



DOKTORN

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**Vaccinations-
tips inför
semesterresan!**

**Klimakterie-
experten:**

INGEN SKA
BEHÖVA MÅ
DÅLIGT!

**Test: Apple
Watch vs
Galaxy Watch**

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

Passion:

NU KAN
LUSTEN
VAKNA
TILL LIV

**Titti
Schultz**

"Jag är operationsberoende!"

**DAGS ATT NJUTA EN
STUND I SKUGGAN**



**Möt årets
Mästerkock**

Anorexia

– så känner du igen
varningssignalerna

TRÄNING: TUFFT & LEKFULLT FÖR ALLA

**Läs mer på
doktorn.com**

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.



ACO
APOTHEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Rezeptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. **ACO Hud Nordic AB**, www.aconordic.com

CANO170210V2

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationensärenden.

Webb:

doktorn.prenservice.se/kundtjanst

Tel: 08-52 21 83 28

Adress:

Titeldata Kundtjänst

Box 125 46

102 29 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN

Add Health Media AB

Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista

DOKTORN utkommer 4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom

08-648 49 00

johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning

Fredrik Sjövall 0708-16 61 91

fredrik.sjovall@addhealthmedia.com

Chatarina Bergman 0725-46 52 50

chatarina.bergman@addhealthmedia.com

Rikard Ekberg 0709-21 61 23

rikard.ekberg@addhealthmedia.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB

info@erstamedia.se

Tryckeri

Forssaprint

ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com

Omslagsfoto: Peter Knutsson

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

Det är i mötet vi växer!



Vad härligt att just du har tagit dig tid att läsa DOKTORN. Jag vet att du kommer att hitta massa matnyttigt och spännande läsning som i alla våra nummer. Visst kan man kalla det här för ett slags möte? Även om vi inte kan prata med varandra möts vi i det här ögonblicket.

Om du tittar dig omkring kanske du är på en plats där möten sker hela tiden, och är du hemma just nu så kommer din dag kanske innebära flera möten av olika slag. Får jag dela en teori? Det är i mötena vi lär oss mer och växer. Det kanske låter märkligt men jag tror att mötet med andra människor både hjälper oss att få nya perspektiv på såväl världen i stort som oss själva.

Vilket är ett möte som du minns riktigt starkt? Radioprofilen Titti Schultz som jag intervjuar i det här numret har ett sådant möte som verkligen etsat sig fast och som hon delar med sig av. Jag har på jobbet, precis som Titti, privilegiet att möta många olika människor flera gånger i veckan. Det är utifrån dessa möten som jag kan utveckla min världsuppfattning, få nya infallsvinklar och kanske helt andra perspektiv än jag gick in med. Visst är det spännande med möten? För det är i mötet vi växer. Med det sagt kommer du att kunna möta inte bara Titti Schultz utan även Sveriges nye mästarkock Gabriel Jonsson, du kommer att få stifta bekantskap med sakkunniga läkare, apotekare och sexologer och ta del av deras kunskap. Vi på Redaktionen har som alltid radat upp innehåll som ska underhålla, inspirera och öka kunskapen inom allt från senaste nytt, barnens hälsa och medicinshistoria till matlagning och träning.

Mycket av vår verksamhet bygger på mötet med människor och det är just det som gör att det är givande att gå till jobbet. Även om det här är en form av endimensionellt möte är det viktigt för oss att du finns och väljer att läsa tidningen, gå in på Doktorn.com på nätet, tittar på väntrums-tv eller tar en broschyr. Det är också en form av möte och jag är glad att just vi, i detta nu, har mötts. Trevlig läsning,

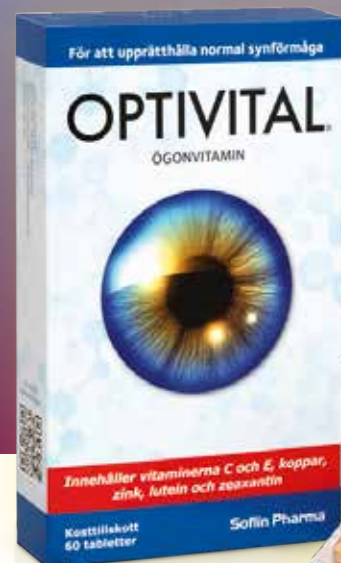
Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

Ps! Som alltid tar vi gärna emot ris och ros, tankar och funderingar och glada tillrop på redaktionen@doktorn.com eller på 08-648 49 00. Din åsikt betyder något så du som vill får alltid höra av dig!



