATIENT-RAPPORTERING VID SÅNGEN GER FÄRRE KOMMUNIKATIONS-MISSAR

**Bedside handover** är en metod för överrapportering som både barn och föräldrar är positiva och nöjda med enligt en utvärdering. Inom barnoncervården på Akademiska sjukhuset används bedside handover och efter positiva utvärderingar har metoden permanentats och spridits till andra enheter, men även till andra sjukhus. Bedside handover innebär att patient och anhöriga löpande involveras och är delaktiga i informationsutbytet om allmän- och sjukdomstillstånd, omvårdnadsbehov, provresultat, planerade/bokade undersökningar och behandling. I samråd med personalen kan anhöriga även utföra viss omvårdnad, till exempel föra dagbok över vad patienterna äter och dricker. Genom att vårdpersonalen använder samma kommunikationsverktyg och följer riktlinjer anpassade till verksamheten säkerställs att viktig information förmedlas och förstås.

## Ny studie: Surfplattan försämrar barns sömn

**Små skärmar** verkar påverka barns sömnavanor mer än tv. I studien deltog 2 048 barn som gick i fjärde och sjunde klass i totalt 29 skolor i Massachusetts i USA. Resultatet pekar på att närvaron av små skärmar verkar påverka barns sömnavanor mer än tv. Barn som hade små skärmar i sovrummet fick cirka 20 minuters mindre sömn på en vanlig veckodag jämfört med barn som aldrig sov bredvid en liten skärm. Det oberoende om det stod en tv i rummet. Barn med en tv i sovrummet sov ungefär 18 minuter mindre, oavsett om de hade små skärmar i närheten eller inte. Den största avvikelsen hade barn som sov nära en liten skärm och dessutom hade en tv i rummet, de hade över en halvtimmes mindre sömn jämfört med andra barn. Jennifer Falbe vid University of California, en av forskarna bakom studien, påpekar dock att det inte går att fastställa vad som kom först, sömnbrist eller närvaron av små skärmar i sovrummet. Enligt Jennifer Falbe kan det även vara andra faktorer som påverkar barns sömn som uppföstran och rutiner vid sänggående.



## Datorer i skolan kan ge fler elever värk

**Enligt världens undersökning** "Liv och hälsa ung" från i fjol så har 27 procent av tjejerna i tvåan på gymnasiet problem med nacke och axlar. Förutom att sitta framför skärmar på fritiden innebär fler surfplattor och datorer i skolan att risken ökar för att eleverna får

kroppsliga besvär av att spendera så mycket tid framför en dator eller surfplatta. Marianne Tiborn, inspektör på Arbetsmiljöverket i Örebro, säger till P4 Örebro att skolan behöver ha koll på den här utvecklingen och att skolorna måste vara tydliga med att eleverna inte kan sitta

i timmar framför sina digitala verktyg. Det är viktigt att veta hur man ska sitta om man jobbar mycket vid datorn och att man tar pauser. Det är också viktigt att röra på sig mellan varven, annars är risken stor att man drabbas av smärta, spända muskler och huvudvärk.



# Övning ger färdighet – eller?

Om ett barn på olika sätt övar på att lära sig läsa, men ändå inte får flyt i läsningen, kan det vara dyslexi. Dyslexi är en specifik inlärningssvårighet, men har ingenting med intelligens att göra. Problemen orsakas vanligen av en svårighet i att kunna resonera kring och leka med språket, som ofta är oväntad med hänsyn till barnets andra förmågor och trots möjligheter till effektiv undervisning. Det ska finnas tekniska hjälpmedel på skolor och i framtiden kanske man till och med kommer att använda sig av "bokhundar", som hjälp vid läs- och skrivsvårigheter.

Text: PERNILLA BLOOM

**Personer med dyslexi** har påtagliga svårigheter att lära sig avkoda lästa ord. Man har svårt att koppla ihop bokstäverna och att bilda språkljud. Detta gör att man har svårt att lära sig läsa, stava och förstå en skriven text. Det är många gånger ärftligt, men har ingenting med intelligens att göra utan betyder att hjärnan arbetar något annorlunda än hos personer som inte har dyslexi. Mellan fem och åtta procent av befolkningen har dyslexi. Man kan inte helt bli av med sina besvär, men även om det kan vara jobbigt att inte kunna läsa och skriva lika fort och lätt som andra, kan de flesta minska sina problem med olika kompensatoriska hjälpmedel.

– Ett barn med dyslexi som börjar skolan kommer att ha svårare att utveckla sin läsförmåga. Det kan kännas



Christina Hellman, ordförande i Svenska Dyslexiföreningen.

som om barnet inte kommer någonsans, trots att man övar, berättar Christina Hellman, lektor vid Institu-

tionen för Lingvistik vid Stockholms Universitet och ordförande i Svenska Dyslexiföreningen.

Den automatisering som vi andra får, där vi inte behöver läsa ut alla bokstäver/ord utan ser hela ordet och vet vad det står, den saknar en person med dyslexi, som därför måste "börja om" varje gång man läser samma ord. Som dyslektiker kan man även ha en luddig ljuduppfattning, berättar Christina Hellman.

– Att man då exempelvis säger "prenumera" istället för "prenumerera". Man har helt enkelt problem med den fonologiska organisationen i hjärnan.

**Christina Hellman vill lyfta** det som var positivt i den senaste SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) rapporten om dyslexi, som

visar att man redan på dagis kan man se riskfaktorer:

- hur många bokstäver och ord barnet kan vid fyra till sex års ålder
- om de förstår rim
- om de är uppmärksamma på form och inte bara innehåll
- fonologisk medvetenhet
- känsla för ljud
- intresse för att skriva sitt namn och härma.

**Kommunerna är idag** ekonomiskt självständiga vilket betyder att de resurser som skolorna får kan variera och självklart varierar även effektiviteten kring hur skolorna använder de pengar de får. Hur man upptäcker dyslexi skiljer sig också mellan kommuner/skolor och vilken kompetens man har inom området.

## Dyslexi?

### Vad kan vara tecken på dyslexi?

- Man kan ha svårt att skilja på ord och delar av ord när man ser och hör dem.
- Problem med förståelsen av det lästa och hörda.
- Att skriva ord kan vara besvärligt, både att stava rätt och komma ihåg vilket ord som ska användas.
- Man kan ha svårare att läsa än att höra information.
- Man läser långsamt och hakar lätt upp sig på ord.
- Läser snabbt och fel.
- Utelämnar ord.
- Vänder på bokstäver i korta ord.
- Skriver otydligt.
- Kastar om eller utelämnar bokstäver.
- Svårt att stava rätt.

– Skolorna kan hamna i fällan att behöva välja om man ska sätta in resurser till eleven med ADHD eller barnet med dyslexi, menar Christina Hellman. Dessutom är det tyvärr inte helt ovanligt att man först i gymnasiet får diagnosen dyslexi, vilket kan ha orsakat stora svårigheter under vägen. Man behöver öka likvärdigheten i landet kring elevers rätt till individuellt anpassat stöd vid specifika svårigheter. Lärarna måste få bättre instrument för att kunna individanpassa inläringen.

**Eftersom det finns** tydliga signaler och riskfaktorer bör man vara uppmärksam redan från förskolan och sätta in extra hjälp så snart som möjligt, dels för att eleven inte ska behöva hamna efter även i andra ämnen och för att självkänslan inte ska försämrans. ▶





Foto: SHUTTERSTOCK

## "Bokhund"

Linnéuniversitetet har fått finansiering för ett stort pedagogiskt utvecklingsprojekt kring barns läsande. Projektet syftar att föra samman barn med litteratur och att använda hunden som ett verktyg för detta. Bokhunden är en specialutbildad hund som ska stötta barn som har svårt för att läsa bara genom att lyssna uppmärksamt och vara en fin vän. Man vill väcka läslusten på ett tilltalande sätt. Målgruppen är bland annat barn som har läs-, skriv- och talsvårigheter och barn som är svår-motiverade vad gäller läsning. Helene Ehriander är lektor i litteraturvetenskap vid Linnéuniversitetet och hennes metod går ut på att barnen läser för hunden som är kravlös och inte dömande. Hunden har en lugnande effekt i en situation som för många barn är stressande. Projektet ska drivas i samarbete med skolor och bibliotek och fokusera i första hand på barn mellan 6 och 13 år.

*"Man behöver känna ett lugn inombords och kunna slappna av, då underlättas inläringen."*

– Utan självkänsla kommer eleven ingenstans! Man behöver känna ett lugn inombords och kunna slappna av, då underlättas inläringen, poängterar Christina Hellman. Exempelvis musik och djur kan vara ett positivt inslag då det ökar oxytocin, kroppens "lugnhormon", vilket leder till förbättrad inläring. Men i slutändan gäller det att öva på det man behöver förbättra. Lärarna bör fokusera på elevens starka sidor. Positiv förstärkning ökar självförtroendet vilket kommer att underlätta även inläring av läs- och skrivning, trots att det är svårt. Klimatet i klassrummet är viktigt, att eleven känner sig trygg och att det finns arbetsro. Jag vill absolut inte skuldbelägga lärarna utan menar att huvudansvaret ligger på skolläring och kommunerna. Det finns enkla åtgärder, exempelvis att lärarna

kontinuerligt får kompetensutveckling inom områden som dyslexi. Idag vidareutbildar sig många entusiastiska lärare på fritiden med egna medel och så ska det inte behöva vara.

**Om barn med dyslexi** får öva kopplingen mellan språkljud (fonem) och bokstäver (grafem) på ett strukturerat sätt, förbättras deras läsförmåga, stavning, läsförståelse, läshastighet och förmåga att uppmärksamma språkets ljudmässiga uppbyggnad (fonologisk medvetenhet), enligt SBU.

– Det enda som man idag med säkerhet vet hjälper barn med läs- och skrivsvårigheter är att öva på kopplingen mellan språkljud och bokstäver på ett strukturerat sätt, säger Christina Hellman. Med sådan träning kan vi även se långsiktiga effekter på läsförståelsen.

Det finns 52 olika diagnostester i

Sverige med olika vetenskaplig grund. Testerna är främst till som hjälpmedel för läraren och därför hade det varit bättre om skolverket hade analyserat och valt ut några av testerna som standard, menar Christina Hellman.

– Jag eftersöker forskning av kompetenta lärare eller åtminstone i samarbete med lärare, där man har som mål att hitta nya och bra verktyg att träna läsning. Dessutom saknas utvärdering av de metoder som finns. Tyvärr är forskning inom exempelvis dyslexi inte eftertraktat utan andra områden har större efterfrågan bland forskare. Men jag hoppas att det blir ändring på det!

Källor: Dyslexistiftelsen, 1177, Linnéuniversitetet, SBU. Dyslexi hos barn och ungdomar – tester och insatser. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2014. SBU-rapport nr 225. ISBN 978-91-85413-66-9.

# Scheriproct®

(prednisolonkaproat /cinkokainhydroklorid)

## HEMORROJDER? KLÅDA OCH IRRITATION?

I så fall är du inte ensam. Mer än hälften av den vuxna befolkningen lider av - eller kommer få besvär av hemorrojder någon gång under sitt liv.<sup>1</sup>

Scheriproct® är ett receptfritt läkemedel som är godkänt för behandling av hemorrojder, tillhörande klåda och irritation samt ytliga sprickbildningar vid ändtarmen.

**Gör något åt dina besvär i dag – Scheriproct® finns receptfritt på ditt apotek!**

Scheriproct® har två verksamma ämnen:

**Prednisolon**  
Minskar klåda och inflammation

**Cinkokain**  
Verkar smärtlindrande och lokalbedövande



**Bayer HealthCare**

Bayer AB • Box 606 • 169 26 Solna • Tel. 08-580 223 00

[www.scheriproct.se](http://www.scheriproct.se)

1. Allen S. Haemorrhoids and anal fissures; The pharmaceutical journal 2007; 279: 79-82

**Aktiva substanser:** prednisolonkaproat, cinkokainhydroklorid. **Indikation:** för behandling av hemorrojder, tillhörande klåda och irritation samt ytliga sprickbildningar vid ändtarmen. **Vanlig dosering för vuxna:** Rektalsalva: stryk på ett tunt lager, vanligtvis 2 gånger dagligen. För att få snabb smärtlindring kan upp till 4 påstrykningar göras under första dagen. Suppositorier: Vanligen införs ett suppositorium dagligen i ändtarmen. Vid svåra smärtor kan 1 suppositorium införas 2-3 gånger under första dagen. Kontakta läkare om det inte skett någon förbättring efter 2-3 veckors behandling med Scheriproct. Behandlingen ska inte överskrida 4 veckor. **Varningar och försiktighetsmått:** Tänk på att kontakta läkare för klinisk undersökning och säkerställande av rätt diagnos samt uteslutande av eventuell malign process (om det inte redan är gjort). **Interaktioner med andra läkemedel och övriga interaktioner:** Scheriproct bör användas med försiktighet tillsammans med andra lokalanestetika och patienter som behandlas med antiarytmika. **Graviditet och amning:** Ska inte användas under graviditet om inte din läkare noga övervägt detta. Råd gör med läkare vid mer än tillfällig användning under amning. **Biverkningar:** Sällsynta (färre än 1 av 1000 patienter); allergiska reaktioner, kontakteksem. **Kontraindikationer:** överkänslighet mot de aktiva innehållsämnen eller mot något hjälpämne. **Förpackningsinformation:** rektalsalva 30 gram tub EF. Suppositorium 12 st/kartong EF. Läkemedlet är receptfritt. **Läs bipacksedeln före användning.** Informationen sammanställdes 2014-10-23. Mer information finns på FASS.se. Bayer AB. Tel 08-580 223 00. Box 606. SE - 169 26 Solna.



Det är vanligare än vad läkarna tidigare har trott att långvariga besvär med mage och tarm egentligen har med bukspottskörteln (pankreas) att göra. Nya rön visar att dessa vanliga "magbesvär" kan bero på en lättbehandlad enzymbrist som åtgärdas av ett enkelt dagligt tillskott.

Text: ANNIKA HJERPE

# Magproblem kan bero på din bukspottskörtel – gör ett enkelt **test!**

**Långvariga och återkommande** problem med magknip, diarréer, illamående och svårighet att smälta fet mat förklaras kanske ofta av stress, gallsten, IBS eller intolerans mot gluten- eller laktos. Detta är dessutom både symtom och diagnoser som ökar och som allt fler söker sjukvård för i Sverige.

– Besvär med mage och tarm är

vanligt och det är lätt att tolka magproblemen till stress eller felaktiga matvanor. Men även om du har rätt i dina misstankor om orsaken till dina besvär är det viktigt att tala med en läkare, säger Mathias Löhr, professor vid institutionen för klinisk vetenskap, Karolinska Institutet i Huddinge.

Mattias Löhr är en av Sveriges främsta experter på pankreassjukdomar

och berättar att andelen pankreatiter ökar. Mörkertalet är stort när det gäller antalet drabbade av enzymbrist i pankreas. Många som söker för sina symtom skickas för utredning för Chrons sjukdom eller Ulcerös kolit när det egentligen handlar om bukspottskörteln.

– Sjukdomar som rör just pankreas kan vara svåra att diagnosticera varför de ofta glöms bort eller förbises. Därför riskeras att en lättbehandlad enzymbrist inte upptäcks och att patienten får lida av sina besvär länge, säger professor Mathias Löhr.

**Den som lider av** långvariga och ofta förekommande diarréer upplever inte bara dålig livskvalitet utan riskerar också vitaminbrist, bland annat på vitamin D som i sin tur kan leda till en framtida benskörhet. Vad som också försvårar diagnosen är att vården ofta relaterar akut och kronisk pankreatit till alkoholproblem. Därför är det också lätt att bygga upp fördomar kring pankreassjukdomar, men det kan finnas så mycket mer än bara alkoholproblem.

"Det är viktigt att tala med en läkare om magbesvär," menar Mathias Löhr professor vid Karolinska Institutet i Huddinge.

Långvariga och ofta återkommande diarréer kan leda till försämrad livskvalitet.

Foto: SHUTTERSTOCK

## SÅ FÅR DU SNABB DIAGNOS

Svara på de fem frågorna nedan och ta reda på om dina besvär beror på bukspottskörteln. Testet är framtaget i samarbete med professor Matthias Löhr vid Karolinska institutet.

1. Jag har återkommande diarréer  ja  nej
2. Jag får ökade problem med magen i samband med måltider, speciellt vid fetare måltider  ja  nej
3. Jag har gått ner i vikt det senaste året utan att jag har försökt banta  ja  nej
4. Jag röker  ja  nej
5. Jag är över 50 år  ja  nej

Om du har svarat JA på någon av frågorna 1-3 kan dina besvär vara kopplade till problem med bukspottskörteln (pankreas). Rökning och ålder är andra faktorer som ökar risken ytterligare.

**Om testet visade på ökad risk för problem med bukspottskörteln – vad gör jag då?** Det här testet är ingen diagnos, för fullständig diagnos behövs ett funktionstest av bukspottskörteln, ett så kallat elastastest. Om du lider av dina besvär bör du göra följande:

1. Kontakta din vårdmottagning och boka tid hos läkare.
2. Skriv ut eller mejla informationsbladet via [www.doktorn.com/pankreas](http://www.doktorn.com/pankreas) och ta med till din läkare för kostnadsfritt elastastest (funktionstest av bukspottskörteln). I informationsbladet hittar du och din läkare information om besvär relaterade till bukspottskörteln. Om din läkare anser

att du ska göra ett elastastest får du med dig ett provrör hem. Du tar då ett avföringsprov som du skickar in till laboratoriet.