Gula fläcken

Området mitt på ögats näthinna som har bästa synskärpan.



Antioxidanter för ögonen!

Vetenskapligt bevisad effekt

Professor em. Peep Algvere
Tidigare ögonläkare
på S:t Eriks ögonsjukhus



” Vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldrande gula fläcken. OPTIVITAL innehåller dessa substanser i rätt mängd. OPTIVITAL kan därför rekommenderas. ”

Vetenskapligt dokumenterad sammansättning av antioxidanter (vitaminer och mineraler) enligt världens största studie över åldrande gula fläcken, där ca 8 000 patienter följdes under 10 år. Age-Related Eye Disease Study genomfördes av världens största forskningscentra vad gäller ögon och dess sjukdomar, National Eye Institute, som är en amerikansk federal myndighet.

Optivital finns endast hos Synsam och andra välsorterade optiker!

Ej på apotek eller hälsokost.

Inga registrerade biverkningar i studien.
Inga kända interaktioner med läkemedel.

Innehåller Vitamin C, Vitamin E, Zink, Koppar, Lutein och Zeaxantin i rätt mängd.

Hitta optiker på din ort! Sök på soflinpharma.se/aterforsaljare

Eller kontakta oss så får du Optivital fraktfritt (inget abonnemangstvång) levererat hem i brevlådan!



7-9



22-23



42-44



51



54-55



64-65



40

Hitta rätt i tidningen!

- 7-9 Nyheter
- 11 Vårdnytt
- 12 E-hälsa
- 13 Ny teknik
- 14-15 Barnens hälsa
- 17 Expertens råd om vaccinationer
- 18-21 Anorexia – en allvarlig sjukdom
- 22-25 Tips! Håll huden och tänderna fräscha!
- 26-39 Fråga Doktorn
- 40 Djurens hälsa
- 42-44 Klimakteriet – inget att skämmas för
- 46-49 Hudcancer: Ta en stund i skuggan
- 51 Möt Sveriges mästarkock!
- 52-53 Laga mat med Gabriel Jonsson
- 54-55 WorkOut med Biggest Loser-profilen
- 56-59 Möt Titti Schultz – ständigt i etern
- 60-62 Medicinhistoria: Tuberkulos
- 64-65 Sommarlust med sexologen
- 66 När skrattet blir besvärligt!
- 67 Att jobba som: Apotekare
- 68 Nytt hos oss!
- 70-71 Korsord
- 73 Din sida + tävling!



Upptäck något nytt!

SENIORMÄSSAN • 1-3 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

Bli inspirerad på Seniormässan. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Missa inte heller utbudet av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera. Allt ingår i entrépriset!

Kom till Seniormässan – mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

- RESOR
- HÄLSA
- SKÖNHET
- KULTUR
- BOENDE
- EKONOMI
- TEKNIK
- VÅRD
- SHOPPING
- UPPLEVELSER

Välkommen!



I samband med internationella äldredagen, 1 oktober, firar Seniormässan i Stockholm 25-årsjubileum. Det firar vi med många överraskningar och roliga upptåg.



numera  mässor



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

Många vet inte orsaken till näsblod

En undersökning visar att över 70 procent av de tillfrågade inte vet orsaken till att de blöder näsblod. Mest besvär med näsblod har gruppen ungdomar 16-25 år. I undersökningen ingick totalt 11 771* personer och över hälften svarade att de blöder näsblod mer än en gång i månaden. Majoriteten använder toapapper eller bomull för att stoppa näsblod. Om man äter blodförtunnande läkemedel verkar man även vara mer benägen att använda medicinsk blodstillande vadd från apoteket jämfört med de som inte äter blodförtunnande läkemedel.

* Undersökningen genomfördes på www.doktorn.com

Riktlinjer ska ge bättre och mer jämlik vård vid psoriasis

Tusentals fler med psoriasis kan nu få tillgång till mycket effektiva läkemedel efter att Socialstyrelsen i våras presenterade de första nationella riktlinjerna för psoriasisvård. I höstas gick patentet ut för ett av världens mest sålda läkemedel för psoriasispatienter. Det har öppnat marknaden för kopior till lägre pris och när nu Socialstyrelsen presenterar de första nationella riktlinjerna på området har prioriteringen höjts för flera så kallade TNF-hämmare. Läkemedlen kan patienten ofta injicera själv och kan i bästa fall göra att ledvärk och hudbesvär försvinner inom ett par veckor. Sedvanliga behandlingsmetoder som olika receptbelagda salvor och krämer för de med lindriga besvär har tagits bort eftersom de fortsättningsvis anses ingå i den grundläggande basbehandlingen. Att patienter med svår psoriasis ska kunna erbjudas så kallad klimatvård, med tre veckors behandling i soligt och varmt klimat under ledning av ett vårdteam, finns kvar i slutversionen av riktlinjerna. Men då behöver man bo i rätt region, helst

i södra delen av landet. Socialstyrelsen bedömer att det finns en stor underbehandling av psoriasis i landet men även att de regionala skillnaderna är stora, framförallt avseende systemisk behandling, något man hoppas att de nya riktlinjerna ska kunna ändra på. Den åtgärd som fått högsta prioritet i riktlinjerna är att patienter med svår psoriasis ska få en strukturerad utvärdering av vilka effekter behandlingen har.



TVÅ TILL FYRA PROCENT AV BEFOLKNINGEN HAR HUDSJUKDOMEN PSORIASIS

- Psoriasis är en kronisk sjukdom som ger röda fläckar på huden, som fjällar och ofta kliar.
- Psoriasis kan debutera i alla åldrar men oftast i unga år.
- Sjukdomen kommer ofta i skov vilket innebär perioder med små eller inga utslag varvat med perioder då utslagen blossar upp och ger mer besvär.
- Samsjuklighet är vanligt men inskränker sig på intet sätt till enbart led- och muskelbesvär.

Fler alkoholrelaterade skador bland äldre svenskar

Äldre i Sverige dricker mer idag än tidigare. Samtidigt blir de alkoholrelaterade skadorna fler, enligt en ny rapport. Känsligheten för alkohol ökar med stigande ålder, precis som risken för andra skador och sjukdomar. Huvudorsaken till äldre personers ökade känslighet för alkoholens omedelbara och långsiktiga effekter beror dels på fysiologiska och kroppsliga förändringar, dels på medicinska faktorer. Ett exempel på hur känsligheten ökar med åren är att kroppsvikten ofta minskar när personer blir äldre, vilket innebär att alkoholhalten i blodet blir högre när de dricker samma mängd som tidigare. Dessutom kan förändringar av leverns funktion, långsammare reaktioner och medicinering för flera kroniska sjukdomar innebära både att alkoholhalten i blodet blir högre och att risken för skador vid en viss alkoholhalt ökar. Detta medför också att risken för sjukdomar och olyckor ökar även av relativt små mängder alkohol.

Källa: Sahlgrenska akademien



SJU RÅD OM MOTION OCH ÅLDRADE TILL VÄRLDENS REGERINGAR

Hur ska vi bäst hålla oss i trim när vi blir äldre? En internationell expertgrupp har nu tagit fram sju rekommendationer till världens regeringar för att anpassa samhället och möjliggöra fysisk aktivitet för den växande åldrande befolkningen. Gruppen, som samlades i november 2018 i Danmark, bestod av 26 forskare från nio länder däribland Sverige. Syftet var bland annat att ge rekommendationer till världens regeringar för att anpassa samhället och möjliggöra fysisk aktivitet för den växande åldrande befolkningen.

Sju rekommendationer till världens regeringar och beslutsfattare:

- 1) Äldre bör vara fysiskt aktiva under hela livet.
- 2) Små mängder motion kan göra skillnad för äldre.
- 3) Fysisk aktivitet ska anpassas till individens fysiska behov.
- 4) Fysisk aktivitet bör organiseras för att främja deltagarnas motivation.
- 5) Olika förutsättningar hos äldre kan vara hinder för fysisk aktivitet.
- 6) Samhället bör utformas för att ge bättre tillgänglighet till fysisk aktivitet för äldre.
- 7) Fysisk aktivitet är kul tillsammans!