3. Din läkare kontaktar dig sedan för att informera dig om provet var positivt eller negativt samt eventuellt boka in en ny tid för att diskutera vidare utredning och behandling. Har du frågor eller vill veta mer kan du maila på [pankreas@doktorn.com](mailto:pankreas@doktorn.com)

Behandlingen vid brist på matsmältningsenzymer är att ta kapslar som innehåller naturliga enzymer (Creon) och som hjälper till att bryta ned maten så att mag- och tarmkanalen kan ta hand om näringen effektivare.

Hitta informationsblad på [www.doktorn.com/pankreas](http://www.doktorn.com/pankreas)



# GODA HJÄRTAN & KOLESTEROL



## Nu blir det ännu enklare att sänka högt kolesterol, när Betaglucare blir Betavivo.

**Svensk forskning har resulterat i en hälsoprodukt till nytta för majoriteten av befolkningen.**

Ett forskarlag vid Sahlgrenska i Göteborg har byggt vidare på en tidig upptäckt: att betaglukan från havre **sänker det höga kolesterolet** som är en riskfaktor i utvecklingen av hjärt-kärlsjukdom.

I vanliga havreprodukter finns denna fiber bara i små mängder – och ofta av dålig kvalitet.

Forskarna upptäckte till sist ett sätt att få fram höga koncentrationer bio-aktiv **betaglukan från nordisk havre**.

Upptäckten blev till Betaglucare,

de krispiga havrehjärtan som gjort succé. Nu får de en **ännu högre koncentration** och byter samtidigt namn till **Betavivo**.

Med sin milda och behagliga smak passar Betavivo bra till frukost med yoghurt eller som ett mättande mellanmål.

Tack vare den stora mängden betaglukan, ger en portion Betavivo **hela den dagsdos som är nödvändig** för att sänka kolesterol.

Intag av betaglukan från havre bidrar också till att **minska blodsockerhöjningen efter måltiden**

– ytterligare en bra hälsoeffekt!



**Marta Linder, Bromma:**

*"Jag ville först prova att sänka kolesterolet utan läkemedel och fick rådet att äta Betavivo. Nu är mitt kolesterolvärde nere på lägre nivåer igen, helt utan tabletter!"*



**Lars Kjerrgren, Älvsjö:**

*"Jag har haft högt kolesterol hela mitt vuxna liv och alltid tagit mediciner för det. Sedan en tid äter jag också Betavivo varje dag. Min doktor trodde först inte att det var sant, hur mycket mina värden minskat!"*



**Prova  
Betavivo  
nu!**

Finns på alla apotek och i hälsobutiker.

[www.betavivo.se](http://www.betavivo.se)

Det bästa med att arbeta på Försäkringskassan är att arbetet är så varierat. Det säger Carina Sandell Wellander som har arbetat på myndigheten i snart 15 år.

Text: ANDERS ÅKER

## Så är det att jobba på Försäkringskassan

**Carina är utbildad** socionom och arbetade efter studierna som behandlingsassistent på ett ungdomshem utanför Örebro. Från Örebro bar det sedan av till Nyköping där hon först jobbade inom bland annat kärnkraftsanering.

– Förutom att arbeta med kärnkraftsanering arbetade jag faktiskt en del med byggstädning och golvvård. En dag såg jag en annons att Försäkringskassan sökte medarbetare och tänkte att det med min bakgrund vore intressant. Så jag sökte och fick ett jobb inom sjukförsäkringen.

Att arbeta på Försäkringskassan kan stundtals vara turbulent erkänner Carina.

– När det gäller sjukförsäkringen som jag arbetar med kan media ibland lägga lite väl mycket fokus på det som inte fungerar. Media ska självklart granska men det kommer sällan fram vilka delar i sjukförsäkringen som är mer skydd för den sjukskrivne än tidigare eller det samarbete som finns mellan vård, kommun, arbetsgivare och arbetsförmedlingen när det kommer till att stötta personer som är sjukskrivna.

**Carina berättar att** hon kommer ihåg många av de personer som hon genom åren har stöttat i resan tillbaka till arbetslivet, antingen i det vanliga arbetet eller till annat.

– Det var en man som inte kunde återgå till sitt vanliga, tunga arbete men däremot hade han en hel arbetsförmåga i annat arbete. Försäkringskassan, arbetsgivare och facket hjälpte honom vidare till annat arbete utanför arbetsgivarens område och som passade honom bättre.



**Namn:** Carina Sandell Wellander

**Ålder:** 48

**Bor:** Nyköping

**Senast lästa bok:**

En liten värld av Åsa Hellberg

**Bästa smultronställe:** Min mans famn

Just den här händelsen minns Carina särskilt väl.

– Det kändes bra när han ringde och tackade för min insats och berättade att han hade en ny anställning på gång. Det är ju så det ska fungera när vi gör vårt jobb och allting faller på plats.

Men allt är inte jobb för Försäkringskassans handläggare och hon har sitt alldeles egna knep hur man ska njuta av dagen utanför arbete och studier.

– Mitt tips är att du stannar upp, tittar dig omkring och lyssnar på fåglarna, naturen och bara njuter av livet. Stäng av dataspel, TV och Facebook och umgås med varandra!

När Carina vill koppla av åker hon hem och öppnar altandörren, om vädret tillåter, och njuter av naturen. För, som hon säger, det är alldeles tillräckligt underbart att spendera sommaren hemma i trädgården och i poolen.

### 4 TIPS

**Försäkringskassans tips inför sommaren**

**1. Sjuk på sommaren:** Om man är sjukskriven under sommaren kan man få sjukpenning även om man får semesterlön. Semesterlön ska inte samordnas med sjukpenningen då det är ersättning som tjänats in tidigare.

**2. Utlandssemester:** Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Du ska dock fylla i blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430" och skicka in till oss.

**3. VAB på semestern:** Du kan anmäla vård av sjukt barn under din semester och låta semesterdagen vänta tills du kan ta ut den igen. Du anmäler det till din arbetsgivare.

**4. EU-kortet:** Med EU kortet kan du få ersättning för nödvändig vård om du blir sjuk eller råkar ut för en olycka när du reser inom EU/EES och Schweiz. Med nödvändig vård avses vård, läkarvård, tandvård, läkemedel m.m. som ges inom ramen för det allmänna sjukvårdssystemet i ett land och som anses nödvändig utifrån sjukdomens art och vistelsetidens längd. Vårdgivaren bedömer i allmänhet vad som anses vara nödvändig vård. Visa upp kortet tillsammans med din ID-handling för läkare och vårdpersonal. I vissa länder måste du först betala hela vårdkostnaden själv och sedan begära ersättning hos landets motsvarighet till Försäkringskassan.



## Sensacea

FÖR KÄNSLIG HUD MED CUPEROSER  
OCH RODNADER

Sensacea är naturlig hudvård med skonsamma produkter som återfuktar huden och är mjukgörande utan att belasta den med fett. De utvalda ingredienserna lugnar, svalkar och dämpar rodnader och blossande hetta.

Serien består av en mild rengöring, ett fuktgivande serum och en lätt, kombinerad dag- och nattcrème som samverkar för bästa resultat.

Doftfri, utan färgämnen, paraffin, parabener, silikoner och PEG.



Finns i hälsobutikerna, hos terapeuter och på webben.

KONSUMENTKONTAKT: 0173-311 00 [WWW.DADOSENS.SE](http://WWW.DADOSENS.SE)

# Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen [www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer](http://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**
- **sjukskrivning**
- **läkemedel**
- **vaccinationer**  
& **resemedicinska frågor**

## FRÅGA OSS!



**Anders Halvarsson**  
Specialist i allmänmedicin.



**Anders Hallén**  
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



**Carina Sandell Wellander**  
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



**Läkemiddelsverket**  
Legitimerade apotekare och receptarier.



**RFSU**  
RFSU svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.



## Anders Halvarsson svarar

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



## Får jag sola och bada i havet?

Jag har artros. Jag får lite ont i ledarna, lite i knä och på fötterna (händerna och fötterna). Jag tar varje dag (på morgonen och på kvällen) glukosamin och Relifex. Det hjälper mycket. Får jag sola mig och bada i havet? På vilket sätt kan solen och havet påverka min artros? Tack!

Man, 35 år

Att sola och bada går alldeles utmärkt. Solen och badet påverkar inte din Artros i sig. Att simma kan vara bra mot artrosbesvär.

Anders Halvarsson

## ALLERGIVÄNLIGA HUNDAR

Hej! Allergivänliga hundar, finns det? Vad kan hända om barnet utsätts för hundar trots allergi? Finns det risk att barnet utvecklar andra allergier?

Malin, 39

Man kan säga att det finns mer eller mindre allergivänliga hundar och man kan alltid riskera att barnet utvecklar en allergi också beroende på arvet från mor och far. Finns det mycket allergi i slakten skall man tänka sig för innan man skaffar sig pälsdjur överhuvudtaget!

Anders Halvarsson

## Har min dotter lågt blodtryck?

Hej. Min dotter är 9 år, 136 cm lång, vikt 30 kg. Hennes blodtryck (mättes av skolsyster och min dotter sittandes) var 115/45. Är det verkligen normalt, tycker det låter väldigt lågt.

Fundersam mamma, 46 år

Det här blodtrycket anser jag alls inte vara för lågt. För åldern helt normalt. För att exakt säga hur det ligger kan man behöva göra upprepade mätningar även i liggande.

Anders Halvarsson

## CANCERRISK SOM SNUSARE

Jag har snusat i drygt ett år och använder det som ett substitut för godis. Jag är fullt medveten om att det inte är bra för tänder och tandkött. Sen hör man mycket om bukspottcancer och även munhåls-cancer. Sällan hör man dock om dödsfall för snusare. Kort och gott, hur stor är risken att få cancer för snusare? Är det så farligt som vissa säger?

Henrik, 18

Även om risken får anses vara något ökad har du rätt i att man sällan hör talas om att snusare drabbas av cancer, till skillnad från rökare. Det har ju alltid varit funderingar kring detta ämne. Bäst är förstås om man kan låta bli snuset!

Anders Halvarsson



## RINNANDE ÖGON

Jag har problem med mina ögon. I många års tid har de runnit så fort jag går ut, sommar som vinter, även när det inte blåser. Det blir bara värre och värre. Om jag lutar mig framåt är det samma problem, kan inte sköta min trädgård längre. Vad ska jag göra?

Carina, 62

Det är inte lätt att bota det här problemet med rinnande ögon. Har du inte varit hos läkare bör du göra detta för att se hur det står till med tårkanalerna, tilltäppta eller inte? Hur ser slemhinnorna ut i övrigt? Problem med dessa på något vis?

Anders Halvarsson





## Anders Halvarsson svarar

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

### Laptop i knäet

Jag sitter ofta med datorn i knät (laptop alltså) och efter ett tag blir det riktigt varmt. På senaste tiden har jag behövt datorn så pass mycket att jag tror låren blivit för varma? Det har kliat i låren i ca 2 veckor, och jag undrar om det är någon strålning från datorn som är farlig eller om mina lår blivit skadade av värmen?

*Nellie, 15*

Det är kort och gott värmen som ger de här obehagen! Det har uppmärksammats allt mer då man sett att personer kommit och sökt och då har fullt klara brännskador! Se till att inte datorn ligger på låren utan att man har ett isolerande skydd emellan, då det inte räcker med bara byxor!

*Anders Halvarsson*



### Spänd mage efter att ha ätit

**Hej! När jag vaknar på morgonen känns magen mjuk, men så fort jag har ätit något och det räcker med t.ex. två mackor, så blir magen hård och spänd. Varför?**

*Richard, 50*

Så fort man börjar att äta eller dricka och det kommer ned i magsäcken, går det signaler via reflexsystemet till tarmen att nu får ni börja att jobba. Detta kan upplevas som att det blir hårt och spänt i magen. Har man inte ont eller alltför mycket obehag är det helt ofarligt.

*Anders Halvarsson*

### ONT I MAGEN AV VITLÖK

**Hej, min son (31 år) har aldrig klarat att äta vitlök. Han får så ont i magen och jag undrar varför? Vitlök ska ju vara så nyttigt.**

*Helen, 50 år*

Det är nog bara så att en del människor inte tål vitlöken. Blir man dålig i samband med vitlöksintaget, är det bara att låta bli. Det finns ju så många andra grönsaker som är väl så nyttiga!

*Anders Halvarsson*



### Är Ulcerös kolit ärftligt?

**Hej! Min pappa har Ulcerös kolit och jag har hört att det är ärftligt, är det? Under två månader nu nämligen så har det ibland när jag har tränat innebandy "läckt" avföring utan att jag har märkt det. Vad kan det vara tecken på?**

*Sara, 18 år*

Att läcka lite avföring i samband med fysisk ansträngning för inte mina tankar omedelbart till ulcerös colit! Det är då oftast att man kanske har en liten förslappning i ändtarmens ringmuskel. Viss ärftlighet kan nog föreligga, men då brukar symtom vara blodtillblandade avföringar. Jag anser nog att det kan vara bra för dig att tala med läkare om din situation och att samtidigt göra en liten undersökning av ändtarmsområdet i första hand.

*Anders Halvarsson*

### DÖD BALANSNERV I ÖRAT

**Hej! Jag har en fråga som gäller min pappa. Han är 58 och har haft yrsel och illamående i 1 år ungefär. Han har precis fått reda på att hans balansnerv på höger öra är död. Mina frågor är: 1. Vad beror det på att balansnerven dog? 2. Finns det något man kan göra för att förhindra att även den vänstra balansnerven slutar fungera? 3. Vad kan man göra för att mildra yrseln? Hoppas ni kan hjälpa mig med dessa frågor.**

*Tina, 21*

Jag utgår då ifrån att pappa har blivit undersökt av öronläkare och att man även gjort en undersökning av hjärnan med Datortomografi eller Magnetkamera, för att utesluta en tumör eller annan skada i hjärnan. Det kan vara svårt att säga vad det beror på, men sannolikheten att det skulle behöva bli på den andra sidan är nog liten under förutsättning att de beskrivna undersökningarna var normala. När det gäller yrseln skall man höra med öronkliniken om man där har så kallade yrselgrupper, där man tillsammans med andra får träffa sjukgymnast, kanske psykolog eller kurator för att tala genom situationen och även se om man kan få stöd och hjälp. Yrsel av den här digniteten är mycket obehaglig!

*Anders Halvarsson*

# MIGHTY DTX

## EN UNIK KOMBINATION!



Näringsrika Mighty DTX innehåller det patenterade citruspektinet Pectasol, mineralrikt rödbetspulver, den klorofyllrika algen Chlorella samt kolin – en unik kombination vid en detox!

Tillskottet bör vara en del av en varierad kost, och du tar det enkelt mellan dina måltider genom att blanda det i exempelvis vatten eller juice.

Mighty DTX ingår i DTX duo och DTX pluspaketen, 10- och 14-dagars detoxkurer. Finns i välsorterade hälsobutiker och hos din näringsterapeut. Läs mer på [www.alpha-plus.se](http://www.alpha-plus.se)





**Anders Hallén svarar**

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

**Mjäll i hårbotten och ansikte**

Hej! Jag har problem med håret och huden: jag har mjäll i hårbotten, ögonbrynen, under hakan och på mustaschen. Problemet gäller såväl på vintern som sommaren. Jag har använt många olika sorters mjällschampo från apoteket som är receptfria, inget har hjälpt så jag tänkte vända mig hit och se om det finns någon lösning? Tack.

Man, 48

Du beskriver ett klassiskt mjällseksem. Vi vet att det finns mer av en normalt förekommande liten jästsvamp vid detta tillstånd. En del av behandlingen siktar alltså på själva eksem inflammationen, en del på att kontrollera svampen. De mjällschampor du nyttjat siktar framför allt på svampen. För att du skall få effektiv eksembehandling behöver du söka din husläkare (eller en hudläkare om du kan). I grunden sitter mjällseksemet i din hudtyp, så man kan inte befria dig från det. Men det bör gå att hitta en behandling som kontrollerar dina besvär.

Anders Hallén

**SVINTOHÅR**

Hej, Jag börjar bli desperat, jag har hela livet mått dåligt över mitt hår. Jag har tunt, glanslöst, torrt svintohår. Mitt problem är att jag aldrig får någon längd på det för det går av eller så tappar jag så mycket hår så de nya inte hinner växa ut och "kompensera" upp. Jag har mycket hår vid hjässan men längst i topparna enstaka hårstrån. Kollat sköldkörteln, blodsvaren var normala. Känner mig ensam med mina problem. Vart kan jag vända mig? Finns det ingen "hårdoktor"?

Kvinna, 22 år

Den hårväxt vi alla har är till stora delar ärftligt styrd. Dessvärre finns inga bra medicinska metoder att påverka hårväxten. Om du har kontrollerat ämnesomsättning och blodvärden finns inte mer att göra utredningsmässigt. Be din frisör om råd hur du tar hand om just din typ av hår, de är duktiga på att ge tips då de arbetar med hår av alla sorter och typer.