Foto: SHUTTERSTOCK

Låg kondition kopplat till sämre impuls kontroll och minne

En studie från GIH visar att maximal syreupptagningsförmåga, det vill säga kondition, är kopplat till kontorsarbetsarens impuls kontroll och minne. Även när hänsyn tagits till ålder, kön och utbildning, presterade de med medelgod eller hög kondition bättre än de med lägre kondition. Totalt 362 studiedeltagare har genomgått ett flertal kognitionstester och fått sin kondition beräknad via ett icke-maximalt konditionstest på cykel. I studien identifierades också brytpunkter för hur höga konditionstal som var gynnsamma för impuls kontroll och minne. Resultaten visar att högre kondition är kopplat till bättre prestation upp

till konditionstal på 43-44 mL/kg/min. Konditionstalet 43-44 mL/kg/min är en hög kondition, men de kontorsarbetare med ännu högre kondition gynnades inte ytterligare. Konditionen var inte viktig för alla funktioner. Av totalt nio kognitiva tester identifierades prestationskillnader på två i denna grupp av friska vuxna kontorsarbetare. Impuls kontroll och episodiskt långtidsminne, det vill säga ett långtidsminne för händelser, var associerat till kondition. Men varken korttidsminne eller arbetsminne, påverkades av konditionen, enligt studien. Viktigt att notera är att orsaks sambandet fortfarande är oklart.



HEMORT AVGÖR BEHANDLING VID HJÄRTSJUKDOM

Ens hemort avgör tillgången på nya behandlingsmetoder vid hjärtsjukdom och dessutom varierar längden på värdköerna i landet kraftigt. Det visar Hjärt-Lungfondens genomgång av SWEDEHEART:s senaste årsrapport. Kvalitetsregistret SWEDEHEART:s årsrapport sammanställer data från hjärtsjukvården och de thoraxkirurgiska klinikerna i Sverige. Hjärt-Lungfondens genomgång av årsrapporten 2018 visar att hjärtkirurgin i landet generellt håller mycket hög klass men att det samtidigt finns stora regionala skillnader, bland annat i behandlingen vid kranskärlsförträngning. Årsrapporten visar att tillgången till de senaste behandlingsmetoderna skiljer sig kraftigt beroende på var man bor. Rapporten visar även stora regionala skillnader i landets värdköer; väntetiderna till hjärtkirurgi skiljer sig nästan sex gånger mellan olika regioner i landet.

Sova ikapp på helgen räcker inte

Det räcker inte att sova gott på helgen för att lyckas hämta igen den eventuella brist på sömn som man haft på vardagarna. Brist på sömn kan vara skadligt för hälsan och kroppen behöver fler nätter för att återhämta sig. Under fem dygn lät forskarna deltagarna i studien sova endast fem timmar per dygn. Man valde därefter ut några av de som deltog och som fick sova ut under två dygn och som sov cirka en timme längre än normalt. En tydlig effekt av sömnbristen var att deltagarna åt mer, särskilt sötsaker. Däremot gick konsumtionen av sötsa-

ker ner hos de deltagare som under ett par dagar hade fått sova ut. Den nedåtgående trenden, att de åt mindre när de fick sova ut, försvann dock så fort som deltagarna åter fick sin sömn begränsad till fem timmar och dygnsrytmen förskjut. Då började de att äta mer igen. När man jämförde gruppen som hade fått sova ut ett par dagar med en kontrollgrupp som fick sova fem timmar hela perioden visade det sig att insulinkänsligheten hade gått ned hos den första gruppen och var till och med sämre än hos de som kontinuerligt hade fått lika lite sömn under hela perioden. Minskad

insulinkänslighet är en välkänd riskfaktor för både diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Det som är nytt för studien är att man inte bara har studerat vad som händer när man tar igen sömnen på helgen utan även vad som sker när du sedan går tillbaka till ett sämre sömnmönster med för lite sömn. Även om det behövs fler och framförallt studier under längre perioder är förhoppningen att kunna se hur många dagar av sömnåterhämtning som behövs för att kompensera för en vecka av dålig sömn. Källa: University of Colorado Boule.

Glömska – Yrsel – Öronsus?

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



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

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

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

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

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

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

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

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

APOTEKSFÖRENINGEN VILL SAMLA IN LÄKEMEDELSSTATISTIK

Från och med 10 juni i år slutar E-hälsomyndigheten att lämna ut siffror till företag över försäljningsvolymerna av specifika läkemedel. Nu undersöker Sveriges Apoteksförening möjligheten att samla in den läkemedelsstatistik som myndigheterna nu slutar lämna ut. Myndigheter, regioner och forskare får även i fortsättningen statistik via myndigheterna, men exempelvis läkemedelsbranschen har stor användning för försäljningssiffrorna. Apoteksföreningen vill kunna välja hur man använder statistiken och tror att siffrorna även kan användas av apoteksmarknaden som branschstatistik. Under våren kommer man nu utreda möjligheterna till detta sedan får man se när det eventuellt kan komma att implementeras.



Kommun lockar sjuksköterskor med 50 000 i lön

För att råda bot på bristen på sjuksköterskor beslutade Umeå kommun att erbjuda den som sommarvikarierar under tre veckor i sommar 50 000 i månadslön. Beslutet var delvis baserat på att man föregående år hade svårt att rekrytera sjuksköterskor. Intresset har varit stort och man anställde redan under våren ett antal sjuksköterskor. Förhoppningen från kommunens sida är även att rekryteringen ska ge kontinuitet för patienterna.



"Årets sjuksköterska" 2018 är Kristin Höglund

Kristin Höglund jobbar inom öppenvård psykiatri i Falun och har blivit utsedd till "Årets sjuksköterska 2018" med motiveringen att hon bland annat "alltid utgår från patientens bästa och söker olika lösningar, trots att området är svårt och mångfacetterat".

Kristin Höglund har också varit med och arbetat fram en sammanhållen vårdkedja för personer med självskadebeteenden som har omfattande vårdbehov. Det var på Omvårdnadsforum i Falun den 26 mars som "Årets sjuksköterska 2018" tillkännagavs. Utmärkelsen delas ut av Stugfonden och priset är på 10 000 kronor. Kriterierna för nomineringen är att sjuksköterskan ska ha varit en förebild, bedrivit utvecklingsarbete i den direkta patientomvårdnaden och att arbetet har bidragit till utveckling av verksamheten.

SJUKSKÖTERSKOR FÅR MER MAKT I VÅRDEN

I flera regioner är mer än hälften av alla chefer sjuksköterskor och flest är de i Väster- norrland – 64 procent. Det visar en undersökning från Vårdfokus som har frågat regionerna hur stor andel av samtliga chefer inom hälso- och sjukvården som är sjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker eller röntgensjuksköterskor. Region Väster- norrland har 192 chefer inom hälso- och sjukvård när alla förvaltningschefer, verksamhetschefer och enhetschefer räknas in. Av dem är 122 sjuksköterskor. Flera av dem sitter som läns- och regionklinikkchefer och den biträdande sjukhusdirektören är i grunden operationssjuksköterska. I Västman- land, Skåne, Gävleborg, Västerbotten, Dalarna, Sörmland, och Kalmar är omkring hälften av cheferna sjuksköterskor.



Snabbare remittering med Remisshjälpen

Remisshjälpen är ett nystartat företag som har tagit sig an en av världens största utmaningar, problemet med köerna.

- Vi vill på sikt utrota den problematik med köer som råder i vård-Sverige idag, framförallt inom den specialiserade vården. Idag är det över 100 000 människor som väntat tre månader eller mer på specialiserad vår. I nuläget har vi lyckats bli den snabbaste vägen till rätt vård och av alla som söker skriver vi remiss till cirka sjuttio procent. Resterande får hjälp på annat sätt. Vi vill gärna se oss som en första instans som koordinerar och bedömer vårdbehov, berättar Alexander Knezevic, vd Remisshjälpen. Idag finns ingen liknande tjänst som Remisshjälpen och man vill poängtera att man inte är en digital nätläkartjänst där svårare besvär vanligtvis hänvisas till den fysiska primärvården. - Vi hjälper de patienter som inte får hjälp via den digitala läkarvården och i många fall inte heller via sin vårdcentral. Vi hjälper allt som oftast kroniskt



Namn: Alexander Knezevic
Gör: Vd Remisshjälpen
Senaste nedladdade app: Glyde. En el-skoterapp som slår sina konkurrenter med hästlängder om du frågar mig. Remisshjälpen finns på remisshjälpen.se eller som app i App-Store och Google Play.

sjuka och människor med ett reellt vårdbehov. Vi tar också ansvar när remissvaret återkommer till oss. Vi följer alltså patienten hela vägen så

att hen kommer dit hen behöver. 87 procent av våra remisser godkänns vilket är högre än snittet i Sverige och alla som sökt har fått vård inom nationella vårdgarantin.