Anders Hallén

**KLÅDA PÅ BENET**

Fick klåda på benen när jag fick mitt sista barn för 19 år sedan. Klådan har flyttat på sig under årens lopp och de senaste två åren sitter det under fötterna. Som resultat kliar jag sönder huden och får torr hud som spricker. På sommar blir det aningen bättre på armar och ben men inte under fötterna. Kortison har hjälpt på armar och ben men inte under fötterna. Vad är problemet?

Kvinna, 46 år

Du har nog en kliande och eksembevägen hudtyp som grundorsak till dina besvär. Huden är faktiskt kroppens största organ och den kan vara sjuk på egen hand utan att man behöver leta invärtes förklaringar.

Anders Hallén

**FÄSTINGBETT**

Jag fick några fästingbett och har bland annat fått feber för första gången på flera år som varade drygt ett och ett halvt dygn. En och en halv vecka efter febern fick jag halsont – dock ingen feber. Problemet är att jag har riktigt ont i halsen och det har hållit i sig två veckor nu och verkar inte bli bättre. Halsmandlarna är inte svullna och vid läkarbesök efter en vecka hittades inget. Jag glömde nämna fästingbetten för läkaren och därför undrar jag nu om det kan vara symtom på någon fästingburen sjukdom?

Kvinna, 35 år

Detta låter initialt inte som borrelia men om dina besvär inte ger sig bör du be en doktor kontrollera halsen igen och då gärna en öron-, näsa-, halsspecialist.

Anders Hallén

**BORRELIA**

Hej! Min brorsdotter fick konstaterat av läkare att hon hade en Borreliainfektion och fick insatt penicillin. Tyvärr tog det ett tag innan de sökte läkarhjälp och hon hade då neurologiska symptom med halvsidig ansiktsförlamning. Alla symptom försvann under behandlingen. Hon är 4½ år gammal nu och blev smittad förra sommaren. Hennes mamma säger att hennes dotter kan vara förstörd för livet på grund av att infektionen gick ut i hjärnan. Hon säger att dottern kan bli sjuk senare i livet i ledsjukdomar eller MS. Stämmer det? Jag har försökt att läsa om det men kan inte hitta något samband.

Kvinna, 45 år

Det finns inga belägg för att Borrelia som blivit behandlad skulle leda till några komplikationer i framtiden. Det förekommer att symptom orsakade av Borrelia inte går helt tillbaka om behandlingen sätts in mycket sent men det är sällsynt. Barn brukar tillfriskna snabbt och så verkar det ju ha varit även för din brorsdotter.

Anders Hallén

**Leverfläckar**

Jag har massa har en massa leverfläckar i ansiktet samt på halsen. Jag skulle vilja bränna bort dem med laser går det och var i sådana fall. Vad kostar det?

Kvinna, 33 år

Att ta bort pigmentförändringar med laser rekommenderas inte. Denna typ av åtgärd är inte något som den offentliga sjukvården sysslar med. Ta kontakt med sjukvården och träffa en hudspecialist som kan ge dig råd om vilka åtgärder som kan vara möjliga att vidta.

Anders Hallén

**NYHET**

## Nya generationens Järn

– utvecklat med omtanke om magen

**SiderAL**  
FORTE

Liposomalt järn



Innehåll per kapsel (% av dagligt referensintag):

Järnpyrofosfat	30 mg (214,3%)
C-vitamin	70 mg (87,5%)

Liposomalt järn minskar risken för magbesvär

SiderAL Forte tillverkas med en patenterad teknik och innehåller järn som är täckt med liposomer. Det unika höljet gör att järnet inte kommer i kontakt med tarmslimhinnan. På så sätt kan eventuella magbesvär undvikas. Höljet av liposomer ger samtidigt en hög biotillgänglighet.

SiderAL Forte är ett innovativt kosttillskott innehållande Liposomalt Järn (Sideral r.m®) och C-vitamin framtaget för att användas vid ökat behov av järn som komplement till en varierad kost. Under perioder i livet kan järntillskott behövas t ex vid graviditet, kraftig menstruation och intensiv träning.

[www.sideral.se](http://www.sideral.se)

Renapharma AB  
Box 938, 751 09 Uppsala  
Telefon 018-700 11 40  
E-post [info@renapharma.se](mailto:info@renapharma.se)

 **Renapharma**  
[www.renapharma.se](http://www.renapharma.se)



## Bältros kan bryta ut när som helst

Du bär förmodligen redan på viruset som orsakar bältros. Vaccination minskar risken att drabbas.

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.
- Bältros är inte bara utslag. De flesta får också brännande, huggande nervsmärta, som kan vara i veckor, månader eller i vissa fall till och med år.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.

**Du som är över 50 år kan vaccinera dig mot bältros. Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.**

[baltros-vaccin.se](http://baltros-vaccin.se)



### RFSU svarar

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



### P-piller

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

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

RFSU

### SVÅRT ATT FÅ ORDENTLIGT STÅND?

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

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

RFSU



### BYXMYNDIG

**Jag undrar när man blir «byxmyndig». En del säger att det är 15 år, andra säger att man måste vara 16 år. Vilket är rätt?**

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

RFSU

### Glidmedel

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

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

RFSU







## RFSU svarar

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.

### Jag kommer för snabbt

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

Ofta hänger tidig utlösning ihop med samlag. Om det är så för dig kan du prova att variera mellan olika tekniker när du har sex. Exempelvis kan smeksex eller oralsex göra att stimuleringen av penis blir lite mindre kraftfull och det blir då lättare att kunna njuta längre. Det kan också vara till hjälp att för en stund helt släppa fokus på den egna njutningen och ha full fokus på sin partner istället. Då kan du få en paus i stimuleringen som gör att utlösningen/orgasmen dröjer lite längre.

Det finns också sätt att träna upp sin förmåga att kontrollera utlösningen/orgasmen. Bra är att göra detta vid onani. Gör så här: När du känner att du är på väg att komma stannar du upp, helt och hållet, tills upphetsningen lagt sig och penis kanske mjuknat något. Därefter fortsätter du onanera tills du åter är på väg att komma, då du gör ett nytt avbrott. Upprepas detta ett antal gånger tills du slutligen låter det gå. När du tränat på detta under några veckor kommer du att känna att du behärskar din utlösning lite bättre. Det gäller att ha tålamod!

RFSU



### Min dotter är lesbisk

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

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

RFSU

### MIN ORGASM/UTLÖSNING DRÖJER

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

Av det du skriver så låter det som att du kommit fram till en möjlig orsak. Kanske beror det på att du har svårt att koncentrera dig på dig själv i stunden när det behövs. Men kanske behöver du också kraftigare stimulering än den du får vid samlaget. Då finns det några knep som du kan testa. Om du eller din fru håller vid penisroten när du närmar dig orgasm, och kanske även för handen över ollonet emellanåt, så kan det kännas mer. Att testa nya ställningar kan också ge en annan känsla.

Du skriver inte hur länge du haft svårt att få orgasm/utlösning. Om det är något som tillkommit så kan det vara bra att undersöka kroppsliga orsaker. Exempelvis allmän koll av blodtryck, blodsocker osv. Kontakta i så fall din vårdcentral.

RFSU



### Min man vill prova nya saker

**Jag har en fråga om något som ställer till problem i vårt sexliv. Det är så att när min man har druckit så är han som besatt av att prova nya sexuella saker. Ibland säger han att han vill prova gruppsex eller gå på sexklubb. Andra gånger vill han testa SM-sex eller andra "avancerade saker". Jag tycker det känns okej att prata och fantisera om de här tillsammans när vi har sex, men här vi gått från ord till handling och testat något så har det inte känts bra. Jag har många gånger känt mig pressad av att göra verklighet av hans idéer. Känner att det inte riktigt funkar för mig i längden. Jag vet inte riktigt hur vi ska göra för att kunna fortsätta att ha det bra tillsammans. Är det hans "riktiga jag" som kommer fram när han är full?**

Det låter som att ni kan förenas i era sexuella fantasier, men inte på samma sätt har gemensamma önskemål om vad ni vill göra sexuellt. Det din partner ger uttryck för är saker som han vill göra sexuellt. Kanske gäller det just då och kanske också vid andra tillfällen men att det är lättare för honom att ta upp när han har druckit alkohol? Sexuella önskemål kan variera från en gång till annan och är heller inte alltid en del av det vi själva skulle uppfatta som "den jag är".

I situationer där det finns olika önskemål är det viktigt att respektera varandra och inte pressa sin partner till att göra något den inte vill. Att ha sex tillsammans bygger på ömsesidighet. Du ska aldrig behöva ha sex eller ställa upp på något som du själv inte önskar. Precis som du själv skriver blir det sämre om du gör något du egentligen inte känner att du vill.

Att vara närvarande och kunna lyssna in andra påverkas också av alkohol. Hur fungerar det ifall du och din partner talar med varandra om hur du känner? Hur kan ni samtala om alkoholens inverkan och vad som händer i er relation när din partner är påverkad av alkohol? Om det är svårt att komma vidare på egen hand kan du/ni vara hjälpta av att prata med en tredje person. Möjlighet finns att ni till exempel vänder er till en sexologisk rådgivning eller familjerådgivning.

RFSU





## 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

**VARFÖR FÅR  
JAG BIVERKNINGAR?**

Jag har Nefrotiskt syndrom och äter Prednisolon (10 mg/dag). Min läkare fick för sig att byta till Myfenax. Efter två veckor fick jag sluta p.g.a. kräkningar och gick tillbaka till prednisolon. Lång tid efteråt mädde jag dåligt. Det kändes som om blodet försvann i huvudet så jag kunde ofta inte stå upp utan fick ligga halva tiden. Det höll på i två månader. Förklaring varför bytet och biverkningarna? Min läkare är själv inte så talför.

Markus



Vilka biverkningar man drabbas av och hur länge de varar beror på individuella faktorer och kan variera från person till person. Kräkningar är en av de vanligast förekommande biverkningarna av Myfenax. Förändrat blodtryck är även det en vanlig biverkan och att man får yrsel när man reser sig upp skulle kunna vara en följd av blodtrycks-sänkningen. Varför din läkare valde att byta behandling kan vi inte svara på. Jag föreslår att du ändå kontaktar henne/honom och frågar om anledningen till bytet samt informerar om de besvärliga biverkningarna. Det är även möjligt att rapportera biverkningar som privatperson på Läkemedelsverkets hemsida [www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)  
Läkemedelsupplysningen


**Waran och alkohol**

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

Stig, 68 år

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

**OLIKA BESKED OM  
TID FÖR MEDICINERING**

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

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


**UTLANDSRESA**

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

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


**Prostatacancer?**

**Du är inte ensam.** Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancerform och idag lever 90 000 män med diagnosen. Prostatacancerförbundet med sina 26 lokala patientföreningar verkar för ökad kunskap om prostatacancer samt bedriver stödverksamhet för drabbade och närstående.

**Behöver du någon att prata med?**

Kontakta någon av våra 26 lokala patientföreningar eller besök vår hemsida: [www.prostatacancerforbundet.se](http://www.prostatacancerforbundet.se)

Plusgiro 900101-7, Bankgiro 900-1017



**PROSTATACANCER  
FÖRBUNDET**

# NÄSBLOD OFTA?

Använd blodstillande vadd!

Finns på Apotek!

[www.nasblod.nu](http://www.nasblod.nu)

**stop hémó**  
Blodstillande vadd

LÄS MER PÅ  
[WWW.NASBLOD.SE](http://WWW.NASBLOD.SE)





## Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



### Sjuk – vad ska jag göra?

**Jag har precis varit sjuk lite mer än två veckor och kommer att vara hemma ytterligare en vecka. Vårdcentralen sa de att de skickar läkarintyget direkt till er. Är det något jag ska göra själv?**

Om du är anställd och är sjuk i mer än 14 dagar så ska din arbetsgivare sjukskriva dig till Försäkringskassan. Du kan själv kontrollera om din arbetsgivare har gjort det genom att logga in på Mina sidor på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). När din arbetsgivare har anmält dig så kan du ansöka om sjukpenning elektroniskt på Mina sidor, där kan du även se om ditt läkarintyg har kommit in.

Carina Sandell Wellander

### UTLANDSRESA?

**Jag är sjukskriven sedan ett halvår tillbaka efter allvarlig cykelolycka. Jag skulle vilja åka till Malaga och har talat med min läkare som rekommenderade detta för rehabiliteringen. Behöver jag anmäla något till Försäkringskassan?**



Nej, du behöver inte ansöka om detta till Försäkringskassan eftersom Spanien är ett EU-land. Om du reser till ett EU/EES-land eller Schweiz behöver du inte göra något. Men om du åker till ett annat land ska du ansöka innan du reser för att behålla sjukpenningen under utlandsvistelsen. Huvudsaken är dock att resan inte påverkar din rehabilitering negativt.

Carina Sandell Wellander

### PROVISIONSLÖN OCH SJUKSKRIVNING?

**Jag har nyss börjat jobba och har provisionslön. Hur fungerar det om jag blir sjuk och inte kan arbeta?**

Om du är anställd så ska du sjukskriva dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukskriva dig till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats. Din ersättning från Försäkringskassan grundas på din sjukpenninggrundande inkomst (SGI). I den inräknas din lön men även andra inkomster som ob-tillägg och provisioner. I vårt beräkningsverktyg Ersättningskollen som finns på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) kan du se vad du får på ett ungefär om du blir sjuk.

Carina Sandell Wellander

### SJUK IGEN?

**Jag drabbades av influensa och var hemma en vecka, men det visade sig att jag behövde vara hemma en vecka till, då influensan inte gav med sig. Sedan började jag arbeta i en vecka. Nu har jag blivit smittad i magsjuka av yngsta sonen. Måste jag ha ett läkarintyg för detta?**

Eftersom du har frisknat dig och arbetat så behöver du inget läkarintyg. Men om din magsjuka håller i sig i mer än sju dagar så behöver du ett läkarintyg till din arbetsgivare.

Carina Sandell Wellander



### Karensdag?

**Jag ska genomgå en planerad operation och undrar då hur det blir med karensdagen. Vem drar den?**

Om du är anställd så ska du sjukskriva dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning från din arbetsgivare, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Om du är borta i mer än sju dagar behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Om din sjukskrivning beräknas pågå i mer än 14 dagar så ska din arbetsgivare sjukskriva dig till Försäkringskassan. Därefter kan du gå in på Mina sidor på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) och ansöka om sjukpenning elektroniskt.

Carina Sandell Wellander

### DELTIDSJUK BLIR SJUK PÅ HELTID

**Jag är sjukskriven 50 procent och jobbar 50 procent. Vad händer om jag blir sjuk helt några dagar, hur gör jag då?**

Om du är sjukskriven på deltid och sedan blir helt sjuk anmäler du ändrad omfattning av sjukpenning på Mina sidor på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Du kan även ringa till vårt kundcenter. Om du är sjuk på heltid i mer än sju dagar så behöver du ett läkarintyg.

Carina Sandell Wellander

### SJUK TIMVIKARIE?

**Om man är timvikarie och är sjukskriven under två veckor och arbetsgivaren inte betalar sjuklön, kan Försäkringskassan göra det då?**

Om du är timvikarie eller behovsanställd så gör du en sjukansökan till oss din första sjukdag. Det gör man lättast via vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Den första sjukdagen är en karensdag och då får du ingen ersättning. Om du är sjuk i mer än 7 dagar så behöver du ett läkarintyg som du skickar till oss.

Carina Sandell Wellander

### SKYDDA SIN SGI?

**Jag ska byta jobb men tyvärr så följer inte min sista dag och första dag på varandra, utan det blir ett "glapp" på några dagar. Kan det påverka mina möjligheter att få rätt till sjukpenning om jag blir sjuk?**

Om man har haft en stadigvarande anställning som har varat i minst sex månader, så har man ett så kallat efterskydd. Detta innebär att den sjukpenninggrundande inkomsten (SGI:n) är skyddad i tre månader från det att anställningen upphörde. Om ditt "glapp" mellan anställningarna inte är längre än tre månader så behöver du inte oroa dig för din sjukpenninggrundande inkomst.

Carina Sandell Wellander



### Hur stor sjukpenning?

**Jag undrar hur stor min sjukpenning blir om jag är sjuk? Om jag kan få mer i ersättning genom avtal på jobbet, hur kan jag kolla det?**

Din arbetsgivare betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom kan du få sjukpenning. Din sjukpenning är cirka 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst (SGI) eller som mest 708 kr per dag. I beräkningsverktyget Ersättningskollen på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) kan du enkelt knappa in din månadslön och se vad du på ett ungefär får i sjuklön och sjukpenning samt om du får något via avtals- eller privata försäkringar.

Carina Sandell Wellander



# Allergi i näsan?

Allergispray  
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel  
Finns på apotek



Flutikason Teva (flutikasonpropionat) nässpray, suspension används mot snuva och nästäppa orsakad av allergi mot t.ex. pollen (s.k. hösnuva), djur eller damm. Kan också användas vid rinnsnuva, nästäppa och nysningar utan allergisk orsak (s.k. vasomotorisk snuva), men ej vid vanlig förkylningssnuva. Receptfritt läkemedel i förpackning 50 mikrogram/dos, 60 doser. Rådgör med läkare före användning under graviditet eller vid amning. Ges inte till barn under 12 år utan läkares anvisning. För mer information se bipacksedel i förpackning eller [www.fass.se](http://www.fass.se).