Att bedriva en god och säker vård kräver ständig utveckling och förbättring och hos Remisshjälpen har man lagt mycket tid på att göra allt säkert för patienter att använda. - Vi lyder under patientdatalagen, hälso- och sjukvårdslagen och är under tillsyn från inspektionen för vård och omsorg. Man kan alltså känna sig väldigt trygg med att använda vår tjänst. Som startup är det dessutom alltid full fart framåt. Det är inte sällan man springer snabbare än vad benen bär och tillväxt är ständigt på tapeten. Det är ibland svårt att hitta balans och privata relationer har tagit en del stryk. Drömmen om att utrota vårdköerna och skapa en bättre vård i hela Sverige är fullständigt uppslukande. Det huvudsakliga målet är att utrota vårdköerna till specialiserad vård.



SOVMATTAN SOM ANALYSERAR DIN SÖMN
Whithings "sovmatta" Sleep läggs i sängen under madrassen och kan sedan analysera din sömn och ge den ett kvalitetsmått. Under våren kom en uppdatering som gör att Sleep ska kunna upptäcka och identifiera sömnstörningen sömnnapné.

Tips - glöm inte dricka vatten!

Det finns flera appar, såväl inbyggda som i Google Play respektive App Store som påminner dig om att fylla på med vätska under dagen. En bra idé, särskilt under varma dagar!



TRÄNINGSRMBAND FÖR ANSTÄLLDA
Fitbit som tillverkar bland annat träningsarmband har ett program för företag och organisationer som heter Fitbit Health Solution. Nu släpper man nya aktivitetsarmbanden för samarbetspartners och medlemmar som är anslutna till någon av programmets hälsolösningar. Tanken är att kunna erbjuda anställda hårdvaran i samband med att företag gör hälsosatsningar.

Redaktionen testar:

Apple Watch Series 4 VS Galaxy Watch Active



Vår chefredaktör Anders är van vid att testa smarta klockor, för vår redaktör Moa var det debut. Nu har dom testat två klockor med tydlig hälsoprägel.



Apple Watch Series 4	Galaxy Watch Active
+ Snygg, tilltalande design med mjuka former	Traditionell klockdesign, rund, lätt
+ Funkar bra för telefonsamtal	Funkar att ta kortare samtal på
+ Motiverar till aktivitet genom regelbundna notiser	Uppmanar till fysisk aktivitet på ett roligt sätt
+ Känner av allvarliga fall och vid behov ringer nödsamtal	Väl integrerad om du har en Samsung telefon
+ EKG – kan upptäcka oregelbunden hjärtrytm	Pedagogiskt gränssnitt
- Kräver egen laddare	Kräver ytterligare laddare
- Röststyrning md Siri funkar bristfälligt	Samsungs Bixby funkar dåligt i Sverige
- Ganska högt pris	Ingen Google integrering känns begränsat i Sverige

Moa tycker att... Första intrycket av Apple Watch Series 4 är utseendet, man känner sig sportigare och mer hälsosam bara genom att bära den. Allt blir också tillgängligt, helt plötsligt går det att logga träningspass, ta pulsen, kolla vädret, prata i telefon, lägga in påminnelser, sätta ett alarm och styra musiken direkt från handleden. Ur hälsosynpunkt har Apple Watch Series 4 mycket att erbjuda, framförallt falldetekteringen och EKG-appen är två utropstecken. Klockan fungerar utmärkt för träning och det är både roligt och lätt att följa sin aktivitet. Den andas kvalitet och för den som har intresse och/eller ekonomi att investera i Apple Watch Series 4 är det en produkt som tar hälsan på allvar.

Anders tycker att... Samsung gör ett starkt försök att rå på Apple Watch och så länge man är "inne i" Samsungs värld så funkar det riktigt bra. Det enda är den bristfälliga kopplingen till Google som gör att man går miste om en del funktionalitet i Sverige. Navigeringen är busenkel och systemet ger dig koll på alla väsentliga tränings- och hälsorelaterade funktioner så som näringsintag. När det gäller de mer avancerade hälsofunktionerna ligger Apple fortfarande längre fram men som träningsklocka är den behaglig, lätt att använda och lite mer vänlig mot plånboken. Är man äldre eller bara har nedsatt syn ska man gå och titta på klockan i butik då skärmen kan upplevas som lite liten.

Symbiome.io vill analysera bajs

Medtechbolaget Symbiome.io analyserar tarmfloran i avföringen. Samarbeten med forskare kan leda fram till nya insikter om vad en frisk tarmflora är och hur sammansättningar av bakterier kan påverkas genom livsstilsförändringar. Symbiome.io är det första svenska företaget som utför analyser av tarmfloran. Att analysera tarmfloran, även kallad tarmens mikrobiom, anses vara nästa stora forskningsområde efter DNA. Flertalet studier visar att tarmfloran



kan associeras till direkta magbesvär som IBS, upp- svullenhet och förstoppning. Man har även kunnat associera tarmfloran till åkommor som man kanske

samt investeringar på en halv miljard. Värdet i bolaget anses ligga i just den data som samlas in via de många analyserna. Att marknaden för analys av tarmfloran väntas öka markant beror på att det, till skillnad från DNA, finns möjlighet att själv påverka och förbättra sin tarmflora genom livsstilsförändringar. Kunden betalar själv för analysen som skickas in och målet är att man ska få insikter och rekommendationer för att leva ett bättre liv.

Allt fler barn överlever cancer

Överlevnadsgraden för barn som drabbats av cancer var i stort sett oförändrad under tjugo år men nu ökar den stadigt visar siffror från Barncancerfonden. Att överlevnaden har ökat från 80 till 85 procent betyder att det varje år är 15 familjer färre som får ett dödsbesked om sitt barn. Barncancerfonden menar att de bättre resultaten beror på bättre överlevnad i leukemier, lymfom och njurcancer, vilka svarar för knappt hälften av alla barncancerfall. Här har det bland annat införts nya behandlingsprotokoll som tycks ha förbättrat överlevnaden. Cancer är fortfarande den vanligaste dödsorsaken för barn mellan ett och fjorton år i Sverige. Prognosen varierar dock kraftigt mellan olika diagnoser. Vissa cancerformer är obotliga och en diagnos innebär i princip ett dödsbesked. Andra diagnoser har högre överlevnadsgrad, som akut lymfatisk leukemi där hela 94 procent överlever. Överlevnaden mäts i femårsöverlevnad, det vill säga hur många barn som lever fem år efter att de först insjuknade. I statistiken ryms barn i åldrarna noll till femton år. De nya siffrorna gäller barn som insjuknade under perioden 2011 till 2015. För de senast insjuknade barnen har det alltså ännu inte gått fem år men på Barncancerfonden känner man sig ändå trygga i att det verkligen skett en förbättring.



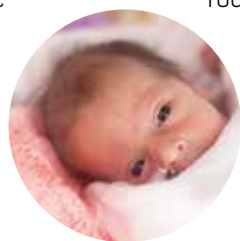
HPV-VACCINATION MOT CANCER ÄR KOSTNADSEFFEKTIVT ÄVEN FÖR POJKAR

Folkhälsomyndigheten gör fortsatt bedömningen att vaccination mot HPV kan erbjudas även till pojkar. I dag erbjuds flickor vaccination mot humant papillomvirus (HPV) genom det allmänna vaccinationsprogrammet för barn. Vaccinet skyddar mot flera former av cancer. Genom att vaccinera även pojkar kan ytterligare 120 till 130 fall av cancer förebyggas per år, beroende på val av vaccin. De flesta pojkar får redan i dag ett indirekt skydd mot HPV-relaterad

cancer i och med att flickor vaccinerar. Men genom att inkludera pojkar i vaccinationsprogrammet så kan de få ett direkt skydd, vilket ger ett mer jämlikt och robust program. Dessutom får män som har sex med män ett skydd, vilket ett program med enbart vaccination av flickor inte erbjuder. Folkhälsomyndigheten ansvarar för att ta fram underlag om nationella vaccinationsprogram. Regeringen fattar sedan beslut om vaccinationsprogrammen ska införas.