**Teva Sweden AB**  
Box 1070, 251 10 Helsingborg  
Tel 042-121100 Fax 042-121108  
[info@teva.se](mailto:info@teva.se) [www.teva.se](http://www.teva.se)

SW/OTC/15/0001

## Svarträtta oskyldig

Uppfattningen att svarträttan spred pesten grundar sig i att man har trott att pestsmitta funnits permanent hos just svarträttan. Därför föll det sig naturligt att spridningen av svarträttan även troddes vara en av orsakerna bakom de stora utbrotten av pest i Europa på medeltiden. Norska forskare har nu kunnat bevisa att det istället var goda förutsättningar för ökenrättorna i Centralasien och de loppor som ökenrättorna bar som sammanföll med att Europa drabbades av pest ett antal år senare. Då handeln mellan Asien och Europa var stor spreds pestbakterierna vidare av europeiska handelsmän. Istället för att svarträttan är skyldig läggs nu skulden på dessa ökenrättor som fanns i Centralasien och Kina.



## Bilen kan vara en **livsfara**



**Det är vanligt att** man under semester tar med husdjuret i bilen men det finns några viktiga saker att tänka på:  
*Det blir varmt i bilen.* Lämna aldrig ditt husdjur, oavsett vilket typ av djur, i bilen en solig dag. Konsekvenserna kan bli förödande! Reser ni långt, ta paus regelbundet. Passar såväl människor som djur. (se lista nedan vid värmeslag.)  
*Ditt husdjur kan bli stressat* vid bilresan. Upplever du att det är ett stort problem, kontakta veterinär för att få råd. Det finns hjälp att få.  
*Tänk på hur djuret är placerat.* Om olyckan är framme och du krockar kan ett löst husdjur skada både sig själv och medpassagerarna. Använd smarta lösningar, fråga i väl sorterad zoo fackhandel så berättar de mer.  
I den mån det går kan det även vara bra att överväga möjligheten att ditt husdjur får stanna hemma med någon släkting eller vän eller på ett välordnat djurhotell.

### SYMPTOM VID VÄRMESLAG HOS DJUR

- ✓ ökad puls ✓ svårt att andas ✓ kräks och/eller har diarré
- ✓ medvetslöshet

**Agera snabbt!** Har djuret utsatts för överhettning är det viktigt att kyla ner det. Du kan hålla kallt vatten direkt på djurets kropp eller använda blöta handdukar och filter. Det viktigaste är att snabbt få ner kroppstemperaturen. Försök få djuret att dricka vatten om det går. Kontakta för säkerhetsskull veterinär efteråt, även om djuret verkar normalt.



# Mer än varannan katt och hund överviktig



Våra hundar och katter blir allt fetare och enligt en färsk undersökning räknas nu fler än hälften som överviktiga. Svenska husdjurs övervikt har nu nästan nått samma nivå som i USA, där övervikt hos husdjur är ett stort problem sedan länge.

Skulle procentsiffrorna från undersökningen gälla Sveriges samtliga katter och hundar rör det sig om nära en miljon djur, säger Ida Eriksson, husdjursagronom och vetenskaplig kommunikatör på Royal Canin Sverige som står bakom undersökningen. Ida Eriksson säger att det är oerhört viktigt att man tar övervikt på allvar eftersom det för med sig stora konsekvenser. Övervikt har en direkt koppling till bland annat diabetes, led- och hjärtsjukdomar för att inte tala om försämrad livs-kvalitet och ett förkortat liv.



## SÅ UNDVIKER DU ATT DIN KATT ELLER HUND GÅR UPP I VIKT

- **Justera portionerna.** Anpassa foder och portionsstorlek efter just din katts/hunds förutsättningar och behov.
- **Bli tuffare.** Fall inte för bedjande ögon.
- **Var tydlig.** Tala om för bekantskapskretsen att din katt/hund inte behöver något extra utöver sin vanliga foderportion.
- **Aktivera er.** Passa på att leka lite extra med din katt eller ta en mysig långpromenad med din hund.

## Populära kaninnamn

Har du svårt att hitta inspiration till namn på din kanin? Då kan du säkert hitta något på den här listan. Agria Djurförsäkringar har listat de vanligaste namnen hos kaniner som har sin försäkring hos bolaget. Glöm inte att tänka på att kaniner skaffar man inte bara under sommarhalvåret utan året om och ångrar du dig, sätt aldrig ut kaninen i naturen utan kontakta föreningar och djurhem för omplacering.

1. Stampe
2. Molly
3. Smulan
4. Ludde
5. Bamse
6. Mimmi
7. Pelle
8. Bella
9. Charlie
10. Maja



## DITT HUSDJUR KAN DRABBAS AV FÄSTINGBUREN SJUKDOM

Symtomen är feber, slöhet, allmän smärta och stelhet och ibland hälta som kommer och går. Hundar drabbas framför allt av borrelios och så kallad anaplasmos. Hundar kan även smittas av TBE även om det är mycket ovanligt. Smit-tade katter får liknande symptom som hundarna, men det är ytterst ovanligt att katter drabbas. Det är framför allt för att hindra spridning av fästingar till människan som det finns anledning att använda preparat på katten och att dagligen plocka bort och oskadliggöra de fästingar som sugit sig fast. Observera att det finns speciella fästingpreparat för katter - fästingpreparat för hundar ska inte användas då de är giftiga för katten.



## SPECIALKOMPONERAD KATTMUSIK SKA STIMULERA MISSEN

För att ge katter en mer stimulerande miljö har forskare tagit fram specialkomponerad kattmusik. Kattmusiken beskrivs som en blandning av spinnande ljud och så kallad "mänsklig" musik. Musiken är skriven i samma frekvensområde som katterna kommunicerar med varandra.

Källa: University of Wisconsin



## Närhet positivt för både hundägare och hund

Linda Handlin, biträdande lektor i biomedicin vid Högskolan i Skövde har forskat om de positiva hälsoeffekter som uppstår när en människa interagerar med sitt husdjur genom att studera interaktionen och de eventuella hälsoeffekterna interaktionen ger mellan hund och hundägare. Oxytocin är ett hormon som minskar stress, ökar välbefinnande och helt enkelt gör oss gladare. Linda Handlin säger i en kommentar att man såg att hormonet oxytocin stiger hos både hundägare och hundar. Till skillnad från tidigare studier där positiva effekter har studerats hos hunden eller hundägaren var för sig, såg man en ökning av hormonet hos både hundägare och hunden vid samma tillfälle. Det är vid interaktion, så som att klappa hunden, som oxytocinet ökar och i sin tur gör hundägaren gladare och mindre stressad, säger Linda Handlin.



Revaxör®  
ÖRONVÅRD

## Revaxör Olja förbättrar örats naturliga rengöringsmekanism

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



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

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

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

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



Läs mer om  
öronvax och Revaxör  
på [www.revaxor.se](http://www.revaxor.se)

Spraymunstycket i Revaxör öronsprayerna ger en finfördelad dusch för lätt användning och dosering.

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

Läs alltid bruksanvisningen innan användning.

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



Orion Pharma AB | 08-623 64 40 – [www.revaxor.se](http://www.revaxor.se)



# Ta hand om huden i sommar!

Vår och sommar innebär mer sol, värme, vatten och vind. Vi klär också av oss oftare och mer vilket gör att hud som annars göms under kläder exponeras för väder och vind. Då är det viktigt att ha i åtanke hur du bäst tar hand om huden och ger den lite extra omtanke.

Text: ANDERS ÅKER

## Solbränna

Det bruna pigmentet är egentligen en ljusskyddande barriär. I mikroskop kan man se att pigmentet ligger som en liten hätta, eller ett litet parasoll, över hudens cellkärnor. "Solbrännan" är helt enkelt hudens sätt att skydda sig mot soljusetets skadeverkningar på cellernas arvs massa, DNA. Vår hud består av tre lager. Det översta kallas överhuden, därunder finns läderhuden och längst ner underhuden. I överhudens nedersta cellager finns de pigmentbildande cellerna som kallas melanocyter. När solens UV-strålning når huden stimuleras melanocyterna till att bilda brunt pigment, melanin. UV-ljuset får också överhudens horn celler att stimuleras till snabb delning och det gör att hudens översta cellager fördubblas i tjocklek. Det är dessa två processer, den bruna pigmentbildningen och hudens förtjockning, som utgör vårt naturliga solskydd.

Källa: Apoteket, Doktorn.com



Mer om huden på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**Det är viktigt att göra** rent sin hud eftersom sol, vind, sand och vatten kan torka ut din hud. Oavsett om du har spenderat en varm dag på balkongen eller på stranden är det värt att när du kommer in igen rengöra huden med milda produkter som återfuktar och tar hand om din hud.

Ansiktet är av naturliga skäl extra utsatt och beroende på din ansiktstyp är det viktigt att välja rätt sorts ansiktsprodukt som hjälper till att ta hand om huden i ansiktet. Om du har torr eller mycket torr hud är det viktigt att använda en ansiktskräm med hög fetthalt. För mycket tid i solen kan leda till att du drabbas av klåda och sveda. Då kan det vara skönt att använda en kylande gel som inte bara dämpar klådan utan även ser till att lugna en irriterad hud. En sådan gel kan också användas vid insektsbett.

**Efter att du har** varit ute på sommaren kan du använda en så kallad skrubb som hjälper till att avlägsna döda hudlager efter att till exempel ha varit ute i solen. Hur mycket sol din hud klarar beror helt på vilken hudtyp du har. Därför bör du anpassa din solning efter hudtyp (se listan på nästa sida).

För barn är det alltid extra viktigt att hålla sig i skuggan. Huden hos små barn är solkänslig eftersom de inte kan bilda pigment skydd lika bra som stora kan. Att bränna sig som barn ökar risken för hudcancer senare i livet. Barn under ett år ska inte vistas i direkt solljus och kläder, solhatt soltält och parasoll är effektiva skydd. Eftersom barn älskar att bada är det klokt att välja en vattenfast solkräm med hög solskyddsfaktor. Totalt bör du helst inte vara i direkt sol mer än två timmar per dag, även sedan man fått den önskvärda gyllenbruna färgen. Undvik helst direkt solstrålning mitt på dagen i synnerhet om du reser söderut, men också soliga sommardagar i Sverige. Den ultravioletta strålningen från solen är starkast mellan klockan 11 och 15. Om ni vill ligga på stranden och njuta eller ägna er åt vattensporter – gör det tidigt på förmiddagen eller sent på eftermiddagen, då solen är snällare mot huden.

**Det är inte bara de bleka** och rödlätta som är riskpersoner. Även den som är mörkhårig kan få skador av solen. Har man en hud som sällan råkar ut för svidande solskador kan man tro att man "tål hur mycket sol som helst" men så är det inte. Även om man har en hud som aldrig blir röd och alltid brun kan man drabbas av hudcancer. Det kan röra sig om ärftliga faktorer. Lagom är bäst, och vad som är lagom för dig kan vara alldeles för mycket för ditt barn, din partner eller din vän.

VILKEN HUDTYP HAR DU? ►



## MIN HUDTYP ÄR ...

### ... känslig och fräknig

Din hud är väldigt ljus och säkert fräknig. Hårfärgen är röd eller ljusblond och dina ögon blå eller gröna. Eventuellt har du också leverfläckar.

**TÄNK PÅ!** Klä dig mot solen. Kläder, hatt och solglasögon är enkla och effektiva skydd. Håll dig i skuggan. Särskilt när solen står som högst. Under sommaren brukar det vara mellan klockan 11 och 15. Undvik solarium, det gör mer skada än nytta.

### ... ljus och mellanblond

Din hud är ljus liksom ditt hår, som är blond eller ljusbrunt. Du kan bli brun av solen men med din ljusa hud bränner du dig ofta.

**TÄNK PÅ!** Undvik att bränna dig. I direkt sol kan

det räcka med 10-15 minuter. Skydda dig. Använd ljusa, tunna kläder, solglasögon och keps eller hatt. Smörj in dig ofta. Använd en kräm med hög solskyddsfaktor. Snåla inte med krämen!

### ... lätt brun röd ibland

Du har lätt ljusbrun hud. Dina ögon är mörkbruna eller gröna, håret är mörkbrunt eller svart. När du solar får huden snabbt en brun färg.

**TÄNK PÅ!** Kom ihåg solkrämen. Trots att du tål sol väl kan det räcka med 20-30 minuter i solen för att din hud ska bli röd. Ibland är solen starkare. Tänk på att solen kan vara mycket starkare utomlands. Exempelvis på hög höjd, vid havet eller på sydligare breddgrader.

### ... mörkt hår, sällan bränd

Din varma hudfärg gör att du tål solen mycket väl, vilket gör att du sällan blir bränd av att vistas i solen. Risken att utveckla hudcancer är låg, men inte obefintlig.

**TÄNK PÅ!** Mjukstarta säsongen. Använd tunna kläder. Komplettera i början av säsongen med hög solskyddsfaktor. När huden väl fått färg kan du trappa ner på solskyddet.

### ... mörk, aldrig bränd

Din hud är mörkbrun och håret svart. Det ger dig en hög tåligghet för direkt solljus. Risken för hudcancer är låg, liksom risken att bränna dig.

**TÄNK PÅ!** Viss hud är extra känslig. Det gäller särskilt områden som normalt sett är skyddade från solen, exempelvis fotsulorna.



Foto: SHUTTERSTOCK

Över 1,6 miljoner människor tar Genacol (100% collagen) varje dag!



Beställ GRATIS broschyr (normalt pris 25 kr.)  
E-mail: [order@collagen.se](mailto:order@collagen.se) • SMS: 0707-886032

[www.collagen.se](http://www.collagen.se)

# Så tar du hand om **håret**

Visst vill vi njuta av sol och bad när det är sommar! Det betyder att du utsätter ditt hår för extra mycket påfrestningar under sommarhalvåret. Därför tänkte vi tipsa om vad du kan tänka på för att ta hand om ditt hår i sommar. Dels är solen starkare, vi exponerar oss mer och håret och huden möter allt från salt havsvatten till poolbad.

Ett sätt att skydda håret är att använda någon form av solhatt. Därmed skyddar du även hårbotten vilket kan vara bra att tänka på om man har ljust eller tunt hår. Huden på huvudet är av förklarliga skäl inte helt lätt att smörja in och den som har tunnare och ljusare hår har

mindre skydd för solens strålar. Det gäller även barn som ska ha solhatt om de är utomhus i sommarsolen!

**Havsvatten som är salt** har en uttorkande effekt på ditt hår. Var därför noga med att skölja ur håret efter att du har badat i havet! När du ska tvätta håret, tvätta håret med schampo två gånger. Du kommer att känna skillnaden om du schamponerar igenom en eller två gånger. Priserna på schampo kan variera från 10 kronor till, ja egentligen hur mycket som helst beroende på vad du är beredd att lägga. Att tänka på är att ett lite dyrare schampo ofta är drygare, det vill säga du behöver en mindre mängd och det räcker längre.

Fråga där du köper ditt schampo och berätta gärna om du till exempel ska bada mycket så kan de ofta hjälpa dig

hitta vad som är bäst för ditt hår. Våga välja schampo med omsorg!

Bad och torr luft gör att håret blir känsligare därför är det bra att använda ett vårdande balsam. Om du vill att håret ska må riktigt bra kan du ta dig tid att ge en "fuktkur" eller inpackning någon gång emellanåt. Om du badar mycket i pool kan ett blonderat/färgat hår, på grund av klorhalten, få en grön ton. Det finns schampon som hjälper dig som är blond att undvika att det här händer, det finns även solskyddsprodukter specifikt för håret. Dessa sprayar du vanligtvis in i ditt hår och kan vara bra i förebyggande syfte innan du hoppar ner i vattnet eller lägger dig på stranden.

Tvätta inte håret för ofta, riktmärket från de flesta frisörer brukar vara varannan dag beroende på vilken typ av hår du har, vilket schampo du använder eller vad du gör. Har du till exempel sportat kan det vara skönt att tvätta håret oftare men då räcker det ibland med att skölja ur det ordentligt och bara använda balsam.

Bad och torr luft gör håret känsligare!



AKNE FÅR ALDRIG  
STOPPA DIG

GALDERMA



PROBLEMHUD?

FINNS  
ENDAST PÅ  
APOTEK

### Prova Basiderm Oil Control!

Hudvårdsserien **BASIDERM® Oil Control** är hudvårdsprodukter speciellt utvecklade av dermatologer för dig med känslig, fet och aknebenägen hud.

Produkterna är testade och utvecklade för att på ett mildt sätt rengöra, återfukta, skydda och bibehålla hudens naturliga balans samt kontrollera sebumhalten. Basiderm innehåller bl a avancerad zink-, ceramid- och oleosometeknologi samt allantoin och extrakt från lakritsrot som verkar mjukgörande och balanserande.

De är även lämpliga för känslig hud som genomgår medicinsk aknebehandling med läkemedel.

[www.basiderm.se](http://www.basiderm.se)

**BASIDERM®**  
Oil Control



Rachel Brathen, eller kanske mer känd som 'yogagirl', har omkring 1,3 miljoner instagramföljare runtom i världen. Trots en tuff uppväxt och en del motgångar i livet har hon lyckats behålla båda fötterna på jorden, trots framgången. Det är hennes raka, öppna och ärliga framtoning som gjort henne populär och med sin brokiga historia vill hon inspirera andra till förändring och ett hälsosammare liv.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: BEN KANE

# Yogga Giirl

"Ta dig tid  
för träning!"

**Rachel har precis** varit på retreat i Thailand där hon har guidat 45 personer i Yoga, två gånger per dag.

– Dessa typer av jobb gör jag tio gånger per år, så det blir en hel del resor, berättar Rachel. Men jag gillar att ta del av olika kulturer och inspireras av andra människor.

Många känner igen henne som "yogagirl" med en ärlig blogg, spännande foton och drygt en miljon följare. Vad många inte vet är att Rachel, 26 år, fortfarande innehar distriktsrekordet på 60 meter.

– Som ung var jag en hejare på friidrott, men

tyvärr hamnade jag snett med rökning och osunt leverne, vilket inte går ihop med träning.

Hon gjorde tonårsuppror och fastnade i ett ohälsosamt mönster som gick ut på att festa för att dämpa någon slags inre rastlöshet.

– Jag drack för mycket alkohol, använde droger och rymde hemifrån. Efter att ha varit med om en svår bilolycka, där jag hade änglavakt, närmade jag mig botten, menar Rachel. Vändningen kom när mamma skickade mig till meditationsretreat. Där fick jag en riktig aha-upplevelse. Det var en sådan befrielse att bli ett med andningen och hitta ett inre lugn. ▶



## Vill du leva ett liv som får ditt hjärta att sjunga måste du släppa taget om rädslan

Rachel började ett nytt liv med daglig meditation. Som 18-åring åkte hon med kompisar till Costa Rica på backpackresa. Hon anade inte att detta skulle bli starten på något nytt; en hälsosam inre resa som dessutom skulle göra henne till världskändis.

Som barn hade Rachel svår allergi och astma och i tonåren uppmärksammades att hon hade skolios (krokig ryggrad) som gav återkommande och svår ryggsmärta. Det blev många akutbesök på barnsjukhus. Som ung var hon rädd för att träna på grund av ryggont, men eftersom någon rekommenderat yoga bestämde hon sig för att våga testa. På Costa Rica provade Rachel en lugn yogaform och kände att hon hade hittat rätt!

– Här fick jag en form av meditation i rörelse,

som gav mig både fokus på andning men även styrka och smidighet, som jag behövde för min rygg. Jag upptäckte hur yogan kan förändra livet. Den har inte bara gjort mig starkare och smidigare fysisk utan även mentalt, vilket är minst lika viktigt för att må bra. På grund av min astma kan jag än idag bli stressad av att inte få ordentligt med luft. Andningen har definitivt varit central i min inre resa. Tack vare yogan har jag dessutom inga ryggproblem längre.

Rachel förstod även att kosten har en stor inverkan på hur vi mår och slutade att äta mjölkprodukter, vilket resulterade i att symtomen från allergin och astman mer eller mindre försvann.

– Jag är idag vegan, men äter ibland ost. Jag mår så mycket bättre! Tack vare kosten, yogan och värme istället för kyla och fukt mår min kropp toppen!

**När ödet några** år senare tog Rachel till ön Aruba träffade hon sitt livs kärlek, skateshopägaren Dennis Schoneveld, som hon numera är gift med. De arbetar hårt för att kunna öppna eget yogaretreat på Aruba.

– Det är viktigt att andra förstår att jag inte har fått något serverat på silverfat utan har fått kämpa i motvind. Men jag är inte en person som ältar och jag tror dessutom att motgångar kan göra oss starkare. Man växer inte som människa genom att bara sitta med benen i kors på en strand och le. Det är prövningarna i livet som gör att vi utvecklas.

När Rachel började blogga om sin historia och fick stort gensvar bestämde hon sig för att skriva en bok som inspirationskälla till andra.

– Jag vill vara ärlig i mina inlägg och jag vill dela med mig av min sanning. Den finaste komplimangen jag kan få är 'du är precis som jag trodde att du skulle vara'. Målet är att förändra och få fler att upptäcka yogan.

**Just nu är det boklansering** i Europa och då är det ett hysteriskt tempo och träningen blir lidande. Men Rachel gör ändå något litet varje dag, även om det bara blir några solhälsningar på morgonen.

– Träna varje dag är mitt motto, även om det ibland bara blir fem minuters andningsövningar i bilen när det är som mest hektiskt. Alla har tid, bara man fokuserar och bestämmer sig.



I boken Yoga Girl vill Rachel inspirera och få fler att upptäcka yoga.

Rachel poängterar dock att hon aldrig har känt sig som ett offer utan alltid haft en inre kämparglöd.

– Kanske kommer det från min mamma, menar hon.

För att kunna hjälpa andra behöver man vilja, men även resurser. Därför arbetar hon och hennes man hårt för att redan under hösten kunna öppna eget yogaretreat.

– Då får andra åka till mig och yoga istället för att jag måste flyga och flänga världen över. Jag får även många förfrågningar om olika projekt, men jag är noga med att det ska kännas rätt och vara transparent, om det exempelvis handlar om sponsring på något sätt. Jag ser med spänning fram emot vad framtiden har att erbjuda oss, säger Rachel avslutningsvis.

Åker jag tåg några timmar tar jag fram yogamattan. Stress kan göra att min astma kommer tillbaka, så det är en tydlig signal på att det är dags att lugna ner tempot.

Efter en intensiv period måste hon återhämta sig och yogar längre pass på runt 90 minuter. Hon joggar eller promenerar gärna med hundarna innan ett yogapass. Det är när det är som allra stressigast som behovet att stanna upp är som störst och Rachel menar att vi blir effektivare med mikropausar då och då.

– Men effektivitet och yoga hör inte ihop, skrattar Rachel. Yogan fokuserar tvärtemot på just tålmod, att släppa taget och att sakta ner; något som de flesta i dagens samhälle behöver. Det är först när du vågar släppa taget och slutar försöka som resultatet kommer. I början vågade jag knappt böja mig framåt på grund av rädsla att ryggen skulle göra ont och jag kunde inte ens nå fötterna.

**De tre hundarna** Ringo, Laika och Ouila är just nu deras bebisar, men de vill båda ha barn i framtiden. Rachel poängterar att med hennes 40 resveckor per år vill de avvakta tills de kan arbeta mer hemma. Hon brinner för att kunna hjälpa andra och gärna barn som har det tufft, liksom hon själv hade det.

– Min mamma driver ett företag som säljer "tröstisar", ett gosdjursplåster till barn. De finns som roliga figurer och är mjuka att känna på. Jag brukar ha med mig dessa och dela ut på mina resor. Jag kan tänka mig att barn genom tröstisarna kan få en kanal att våga prata om sin smärta eller sina rädslor. Eftersom jag själv var sjuk en del under uppväxten värnar jag extra om barn som har det svårt på ett eller annat sätt.

### Rachels tips

#### Tid för träning

Cliv upp lite tidigare på morgonen och få den bästa starten med yoga eller en promenad innan frukosten. Vi kommer inte att få fler timmar per dygn och därför gäller det att prioritera träningen, eftersom den kommer att få dig att må bättre.

#### Träna varje dag

Även om det bara blir fem minuter så gör det. Släpp krav på hur träningen ska se ut, håll bara igång och lyssna på din kropp.

#### Behåll fokus

Var ärlig mot dig själv - allt passar inte dig. Lyssna på din magkänsla. Skaffa rutiner och ta hjälp av andra. Planera träningen, träna tillsammans med en vän eller med en instruktör.

#### Lura inte dig själv

Det finns alltid tid. Ta reda på dina tidstjuvar. Logga allt du gör varje timme under en veckas tid, så kommer du hitta mer tid att lägga på träningen. Den ständiga uppkopplingen är en stor energitjuv och själv tar jag ofta en mobilfri morgon och kväll.

#### Yogamatta

Yogamattan är ett måste och den tar jag med mig vart jag än åker. Jag gillar märkena Jade eller Manduka. Yoga en timme varje dag under några månader och du kommer aldrig att vilja sluta!

#### Tröstisar

Gosedjursplåster som kan trösta och lugna barn när de känner sig rädda eller oroliga. De finns att köpa på alla apotek. För mer information se [www.trostisar.com](http://www.trostisar.com)



Tack vare kosten, yogan och värme istället för kyla och fukt mår min kropp toppen.





# Yoga

## med Rachel

I **Stand up paddle yoga** gör man alla yogapositioner ute på vattnet, på en större och mer stabil bräda än den ursprungliga surfbrädan. Här blir det extra tydligt att fokus ligger på balans och andning. Börjar man tänka på vad man ska göra i morgon eller vad man ska äta till middag så ramlar man av direkt, säger Rachel Brathen, som lär ut Paddle Board yoga på Aruba. Både nybörjare och erfarna yogisar kan testa det och klasserna anpassas efter erfarenhet. Här kommer några inspirerande exempel på övningar på bräda, utförda av Rachel. Om man inte har möjlighet att prova yoga på bräda kan man göra övningarna på golvet istället. Vill man ha fler tips på yogaövningar finns det i Rachels bok "Yoga girl!". I boken får man även ta del av Rachels resa mot ett hälsosamt liv. Man blir inspirerad att äta gott och nyttigt med hjälp av hennes recept på exempelvis Morot- och ingefärssoppa och Superfoodsallad. Lycka till!

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **DENNIS SCHONEVELD**



1



2



3

På brädan blir det tydligt om man inte håller fokus och andas rätt – då trillar man i vattnet!



### URDHVA DHANURASANA, BRYGGA

Ligg på rygg med fötterna i mattan, höftbrett isär. Pressa ner stortårna i mattan och andas in för att lyfta höfterna. Sträck armarna rakt upp och håll axlarna i mattan. Placera händerna i höjd med axlarna, pressa ner tummarna och lyft. Man kan även stå på underarmarna som på bilden. Stanna vid hjässan och pressa armbågarna inåt, mot varandra. Lyft sedan höfterna rakt upp, till full brygga. Slappna av i nacken och håll benen väldigt aktiva, sätesmusklerna ska vara avslappnade!

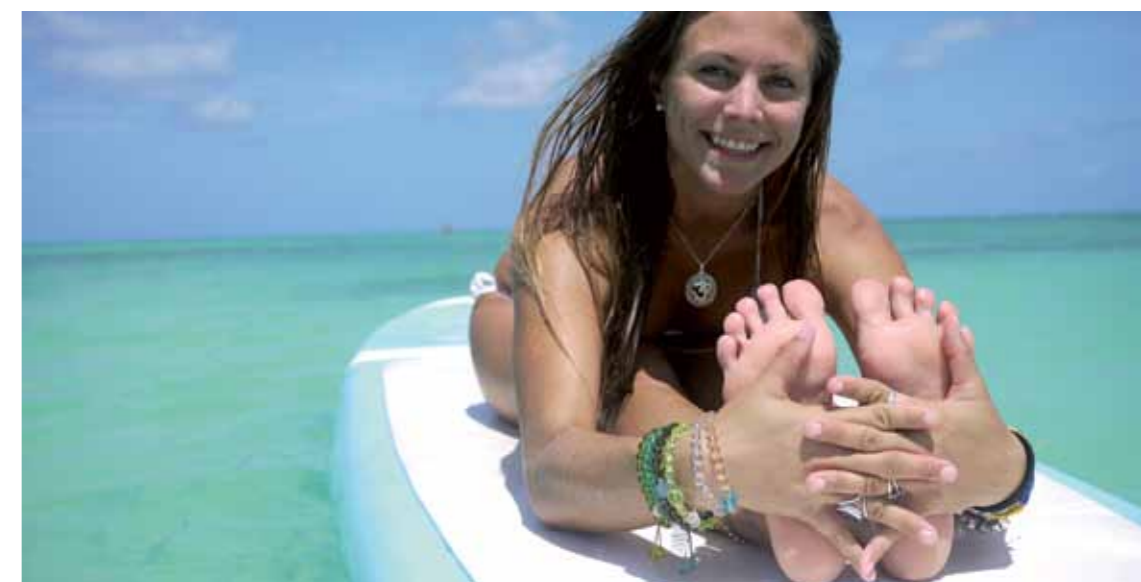


### USTRASANA, KAMELEN

Kom ner på knä. Knäna ska vara under höfterna, höftbrett isär. Lagg en filt under knäna om du behöver. Pressa höfterna framåt så att de linjerar med knäna. Vrid låren en aning inåt, luta dig bakåt och se om du kan nå hälsarna. Du kan behöva sänka höfterna lite bakåt för att nå fötterna och sedan föra höftbenen framåt igen. Dra in revbenen och låt huvudet slappna av bakåt. Håll i fem andetag eller så länge det känns bra.

### STRETCH

Sitt med rak rygg och böj sakt framåt mot låren. Det är viktigare att fortsätta att hålla en så rak rygg som möjligt än att man kommer långt ner mot benen.



### ÖGONBLICK AV TYSTNAD

Hitta en lugn plats där du kan sitta utan att bli störd. Sitt i lotusställning eller i en position som känns bekväm för dig. Lagg en liten kudde eller en hopvikt filt under sittbenen – det är allra bekvämast om knäna är lite lägre än höftböjaren. Ställ en timer på fem minuter – det hjälper dig att få stillhet i sinnet. Låt händerna vila på knäna med handflatorna nedåt. Förläng ryggraden och dra tillbaka axlarna. Blunda. Fokusera på det naturliga flödet i din andning. Lagg märke till hur nedre delen av magen rör sig med andningen. När tankar dyker upp ska du inte döma. Låt dem bara finnas där, utan motstånd, men lagg ingen vikt vid dem. Låt dem bara passera. Försök att skapa längre mellanrum mellan tankarna genom att fokusera på andningen. Var närvarande och när fem minuter har gått känn tacksamhet för allt du har i livet. Ta dig tid att göra detta varje dag! Var snäll mot dig själv – din kropp, din själ och ditt sinne kommer att tacka dig.





# Packa lätt! Ta med tvåhundra miljarder\* mjölksyrabakterier på resan.



Visste du att Probi Mage® även finns som praktisk reseförpackning? Så du enkelt kan ta med dig Sveriges i särklass mest köpta\*\* bakterietillskott på alla sommarens äventyr och resor.

Probi Mage® bygger på mjölksyrebakterien *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®). Denna bakterie är ett resultat av drygt tjugo års svensk forskning och är nu patenterad världen över.

\*Varje kapsel Probi Mage® innehåller 10 miljarder bakterier av den kliniskt dokumenterade mjölksyrebakterien LP299V®. Reseförpackningen innehåller 20 kapslar.

\*\*GfK Medic Scope 2014.

**PROBI MAGE® FINNS PÅ APOTEK OCH I HÄLSOFACKHANDELN.**



Kosttillskottet Probi Mage® marknadsförs av Bringwell Sverige AB. Konsumentkontakt: 0515-77 78 79. konsumentkontakt@bringwell.com Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost.

## Sveriges nya mästarkock

Jag promenerar in på Bonnier förlags kontor på Sveavägen i Stockholm en solig vårdag, dagen efter att finalen av Sveriges mästarkock 2015 har sänts. Jag är där för att träffa **Sandra Mastio** från Limhamn som tog hem årets titel i den spännande finalen.

Text: ANDERS ÅKER

**Deltagarna i Sveriges** mästarkock genomför först en större uttagning, sedan väljs en grupp ut som får vara med under serien. Delmoment som testar smaksinne och förmågan att sätta ihop maträtter på tid gallrar ut en efter en tills det står mellan två personer i finalen. I år var det Ludvig Brydolf och Sandra som var i finalen som Sandra gick segrandes ur.

– Finalen spelades in redan under hösten förra året och sedan har det varit som ett litet vakuum fram tills att den sändes. Det har varit bra, jag har fått tid att återhämta mig, hämta ny kraft och energi vilket gör att jag verkligen kan njuta av upplevelsen.

**Sandra Mastio pratar snabbt** och glatt och förklarar att hon egentligen inte alls var särskilt matintresserad från början. När hon flyttade hemifrån var det snabbmakaroner som gällde och hon undvek helst att pröva nya saker i matväg.

– Så träffade jag min man, en italienerare med stor familj där maten hade en helt annan betydelse. Vid ett tillfälle, ett av de första när jag träffade familjen, så bjöds det på flera rätter. Ovan som jag var slevade jag glatt i mig av förrätterna för att sedan bli varse att det skulle komma mer mat, mycket mer mat. Men det var bara att hålla god min och njuta, för gott var det!



Sandra Mastio jobbar till vardags som säljare för en ostgrossist

*“När jag sökte till Sveriges mästarkock var det mer för att utmana mig själv, våga testa gränser.”*

I början var det maken som lagade maten men allteftersom intresset för mat ökade tog Sandra över i köket. När hon ansökte till Sveriges mästarkock jobbade hon som säljare för en ostgrossist, ett jobb som hon behållit.



– Jag älskar ost, så det kommer vara svårt att släppa. När jag sökte till Sveriges mästarkock var det mer för att utmana mig själv, våga testa gränser. Jag hade absolut inte mycket till vinnarskalle innan jag sökte men väl där, när vi gick vidare till själva programmet, då var det ett helt annat fokus. Jag satsade stenhårt på tävlingen, men utan att förlora mig själv för mycket. Jag fokuserade på varje delmoment och tänkte inte så mycket på att jag skulle kunna vinna allt förrän de sista programmen spelades in. Då var det på allvar, då insåg jag att jag hade en chans.

**Mellan inspelningarna** och att finalen sändes hann Sandra återgå till sitt vanliga liv någotsånär. Ett liv hon delar med maken och två barn.

– Efter finalen började arbetet med kokboken, sedan var det jul. Därefter var det tillbaka till något slags normalt liv. Matlagning och skola och jobb.

För Sandra är det viktigt att maten har en nyckelroll i familjens liv. Hon väljer hellre grundligt sina råvaror än halvfabrikat.

– Men jag är absolut ingen matnörd. En av mina laster, eller saker som jag unnar mig, är till exempel pommes frites. Och jag följer inte någon särskild diet eller så. För något år sedan kände jag att jag behövde gå ner i vikt och istället för att välja bort massa saker ▶



valde jag att välja rätt. Mitt val av råvaror, hur jag lagade maten och att jag minskade mängden socker jag fick i mig resulterade i att jag faktiskt gick ner i vikt. Så för mig är valet av råvaror och vad du gör med dessa det viktiga. I finalen lagade jag till exempel en torskrätt. Torsk kan ju kännas ”billigt” men på rätt sätt kan det bli fantastiskt.

Och just förmågan att lyfta basråvaror menar Sandra är en tillgång i köket. Förmågan att ta något som inte kostar så mycket och förhöja smakerna.

– Recepten i min bok är italienska och jag blandar högt och lågt, från enklare soppor till mer avancerade recept. Huvudsaken är att ta sig tid. Det tar tid att laga halvfabrikat också, det ska lagas och dukas. Med lite längre tid får du möjlighet att laga bättre mat, och på så vis må bättre. Så var det i alla fall för mig.

#### Men vilket råd har du Sveriges nya mästarkock att ge oss andra som står i köket och försöker hitta rätt?

– Det går absolut att äta allt, men inte alltid. Jag kan inte peka med fingret och säga att andra ska äta si eller så. Däremot kan var och en göra ett aktivt val i vad man äter och på så vis ändra förutsättningarna. När det kommer till själva matlagningen har jag ett tips som jag fick bekräftat under tävlingen, nämligen att arbeta med flera lager av smaker. Även om du bara lagar en enkel vardagsmiddag, försök att placera olika smaker på tallriken. Det tar ett tag innan man får in snitsen men jag lovar, det blir så mycket bättre.

Plötsligt tittar Marie från Bonnierförlagen in, tiden är slut. Sandra ska vidare till radio och tv-soffor och jag tackar för samtalet. Sandra skrattar ett härligt skratt och säger att livet som mästarkock är något hon absolut kan bli van vid.

– Jag får ju dessutom göra något jag tycker är kul!

**Och vad hände med** den matlagande italienska maken? Jo, nuförtiden får han nästan bara komma in i köket för att smaka av. Det finns ju redan en mästarkock i köket!

# Mat av Mastio

”Jag vill att du som läser och framför allt använder dig av min bok ska känna känslan komma krypande, en lust att smaka, laga, leka och testa i köket.” Så inleder Sveriges nya Mästarkock Sandra Mastio sin kokbok ”Mat av Mastio” (Bonnier fakta). I Mat av Mastio lär Sandra dig att med små medel variera din mat och leka och trolla med vad du har hemma.



## Panzanella

Solvarma tomater en varm sommardag, surdegsbrödet som blev över från grillen kvällen före, lite färska örter och en vass vinägrett. Svårare än så behöver det inte vara ... Klassisk toskansk brödsallad skänker dig glädje både i munnen och på tallriken.

4 port • 10 min + 60 min

#### Sallad

500 g små tomater i olika färger  
3 tjocka skivor dagsgammalt surdegsbröd  
2 stjälkar blekselleri  
½ gurka  
150 g haricots verts  
20 g rucola

#### Dressing

½ dl finhackad basilika  
½ dl finhackad persilja  
2 sardeller, finhackade och mosade (1 tsk)  
¾ dl olivolja  
1 msk små kaprisk  
2 vitlöksklyftor, skalade och rivna  
1 ½ tsk rödvinvinäger  
1 tsk havs- eller flingsalt  
1 krm svartpeppar

#### Gör så här

1. Blanda alla ingredienser till dressing och ställ åt sidan.
2. Dela tomaterna i mindre bitar, det behöver inte vara så vackert. Riv eller skär brödet i bitar, samma storlek som tomaterna. Skiva sellerin tunt och skär bönorna i mindre bitar. Koka bönorna hastigt om de är för grova råa. Dela gurkan på längden och skrapa ut fröna, skär den sedan i mindre bitar.
3. Blanda salladen med dressing, mosa till tomaterna lite så att de släpper ifrån sig lite saft. Låt salladen stå framme i rumstemperatur i en timme för att brödet ska kunna dra åt sig den goda dressing. Rör om då och då. Lägg ner rucolan före servering.



# Mat av Mastio

## Jordärtskockssoppa

med calvados och äpplemust (lagat i tv)

En mild och mjuk soppa toppad med krispigt fläsk och smakrik svamp.

4 port • 40 min  
2 schalottenlökar, skalade och finhackade  
4 vitlöksklyftor, skalade och krossade  
1 röd chili, delad och urkärnad  
2 msk smör  
3 msk olivolja  
2 kvistar rosmarin  
4 kvistar timjan  
1 rotselleri (ca 250 g)  
1 kg jordärtskockor  
3 stora mjöliga potatisar (ca 450 g)  
2 dl vitt vin  
½ dl calvados  
1 liter kycklingbuljong  
3 dl äpplemust  
4 dl crème fraîche  
1 tsk salt  
½ tsk vitpeppar  
2 msk vitvinsvinäger (ev.)  
150 g rökt sidfläsk  
100 g färsk svamp, gärna trattkantareller  
rosmarinolja

#### Gör så här

1. Hetta upp fett i en större kastrull och svetta lök, chili och örter mjuka.
2. Skala och dela rotsellerin i centimeterstora kuber och lägg ner i kastrullen att fräsa med.
3. Skala under tiden jordärtskockor och potatis och dela även dem i centimeterstora kuber. Lägg ner dem i kastrullen och blanda runt alla ingredienser.
4. Häll i vin och calvados och öka värmen något så att det kokar upp



5. Skruva ner värmen till väldigt låg. Mixa soppan slät med en stavmixer i kastrullen. Vänd ner crème fraîche och sila gärna soppan genom en finmaskig sil för att få den helt slät.
6. Värm på den före servering, men den får inte koka. Smaka av med salt, vit-

7. peppar och eventuellt vinäger.
8. Skär bort svålen från fläsk och dela det i centimeterstora kuber. Stek dem i en torr panna i sitt eget fett tills bitarna är alldeles krispiga. Lägg upp på hushållspapper. Spara fett i panna.
9. I samma panna, i samma fett, fräs svampen tills kanterna blir krispiga. Salta och peppra en aning.
10. Servera soppan i en djup skål, toppa med fläsk och svamp. Droppa avslutningsvis lite rosmarinolja på soppan.





Här har vi samlat olika saker som kan vara bra att ha i ditt **sommarapotek.**



### FÖRSTA HJÄLPEN-LÅDA

Samla allt viktigt som kan behövas om olyckan är framme, då vet du alltid vart det finns och att det finns tillgängligt. Ha gärna ett mindre första hjälpen-kit i bilen.

### SOLSKYDD MED DOKUMENTERAD EFFEKT ATT FÖREBYGGA HUDCANCER

Actinica Lotion är det första och enda solskyddet som i en klinisk studie har visats förebygga aktiniska keratoser och skivepitelcancer hos riskpatienter. Skyddar mot både UVB och UVA-strålning (SPF50+) och finns att köpa på [www.apotea.se](http://www.apotea.se), hos utvalda dermatologer, samt kan beställas hem hos flera apotek. För mer info, se [www.actinica.se](http://www.actinica.se)



### FÄSTINGBORTTAGARE

Fästingborttagare eller fästingplockare finns i alla möjliga varianter hos bland annat apotek och välsorterade djuraffärer. Läs mer om TBE och fästingar på sidan 58.



### PLÅSTER OCH BLODSTOPPANDE VADD

Skrapade knän, skärsår och andra småsår är vanligt på sommaren. Komplettera gärna plåster med blodstoppande vadd för att stoppa mindre blödningar.



### SOLSKYDD

Daylong är en högkvalitativ solskyddsserie för barn och vuxna. De totalt fem produkterna skyddar huden på cellnivå. Daylong skyddar även din hud mot IR-strålningen som tränger allra djupast ner i huden. Solkyddsserien är utvecklad av experter inom dermatologi och du hittar den på [www.apotea.se](http://www.apotea.se), Lloyds apotek och hos utvalda dermatologer och estetikkliniker.

### NÄSSPRAY

Även sommaren är plågsam för många allergiker. Nozoil smörjer näsans slemhinnor, bildar en skyddande barriär mot allergiframkallande ämnen och skyddar mot biverkningar om du använder kortison-sprayer. Finns på alla apotek.



# INSEKTSBETT

## – tips och råd!

Undvik att klia! Det är ett klassiskt råd i samband med insektsbett men det står sig. Om du kliar på ditt insektsbett kan du riva upp bittet och orsaka infektioner. Särskilt barn kan ha svårt att låta bli att klia på insektsbett.

Text: ANDERS ÅKER

**Besvär som kan uppstå** när du har blivit biten av insekter är att huden får en rodnad på det angripna stället och att det kliar. Det kan även svullna upp och besvären försvinner vanligtvis efter ett par dagar. Det är viktigt att du är uppmärksam på om och när besvären från insektsbittet går över för om besvären tilltar istället för avta ska du ta kontakt med en läkare. Insektsbett är en form av inflammation som uppstår.

Vanliga tecken på insektsbett är röda utslag, klåda på utslaget och även smärta vid själva utslaget. Det är viktigt att utgå från ditt allmänstillstånd, om du märker av symtom som andningsbesvär, illamående och huvudvärk eller bara mår sämre ska du kontakta din vårdmottagning. Vet du om att du är allergisk mot insektsbett är det bra att prata med läkare i förebyggande syfte och få tips och råd hur du kan skydda dig och kanske förebygga en allergisk reaktion.

Den vanligaste "behandlingsmetoden" är att du själv kliar på ditt insektsbett, något som faktiskt kan orsaka värre infektioner. Då kan en bedövningssalva vara bra för att mildra klådan och undvika att man gör värre skada. På apotek kan du hitta produkter som är bra att ha hemma och även packa ner i resapoteket och som hjälper till att lindra den värsta

klådan och på så vis undvika ytterligare infektioner. En bedövningssalva mildrar klådan och obehaget och kan låta insektsbittet gå över av sig självt.

**Även om insektsbett** generellt inte är farliga finns det några faktorer som kan leda till svåra besvär. Att vara allergisk mot insektsbett kan försvåra besvären och ibland vara riktigt farligt, detsamma om du blir gällor om du blir stucken på ett så kallat "känsligt" ställe. Känsliga ställen på kroppen (vid insektsbett) är tungan, svalget och munhålan. En så kallad anafylaktisk (allergisk) reaktion behöver behandlas omedelbart. Det gäller även om du eller den som blivit biten har ett hastigt försämrat allmänstillstånd. Då behöver man komma till vården och utreda besvären. Det kan ju finnas andra orsaker till att du mår dåligt.

Det är inte alltid helt lätt att förebygga insektsbett men det går åtminstone att göra några åtgärder. Du kan till exempel vara försiktig när du befinner dig nära ett bi- eller getingbo. Även om inte du är allergisk kan det finnas någon i närheten som drabbas svårt om den personen råkar bli stucken. Tänk på att kolla glas och tallrikar när du dukar upp mat ute. Insekter dras till söt dryck och mat och då kan insektsbittet lätt uppstå i munnen vilket är farligare än bitt på andra ställen av kroppen. Vet du med dig att du besväras av insektsbett eller att du vistas i ett insektstätt område, försök klä dig rätt. Till exempel långärmat eller med långbyxor.

Det finns även hjälpmedel som myggnät för fönster och dörrar, insektsmedel och en uppsjö produkter som ska hålla "smådjuret" på avstånd.

### Kontakta vården direkt (112) om du ...

- ... har fått **geting-** eller **bistick** i munnen
- ... fått **feber** efter insektsbittet
- ... har **hudutslag** eller **svullnad** på andra ställen än där bittet sitter
- ... känner dig **illamående**, **slö** eller har **problem med att andas** (efter geting- eller bistick)
- ... **tidigare reagerat** på insektsstick
- ... om **barn under 3 år**, eller gamla, drabbas av fler än ett stick (av bi, geting eller broms)



När temperaturen kryper över 5-gradersstrecket vaknar fästingen till liv och redan nu märker man av att fästingar börjar vakna. Eftersom en fullgod vaccinering mot TBE, som är en fästingburen sjukdom, kräver flera vaccineringstillfällen är det viktigt att börja vaccinera sig i god tid.

Text: ANDERS ÅKER

# TBE & borreliosa – fästingens följeslagare

**De flesta fästingar** som angriper människor, hundar och katter, tillhör arten "vanlig fästing", *Ixodes ricinus*. Den vanliga fästingen finns främst i halvhögt gräs i närheten av vatten. Den sitter gärna i grässtrånas topp eller i låga buskar där de med utsträckta framben lätt kan haka sig fast på ett passerande värd.

Fästingarna har traditionellt sett hållit sig till vissa sydligare områden men man har sett att fästingen kryper allt högre upp i landet. Viktigt att vara

medveten om är också att om du besöker områden där fästingen är vanlig så bör du vara uppmärksam på när ni kommer hem om du eller ditt husdjur fått fästingar. Risker är att dessa följer med hem, och även att du drabbas av fästingrelaterad sjukdom trots att du inte bor i områden som anses fästingtäta.

**TBE står för** tick-borne encephalitis och kallas fästingburen hjärninflammation på svenska. Sjukdomen orsa-

kas av ett virus som ett fåtal fästingar bär på. De flesta som smittas får inga eller obetydliga besvär, men vissa drabbas av svårare symtom. De främsta riskområdena för TBE-smitta är skärgårdarna och kusterna vid Stock-

Om man vill vaccinera sig mot TBE kan man vända sig till sin vårdcentral eller en vaccinationsmottagning.



Foto: SHUTTERSTOCK

holm, Södermanland och Uppland samt områden kring Mälarens östra och mellersta delar. TBE-smitta förekommer även vid Östersjökusten från Kalmar, Blekinge och Österlen, Vätterns och Vänerns kuster samt längs västkusten mellan Göteborg och Strömstad. 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. En TBE-infektion diagnostiseras genom blodprov.

**Det finns vaccin** mot TBE med god skyddseffekt och få biverkningar. Vaccination rekommenderas om man ofta vistas eller bor i ett riskområde. För att få ett fullgott skydd krävs först en grundvaccination med tre sprutor. De två första injektionerna ges med en till 3 månaders mellanrum. Ungefär 2 veckor efter den andra dosen börjar vaccinet ge ett ganska bra skydd, men skyddet varar då bara i en säsong. Efter 5 till 12 månader ges den tredje och sista grunddosen. Efter tre år behövs en påfyllnadsdos och därefter ges en förstärkningsdos vart femte år. Om man behöver vaccinera sig under fästingsäsongen kan det räcka med två veckors mellanrum mellan den första och den andra dosen för att få ett skydd. Samma dosering gäller för barn och vuxna. Vid graviditet bör vaccinatören överväga risker och fördelar och endast vaccinera om risken är hög. Vaccination ska inte ges vid en infektion med feber. Om man vill vaccinera sig mot TBE kan man vända sig till sin vårdcentral eller en vaccinationsmottagning.

TBE hos barn kan vara både vanligare och allvarigare än vad man tidigare har trott, enligt ny kunskap och studier som gjorts bland annat i Sverige. Därför ändrade Smittskyddsinstitutet (SMI) sina råd och rekommenderar nu vaccination från ett års ålder. Mikael Sundin, barnläkare vid Astrid Lindgrens barnsjukhus och som även forskar på TBE och barn uttalade sig så sent som förra året om att det är fyra gånger vanligare med borrelia hos barn i förskoleåldern jämfört med äldre och vuxna. Mikael Sundin 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.

**Borrelia är en infektion** som sprids genom fästingbett. När en fästing biter sig fast och suger blod överförs borreliabakterier till människan förutsatt att fästingen bär på borreliabakterier. Ungefär en tredjedel av alla fästingar i Sverige bär på smittan, men risken att insjukna i borrelia efter ett fästingbett är förhållandevis liten, cirka en på hundra. Viktigt är dock att snabbt ta bort fästingen om man har blivit biten. Risken att smittas av borrelia minskar då betydligt eftersom

det dröjer cirka ett dygn innan borreliabakterierna överförs. Har du fått ett fästingbett och upptäcker en rodnad i huden bör du vara vaksam.

Det första tecknet på borrelia är en större rodnad i huden (mer än fem centimeter) där fästingen har suttit. Hudrodnaden visar sig oftast en till fyra veckor efter bittet. Det röda breder ut på huden sig samtidigt som det bleknar i mitten och

hudförändringen antar en ringform. Borrelia kan ge olika typer av förändringar i huden, men hälften av dem som drabbas av borrelia får också andra symtom som trötthet, huvudvärk, lätt feber och ledbesvär. Även lymfkörtlarna kan svullna. Rodnaden kan ha olika utseende och vara jämnt röd, oval eller oregelbunden. En variant av hudförändring vid borrelia är en stor blårod knuta som sitter på örsnibben eller en bröstvärta, så kallad borrelia lymfocytom. Vanligt är att lymfkörtlarna som sitter nära knutan också svullnar. De karakteristiska röda hudförändringarna brukar räcka för att läkaren ska kunna ställa diagnos och om det finns tveksamhet kan även ett blodprov tas senare. Finns misstanke att borreliainfektionen finns i nervsystemet tas även ett prov på ryggmärgsvätskan. En längre mer utdragen variant av borrelia kan ge besvär under flera år. Hudförändringarna är svagt blåroda, platta och sitter oftast på armar och ben. Efter en tid bleknar färgen och hudförändringen blir lätt förhårdnad och ärrliknande. En allvarigare form av borrelia kan drabba nervsystemet, neuroborrelios. Då kan även ansiktet tillfälligt förlamas. Det sker hos mindre än var tionde som drabbas och visar sig en till två månader efter bittet. Tiden kan dock variera mellan någon vecka upp till ett halvår. Även om det inte finns något vaccin mot borrelia, fästingvaccin gäller endast mot TBE, så kan man behandla borrelia med penicillin. Vanligtvis räcker en kur på 10 dagar. Om infektionen däremot har spridit sig så kan man behöva sätta in antibiotika och i svårare fall behöver patienter läggas in på sjukhus för behandling.

**Det är viktigt att** vara uppmärksam om du vistas i områden där det finns fästingar eller om du kommit hem efter att ha besökt ett sådant område om än för så kort tid. Det gäller såväl dig själv som barn och husdjur. Se alltid till att ha fästingplockare hemma och att känna igenom på din hud och, i det fall du har husdjur, djurens päls. Om du upptäcker en fästing, ta bort den så snabbt som möjligt.



Foto: SHUTTERSTOCK

Håll extra koll  
– barn leker gärna  
på marken och  
i gräset.

## FAKTA

**Fästingkoll** – vistas du i fästingtäta områden, gör en "fästingkoll" på kropp och eventuella husdjur dagligen

**Var noggrann** – i vissa områden på kroppen är fästingarna mer vanligt förekommande. Kolla extra noga i knäveck, ljumskar, navel och där huden är tunn

**Var snabb** – ta bort fästingar som bitit sig fast så snabbt som möjligt med hjälp av lämpliga pincetter/fästingplockare

**Klä dig rätt** – i högt gräs så är det bra att ha hel-täckande tröja och byxorna nedstoppade i stövlar

**Håll extra koll** – barn leker gärna på marken och i gräset och det ska de få göra. Men, kolla gärna igenom ditt barn lite extra om du vet att det kan finnas fästingar i området. Det gäller även om ni har besökt områden med mycket fästingar, håll koll även en period efter att ni kommit hem igen

**Viktigt** – Var uppmärksam på symtom och röda hudförändringar

*Kontakta läkare om du är tveksam eller misstänker att du har fått ett fästingbett och är osäker på vad det innebär och hur du ska gå till väga.*

# Kli och svid?



## Snillrik hudvård för underlivet

Vår senaste innovation, en dubbelverkande probiotisk vaginaltablett som med hjälp av goda bakterier både behandlar och förebygger svampinfektion i underlivet. Svampinfektion är vanligt i samband med graviditet, menstruation och under en antibiotikakur. Bevisat effektiv i kliniska studier. Kan användas under graviditet. Finns på utvalda apotek och livsmedelsbutiker.

[www.underlivscoachen.se](http://www.underlivscoachen.se)





# Gluten

## och glutenrelaterade tillstånd

För cirka 20 år sedan trodde man att celiaki var väldigt ovanligt utanför Europa. I den medicinska fackpressen kallas numera glutenrelaterade sjukdomar för "2000-talets sjukdomar".

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

**Vete är idag** ett av världens största födoämne och ger uppskattningsvis 50 % av kaloriintaget i både industrialiserade länder och utvecklingsländerna, där konsumtionen av vete successivt ersätter ris. 2012 skapades en ny nomenklatur för glutenrelaterade tillstånd, som alltså numera är mycket mer än "bara" celiaki utan en hel familj av sjukdomar.

**Celiaki är en kronisk** tarmsjukdom i tunntarmen, som är immunologiskt förmedlad och orsakas av exposition för gluten hos genetiskt predisponerade individer (se referens 2 för mer information). Gluten är en allmän term för en viss

sorts äggviteämnen som finns i vete (gliadiner och gluteniner), råg (secalin) och korn (hordein). Däremot har havre inte visat sig vara immunogent för individer med celiaki. Celiaki uppfattas som en tarmsjukdom, undergång av tunntarmsluddet som i sin tur ger förlust av upptaget av näringsämnen men kan också ge en mängd helt andra symtom, som liknar andra sjukdomar och dessutom icke-specifika symtom som ledvärk, huvudvärk och svängande sinnesstämningar. Det är följaktligen av stor vikt att tänka på glutenintolerans i utredningen av diverse symtom och ha en låg tröskel för att utesluta detta tillstånd. Förekomsten av celiaki brukar anges till 1 % (och för varje identifierad



person finns det minst 5-6 till som inte fått diagnosen). Celiaki kan börja vid vilken ålder som helst, alltifrån barn till äldre vuxna. Det finns stränga kriterier för att ställa diagnosen celiaki.

**Symtomatisk.** Symtomen från magtarmkanalen är diarré, vikt förlust, uppspänd buk och förstoppning. Övriga vanliga symtom är kronisk trötthet, blodbrist (anemi), minskad bentäthet, led och muskelsmärter, epilepsi, inflammation i munslemhinnan och nervskador i kroppens perifera nerver.

**Tyst** – ger inga symtom utan kan bara avslöjas med serologiska (immunologiska) tester.

**Potentiell** – symtomlös med flera riskfaktorer, typ HLA-gener och ärftlighet.

Behandlingen av den klassiska glutenorsakade sjukdomen - celiaki - är glutenfri kost i hela livet. Av olika skäl räknar man numera med att 17-45 % av vuxna håller en glutenfri kost på lång sikt. Dock finns det också nu långt gången klinisk forskning (pågående kliniska prövningar) inom framförallt tre områden. (1) Avgiftning av gluten har försökts med framgång med två enzymer som bryter ned gluten i magsäcken. Kliniska försök har hittills varit framgångsrika med dessa s.k. glutenaser och skulle om de fortsätter att visa sig effektiva medföra att glutenkänsliga personer kan äta så mycket gluten de vill. (2) Förändring av tarmens genomsläpplighet. Ett ämne som kallas "larazotid acetat" ▶



är ett äggviteämne som kontrollerar cellförändringar som beror på gliadin och cytokiner. Kliniska (dubbel-blind placebo kontrollerade) studier har visat högst påtagliga resultat för att minska både magtarmsymtom och de icke magtarmrelaterade symtomen. Flera kliniska studier pågår men substansen förefaller mycket lovande i behandlingen av celiaki. (3) Förändring av immunsvaret. Celiaki är en autoimmun sjukdom och andra autoimmuna sjukdomar som reumatoid artrit, diabetes mellitus typ 1 och inflammatorisk tarmsjukdom har bidragit till forskningen inom området. Vid celiaki bildas i ett tidigt inflammatorisk stadium s.k. cytokiner och det är just mot dessa som man försöker finna antikroppsbaseerade behandlingar. Kliniska säkerhetsstudier har varit framgångsrika och fortsatta kliniska studier är på väg. De nya behandlingsmetoderna har visats vara säkra och effektiva men det återstår att visa att de är riktigt effektiva på lång sikt.

**Gluten ataxi** (rubbning av samordningen av muskelrörelser) är nog det mest dramatiska tillståndet av immunsvaret på gluten. Det definieras som i övrigt oförklarad sporadisk ataxi med närvaro av antikroppar, som vid glutenintolerans, i blodet. Mycket få har besvär med några magtarmsymtom, även om det hos ungefär en tredjedel av de drabbade finns skador och bortfall av tarmluddet som vid celiaki, men däremot domineras symtombilden av bristfälligt uttal (dysartri), rubbning i funktionen av talets stämband (dysfoni), nystagmus (ofrivilliga kramp-

aktiga rörelser hos ögongloberna) och tecken på störningar i lillhjärnans funktion. De ofrivilliga muskelrörelserna i benen gör det allt svårare att gå samtidigt som de andra neurologiska besvären blir värre. Behandlingen är glutenfri kost och patienten skall följas under ett års tid också med blodprover.

**Dermatitis herpetiformis** (kallas också Duhrings sjukdom) är en herpesliknande hudinflammation med klåda och kroniskt förlopp där små varfyllda blåsor bryter fram av och till. Sjukdomen är något vanligare hos män. Förändringarna i huden sätter sig oftast på sträcksidorna av armbågarna (90 %), knäna (30 %) och på skulderna, ländryggen, skinkorna och i ansiktet. Man får ofta klåda och en brännande känsla i huden innan hudblåsorna visar sig. Det är ganska ovanligt med magtarmsymtom, även om biopsi från tarmen visar slemhinneskador som vid celiaki. Det finns typiska antikroppar i blodet för glutenintolerans och typisk sjukdomsbild i huden när man tar ett vävnadsprov. Man brukar säga att dermatitis herpetiformis är celiaki i huden.

**Veteallergi definieras som** en ogynnsam (skadlig) reaktion hos immunsystemet för proteiner som finns i vete. Diagnosen kan vara svår men kräver slutligen provokation med att äta vete. Till skillnad från celiaki ger inte veteallergi någon bestående skada i magtarmkanalen.

**Andningsvägar.** Är en typisk inandningsallergi som drabbar lite över 4 % av bagare efter ett år i yrket och 8 % efter två år som bagare. Symtomen är klåda och svullnad i mun, näsa, ögon och hals, ofta med hudutslag eller svullnad i huden. Från luftvägarna blir det ett pipande, väsande biljud.

Magtarmkanalen omfattas också med gasbildning och uppblåst mage och diarré. Veteallergi kan ibland ge livshotande s.k. anafylaktisk chock.

**Matallergi.** Matallergi är den klassiska formen av veteallergi som drabbar magtarmkanalen, huden och ibland andningsvägarna.

**Veteorsakad ansträngningsanafylaxi** är en mycket speciell form av veteallergi och som utlöses av fysisk ansträngning

efter att ha ätit vete. Man vet att det är ett särskilt äggviteämne, 5-gliadin, som fungerar som utlösande mekanism. Hos vissa personer får man urticaria eller anafylaxi om man anstränger sig inom 3 timmar efter intag av vete men hos vissa kan det också uppträda om man äter vete direkt efter ansträngning. Pricktest på huden och analys av immunoglobulin (IgE) kan hjälpa till att ställa diagnos men säker diagnos får man först med provokation med vete.

**Kontakt urtikaria (nässelutslag).** En mycket ovanlig form av veteallergi är kontakturtikaria (nässelutslag) efter hudkontakt med vete.

**"Non-celiac gluten sensitivity" (NCGS)** har helt nyligen kommit in som medicinsk tillstånd i familjen glutenrelaterade sjukdomar. Det första fallet beskrevs 1978. Tillståndet har fått mycket uppmärksamhet de senaste 10 åren men förekomsten i befolkningen är oklar, i undersökningar varierar det mellan 0.63 % till 6 % och har ett förhållande kvinnor till män på 6:1.

Det är i alla fall kännetecknande för tillståndet att det förbättras avsevärt med en glutenfri kost.

**Den glutenfria marknaden** i USA beräknas nu omfatta 15-20 % av hela befolkningen. Den mycket

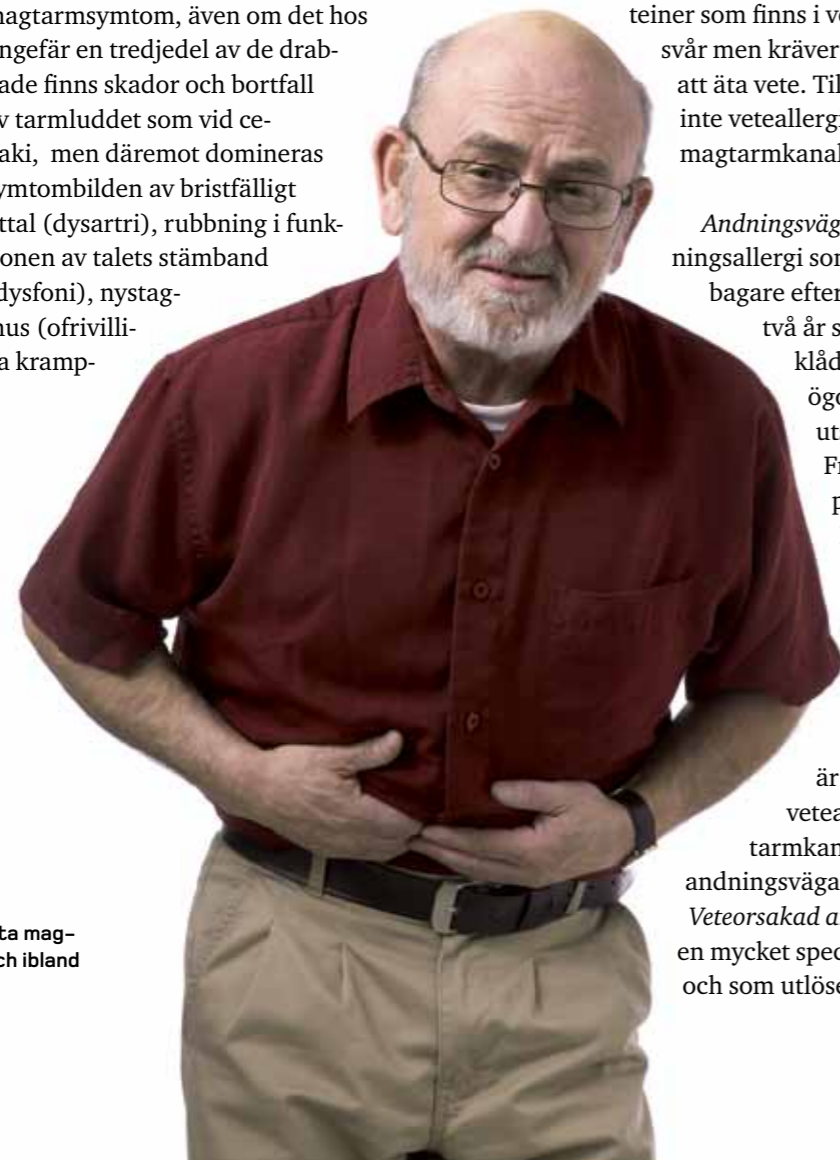
stora ökningen av glutenrelaterade sjukdomstillstånd beror delvis på medicinska framsteg, som har kopplat gluten till sjukdomar, men också på mekaniseringen av jordbruk och den ökade användningen av pesticider som har gett nya typer av vete med ett högre innehåll av sjukdomsframkallande äggviteämnen, gluten. Vidare innehåller bröd och bageriprodukter en högre halt av gluten numera beroende på att degen får jäsa kortare tid.

Det är viktigt att diagnosticera eller utesluta celiaki korrekt innan man sätter andra diagnoser och påbörjar behandlingen och sen har en god uppföljning av patienten under livet.

Men framförallt är det numera viktigt att tänka på gluten som bakomliggande orsak till en individs sjukdomssymtom.

Referenser:

1. Castillo N.E. et al. The present and the future in the diagnosis and management of celiac disease. *Gastroenterology Report*; 3(1); 3-11; 2015.
2. Åker A. Glutenintolerans (celiaki). *Doktorn* 2013. [www.doktorn.com/artikel/glutenintolerans-celiaki](http://www.doktorn.com/artikel/glutenintolerans-celiaki).
3. Tovoli F et al. Clinical and diagnostic aspects of gluten related disorders. *World Journal of Clinical Cases*. March 16, 3(3); 275-284. 2015.
4. Gasbarrini GB et al. Wheat-related disorders: A broad spectrum of "evolving" diseases. *United European Gastroenterology Journal*. 2(4); 254-262; 2014.
5. Kenrick K et al. Coeliac disease: where are we in 2014?. *Immunology*; 43, 674-678; 2014.
6. Aziz I et al. The rise and fall of gluten. *Proc Nutr Soc* 17; 1-6; 2015.



Matallergi drabbar ofta magtarmkanalen, huden och ibland andningsvägarna.



Var hittar jag hjälp?

## Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

Det spelar ingen roll hur länge du har levt med MS, varje dag eller situation har ofta sin egen fråga eller fundering.

På msguiden.se hjälper vi dig att hitta svaren. Här kan du bland annat få information om symtom och behandlingar, tips om kost och träning och även få hjälp med att hantera negativa tankegångar genom självhjälpsprogrammet SPIRIT.

### Hitta svaren på





# Checklista för välmående

Läs mer om  
mindfulness på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**Ta dig tid till eftertanke**, njut av att ljuset är kvar på kvällarna och ladda batterierna i tillvaron. Men vad är egentligen välmående? Är det att vara rik, vid god hälsa, att kunna resa eller att bara känna sig stark? Det är naturligtvis väldigt individuellt hur man upplever sitt välmående. Det är viktigt att man inte glömmer bort de små vardagens ting, att man är lycklig för det man har. Vi är många gånger rikare än vi tror. Tips, om du vill förbättra ditt välmående ska du:

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

*"Missbrukat" eller "överanvänt" något kan faktiskt handla om något så enkelt som den egna energin. Glöm inte bort den egna tiden under sommaren, "fritid" får inte bli "övertid".*

## NÅ LYCKA OCH GLÄDJE

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

## Medberoende – en svår ekvation att få ihop

Du har säkert sett dem. Jag tørs faktiskt lova att du har flera på din arbetsplats och kanske någon eller några i din bekantskapskrets. Utseendemässigt ser de ut som vem som helst, ingen kan med blotta ögat se vad som finns under ytan.

**Det kan vara han** som aldrig gör något väsen av sig. Han sitter ofta för sig själv, deltar sällan i någon diskussion och ibland kan du få höra att han var med – men du kan inte dra dig till minnes att du ens sett honom. Det kan vara hon som kallas för "solstrålen". Hon hälsar alltid glatt på allt och alla. Det är också hon som lättar upp med roliga anekdoter vid fikaten, och som allt som oftast har en rolig kommentar på mötena som lättar upp och lockar till skratt. Ibland har du undrat varför hon alltid ska vara så rolig.

Eller är det kanske han som alltid håller med alla andra? I början tyckte du att han var en väldigt lättsam och trevlig prick. Väldigt lätt att samarbeta med och ni verkade tycka så lika om allt. Nu blir du ofta irriterad över att han sällan eller aldrig tar egna initiativ, eller deltar i diskussioner kring hur arbetet ska utföras.

**Kanske är det så** att du har med en "medberoende" att göra. Någon som vuxit upp i ett hem där alkohol eller droger tagit för stor plats. De är många – var femte barn i dag lever och växer upp i en sådan familj. Att växa upp i en familj där någon dricker för mycket eller tar droger innebär många saker. Alkoholen och/eller drogen tar störst plats och det mesta av energin. Dessa barn får sällan den uppmärksamhet och bekräftelse som barn behöver. Gränserna blir otydliga och tryggheten uteblir. Kanske är det mycket bråk hemma som barnet blir ofrivilligt delaktig i, och känslan av skuld; "kanske det är mitt fel", växer för varje gång. Sällan finns det någon som har närvaro nog att hävda motsatsen. En känslighet för att kunna läsa av känslolägen byggs in tidigt. Även förmågan att känna av vilken stämning som råder blir extra utvecklad. Den är viktig i barnets försök att parera eventuella konflikter. I takt med att barnet växer upp kommer också förståelsen och insikten om att det nog är alkoholen/drogen som är boven i dramat. En modig ungdom konfronterar sin förälder, men detta förklaras troligtvis bort med att det bara är inbillning och påhitt. Det barnet känner och

upplever stämmer inte och är helt fel. Att hitta flaskor gömda på väldigt ologiska platser blir kanske också något av en expertis. Tron och hoppet om att kunna lyckas få sin förälder frisk är stark, och när misslyckandet är ett faktum kommer skammen som ett brev på posten.

Som vuxen blir konsekvenserna många. Såren från barndomen krymper nog betydligt, men ären sitter kvar. Personer med denna bakgrund får ofta en väldigt låg självkänsla, och har svårt att uttrycka behov. Under uppväxten var förälderns känslor och behov det primära. Ofta är personer med en medberoendeproblematik oerhört konflikträdsla, och för att undvika dessa blir strategin att hålla med andra. Den känsla som byggts in under uppväxten; att "vara fel", hänger ofta med – och leder ofta till att det kan bli svårt att lita på sina egna känslor. Som vuxen känner dessa personer inte sitt eget värde. Att bli omtyckt blir ofta kopplat till prestationer av olika slag.

**Begreppet medberoende** handlar inte om att vara beroende av samma sak som den man växt upp och/eller lever med. Att vara medberoende innebär att vara beroende av en annan persons mående – för att själv kunna må bra. En svår ekvation att få ihop – men med rätt stöd, kunskap och insikt – finns chans till ett bättre liv.

Text: MARIE-LOUISE BROTH



Marie-Louise Broth arbetar som samtals-terapeut och har även fokus på frågor kring medberoende. Hon leder även grupper för personer som vuxit upp i en familj med beroendeproblematik eller som lever med detta i nära relation. Mer information om henne hittar du på [merlivibalans.vpsite.se](http://merlivibalans.vpsite.se)

**Kanske är det så att du har med en "medberoende" att göra.**

Fler krönikor finns på [www.doktorn.com/bättre-liv](http://www.doktorn.com/bättre-liv)



# Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss. Senaste broschyrerna i våra broschyrställ, bästa tipsen på webben, berättar mer om undersökningar som har genomförts och utvecklingen för den växande tjänsten väntrum-TV.

## SENASTE BROSCHYRERNA!

I våra broschyrställ som du hittar på vårdmottagningar runt om i landet hittar du relevanta broschyrer på olika teman. Saknar du broschyrställ på din mottagning? Kontakta oss på [info@doktor.com](mailto:info@doktor.com) Broschyrstället är gratis för mottagningarna!  
**Senaste broschyren:** Överviktskirurgi – för dig som vill veta mer om överviktskirurgi.



Nytt rekord:

# 1000 000

sidvisningar

**Vad är sidvisningar?** Sidvisningar är antalet visningar som vi sammanlagt har fått på webben. Det är en bra indikation på vad ni, våra besökare på [www.doktor.com](http://www.doktor.com), är intresserade av när ni besöker oss. Ju fler visningar, desto större intresse och vi har nu slagit nytt rekord med över 1000 000 sidvisningar. Tack för att ni hjälper oss att hela tiden sträva mot att vara bäst på det vi gör! Glöm inte att du kan besöka [www.doktor.com](http://www.doktor.com) och [www.huden.se](http://www.huden.se) via mobilen i sommar, sidorna anpassas automatiskt. Mycket nöje!

## DOKTOR.COM OCH HÄLSOPANELEN.SE + SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA = SANT



**Representanter för Doktor.com** och Hälsopanelen.se har varit på Södertörns högskola och presenterat två uppdrag för eleverna som går kursen Designprojekt inom IT medier och design programmet, IMD. Eleverna ska inom ramen för utbildningen ta fram någon form av grafiskt orienterad designlösning inom webbdesign eller liknande och har under våren accepterat uppdrag från både Doktor.com och Hälsopanelen.se. Uppdragen blir att presentera framtidens digitala interaktiva väntrum respektive förstärka varumärke och profil i sociala medier.

**Vi ser fram emot resultatet** som presenteras i början av sommaren och som vi självklart kommer skriva om i tidningen till hösten!



## Nytt exklusivt innehåll i väntrum-TV!

Vårt dotterbolag Nordisk Väntrum-TV (NVTV) kan nu utöver specialproducerade nyheter, sport och väder från TV4 stolt berätta att kanalen nu visar ekonomi- och finansnyheter från Ekonomi- och finansnyheterna AB, ett dotterbolag till Handelsbanken. NVTV är den enda kanal som erbjuder detta program i väntrummen. Enligt en färsk undersökning tycker 85 procent att väntrum-tv har gjort väntetiden till en mer positiv upplevelse. Dessutom upplever hela 71 procent att väntan känns kortare, vilket kan vara skönt när man sitter i väntrummet. Intressant fakta är också att många av er som sitter i väntrummet samtidigt är på väg till ett apotek, det gör att väntrum-TV får en relevant roll när det kommer till kunskap och trygghet eftersom du som tittare får rätt information, i rätt kanal vid rätt tillfälle som du sedan kan ta med dig till apoteket.

NVTV når varje månad 2,9 miljoner kontakter och är ett effektivt sätt för mottagningen att via TV-skärmar nå ut med aktuell information och presentera sina tjänster samtidigt som du som patient får en förbättrad upplevelse medan du väntar. Skillnaden på NVTV och andra kanaler är att det för väntrummet är mer relevanta inslag som varvas med information som vårdgivaren tycker är viktigt. Kontakta oss gärna för mer information!

## NU KAN DU FRÅGA EXPERTER FRÅN RFSU!

**Doktor.com har inlett** ett samarbete med RFSU som gör att du på [www.doktor.com](http://www.doktor.com) nu kan ställa frågor (anonymt) till deras experter. Frågorna kan till exempel röra sex, sexualitet och samliv. Ingen fråga är för pinsam och det är högt till tak, gå in på [www.doktor.com](http://www.doktor.com), klicka dig vidare till Fråga doktor och fyll i formuläret. Du kan läsa frågor och svar som redan kommit in på sidan 31 här i tidningen.

## NY UNDERSÖKNING UTFÖRD AV HÄLSOPANELEN.SE: 9 AV 10 KVINNOR REKOMMENDERAR A-CREME

Hälsopanelen.se genomförde under våren tillsammans med Baltex Health & Beauty Group en konsumentundersökning på produkten A-Creme. I Hälsopanelens undersökning mätte man bland annat återfuktande och mjukgörande egenskaper, hur mild A-Creme uppfattades och hur huden kändes efter användningen. Konsumenterna fick möjlighet att inte bara bedöma A-Creme utifrån en effektskala, utan även att lämna egna, spontana kommentarer. 200 kvinnor valdes ut för att utvärdera A-Creme och 184 deltagare valde att fullfölja undersökningen. Under 4 veckor använde deltagarna A-Creme och resultaten blev ett stort engagemang och mycket nöjda deltagare. Hela 92 % av 184 deltagare kan tänka sig att rekommendera A-Creme till en vän!  
Vill du delta i konsumentpaneler? Anmäl dig på [www.halsopanelen.se](http://www.halsopanelen.se)

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

Redaktionen: [info@doktor.com](mailto:info@doktor.com), 08-648 49 00

Nordisk Väntrum-TV: Brodde Wetter, vd, [brodde.wetter@nvtv.se](mailto:brodde.wetter@nvtv.se), 08-400 263 70

Tidningen DOKTOR/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, [service@doktor.com](mailto:service@doktor.com), 08-648 49 00

DOKTOR



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 anders@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

## Varva ner-tips från er läsare!

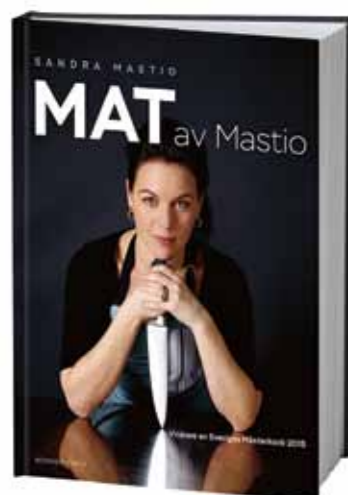
Vi ställde frågan till er läsare hur man bäst slappnar av och fick en massa inspirerande svar. Här har vi valt ut några av dessa. Vill du skicka in något eget hälsotips till oss? Mejla info@doktorn.com och märk ämnesraden med vad du har på hjärtat!

”Finns inget så rogivande som att vandra på Bohuslans röda granitklippor med utsikt över havet. Att slå sig ner på en solvarm sten och se solen sakta gå ner i havet. Där blir jag ett med universum och alla livets problem försvinner, om än för en kort stund.”  
Anne-Marie

”När jag behöver varva ner mitt i en aktivitet eller inför någon slags utmaning (varav läkarbesök är en sådan) stannar jag till, slappnar av och drar tre djupa andetag samt säger till mig själv: Det här kommer att gå bra! Det är förvånansvärt hur ofta det fungerar!”  
Harriet

”Ta en härlig promenad (det gör inget om det skulle regna!) – gå hem och njut av en god kopp te – sätt på din favoritmusik – sätt dig ned i en skön fåtölj/soffa, blunda och andas riktigt djupt med magen och bara känn hur skönt livet kan vara!”  
Mari-Anne

”Mitt bästa tips för att koppla av är att sätta sig på en skyddad plats i solen nu när det är vår och att smeka sin katts mjuka päls. Alla dagens problem rinner av mig då.”  
Eva



### TÄVLING: VINN EN KOKBOK!

Vinn kokboken "Mat av Mastio", skriven av Sveriges mästarkock 2015, Sandra Mastio. Intervju med Sandra hittar du på sidan 53!

**Svara på frågan:** Vem förutom Markus Aujalay och Mischa Billing satt i juryn i årets säsong? Skicka in ditt svar till fraga@doktorn.com eller Doktorn.com, Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista Vi vill ha ditt bidrag senast den sista augusti!



## Solrosen

”Jag har läst mycket om SOS Alarm och att de får kritik för händelser som har inträffat. Det är säkert så att allting inte alltid blir rätt men min erfarenhet, när min man behövde akut hjälp, var fantastisk. Jag ringde för att min man blev fruktansvärt dålig och vi behövde hjälp när vi var på landet. Vi fick ett så fint bemötande, från den hjälpsamma larmoperatören som lugnade ner mig när jag hade som mest panik till den förstående och proffsiga ambulanspersonalen. Väl på sjukhuset togs vi väl om hand och jag kände verkligen att allting fungerade. Så en stor solros till SOS Alarm, ambulanspersonalen och sjukhuspersonalen, jag och min man, som mår bra nu, är evigt tacksamma.”  
Gerd

## HAR DU POLLENALLERGI?

### Testa dig på astmaochallergilinjen.se!

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

På astmaochallergilinjen.se hittar du också matnyttig information om varför man blir allergisk samt typiska symtom på allergi och astma. Du hittar även information om olika behandlingsmöjligheter och hur mycket bättre man kan må med optimal behandling.

Ta med dig broschyren "Täppt i näsan? Kliande ögon? – Det kan vara allergi" nästa gång du är på din vårdcentral. Du hittar den i många av de broschyrställ som finns i väntrummen. Där får du kort och koncis kunskap om allergisymtom, vad som händer i kroppen vid allergi och hur allergi vanligen behandlas.



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



[www.astmaochallergilinjen.se](http://www.astmaochallergilinjen.se)







# DOKTORN+

## EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

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

### Prenumerationsgåvor

#### Pikasol forte Pikasol

Forte Original är ett kosttillskott med högkoncentrerade Omega-3 fettsyror, främst EPA och DHA eftersom dessa har positiva hälsoeffekter. EPA och DHA bidrar till hjärtats normala funktion. DHA bidrar till att bibehålla normal hjärnfunktion.

#### D-pearls

Få ditt "solskensvitamin" – även när det är mulet

#### Probifrisk

Probi Frisk®, med bakteriestammarna Lactobacillus paracasei 8700:2 och Lactobacillus plantarum HEAL9. Varje tuggtablett innehåller en miljard bakterier (10<sup>9</sup>), samt folsyra, vitamin D och vitamin B12 som bidrar till att immunsystemet fungerar normalt. Med andra ord – en hjälp att hålla dig frisk.



Prenumerera för endast

# 199:-

\* Gäller för dig som ny prenumerant.

### Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt. Gå gärna in och beställ via webbadressen [doktorn.prenservice.se](http://doktorn.prenservice.se) och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryss i vilken gåva du vill ha:

Pikasol forte  D-pearls  Probifrisk

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnr \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.  
DOKTORN  
betalar  
portot.

## DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost  
201 299 03  
110 12 Stockholm

Tidningen Doktorn  
utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du  
närmast kommande nummer.

# DOKTORN

NÄSTA NUMMER

# KOMMER UT I SEPTEMBER

Endast i DOKTORN+

Färglära – så  
påverkas du av  
din favoritfärg

Fler matrecept,  
nyheter och  
hälsotester

## ADJÖSS LÖSS!

Bästa tipsen

Älskade mage – del 1

### Det kan du göra åt vanliga magproblem

### Mobbning – vardag för många elever

Kropp & Själv

### Äg din morgon – äg din dag

Köket  
**Goda &  
läckra  
recept**

Foto: SHUTTERSTOCK

## TEMA FÖRKYLNING:

# Så undviker du att bli sjuk i höst



VAR MED OCH TESTA  
PRODUKTER GRATIS!

HÄLSOPANELEN.se  
EN DEL AV DOKTORN.COM

NU SÖKER VI  
DIG!

## Anmäl dig

Anmäl dig på [www.halsopanelen.se](http://www.halsopanelen.se) Vi söker dig som är intresserad av att kostnadsfritt delta i vår konsumentpanel med inriktning hälsa och skönhet. Urval sker löpande inför varje kampanj och du får besked direkt via e-post.

## Delta

Produkten skickas hem gratis. Du testar produkten under en angiven tid och kan därefter behålla eventuella produkter som är kvar. Du får även i framtiden erbjudanden om att testa nya produkter utan kostnad.

## Dela

Sätt betyg och dela din upplevelse - din åsikt blir en del av någon annans upplevelse.



Klicka gilla på  
Facebook  
Miss a aldrig  
ett erbjudande



[www.facebook.com/halsopanelen.se](http://www.facebook.com/halsopanelen.se)