Sverige världsbäst på att rädda för tidigt födda barn

Överlevnaden bland barn som föds mycket för tidigt har blivit ännu bättre. Sverige har en neonatal intensivvård i världsklass, enligt en studie som inkluderar samtliga svenska sjukhus. Studien, ledd från Karolinska Institutet analyserar överlevnaden bland svenska barn som fötts mer än 3,5 månader för tidigt, i graviditetsvecka 22-26, och jämfört överlevnadssiffrorna för åren 2014-2016 med åren 2004-2007.



Under den tiden drabbades 2 205 kvinnor av graviditetskomplikationer som ledde fram till extremt för tidig födsel. Samtliga svenska sjukhus är med i studien. Jämfört med 2004-2007 hade andelen dödfödda barn minskat från 30 till 23 procent tio år senare. Samtidigt ökade överlevnaden från 70 till 77 procent. Den ökade överlevnaden skedde inte till priset av fler komplikationer under nyföddhetsperioden. Tvärtom sågs en minskning av hjärn- och lungskador bland barnen

födda 2014-2016. Som jämförelse är överlevnaden för barn födda i vecka 22-26 omkring 50 procent i Storbritannien, Frankrike och USA. Att barn som föds redan i vecka 22-23 överlever är fortfarande ovanligt i många andra jämförbara länder. Störst förbättring i överlevnad i den svenska studien sågs bland barn födda i vecka 22 (från vecka 22+0 dagar till vecka 22+6 dagar) med födelsevikter mellan 290 och 730 gram. Av dessa överlevde 6 av 10 barn som lagts in på neonatalavdelning för intensivvård under åren 2014-2016.

Foto: SHUTTERSTOCK

5 HÄRLIGA SAKER ATT GÖRA PÅ SOMMARLOVET!

1. Ta er ut i skogen och plocka bär, leta smådjur eller titta på djurbajs. Tips! Ta med en bok om djur och växter och ett förstoringsglas!
2. Sov utomhus om vädret tillåter, det kan räcka att sova i lekstugan, ett tält på tomten ja till och med på balkongen. Att sova under bar himmel är spännande!
3. Åk till ett självplock där ni själva kan plocka grönsaker och frukter – då blir det mycket roligare!
4. Ta er tid att laga mat eller baka tillsammans, gärna med något ni har plockat själva i skog och mark. Låt barnen bestämma vad ni ska laga.
5. Regnar det? Ta en tur till biblioteket, hitta böcker, läs högt och ta er tid att titta i något som inte går på batterier!



Rotavaccin blir en del av barnvaccinationsprogrammet

Det nationella vaccinationsprogrammet för barn utökas med rotavaccin. Rotavirus, ett virus som ger magsjuka, drabbar cirka två tusen barn om året i Sverige. Vaccination mot rotavirus används brett i världen och ingår redan i över 90 länders vaccinationsprogram och från och med den 1 september 2019 kommer vaccination att erbjudas gratis till alla spädbarn i hela landet, det beslutet fattades av regeringen under våren. Rotavirusinfektion är en mycket smittsam mag-tarminfektion som hos barn brukar viruset kännetecknas av kraftiga diarréer som kan leda till uttorkning. Med rotavaccin får barnen ett effektivt skydd mot allvarlig sjukdom. I samband med införandet tar Folkhälsomyndigheten fram föreskrifter om vaccination samt informations- och utbildningsmaterial som stöd till landsting och regioner i deras arbete med vaccinationsprogrammet.

RFSU CANDICUR



En unik vaginaltablett som **behandlar och förbygger svampinfektion** i underlivet

- Ger lindring inom 48 h
- Verkar förebyggande mot svampinfektion tex inför en antibiotikakur
- Med mjölksyrebakterier (lactobaciller) som på ett naturligt sätt sänker pH-värdet i underlivet och bildar en barriär mot jästsvampar
- Innehåller 2 patenterade stammar (LF 10 & LA 02) speciellt utvecklade mot svampinfektion
- Skonsam och irriterar inte slemhinnorna
- Medicinteknisk produkt
- Kan användas vid graviditet & amning



Ny design och namn för Active Balance!

Under semestern är det många svenskar som väljer att resa utomlands och beroende på var man reser kan behovet av vaccinering variera. Det viktigaste är att man har kunskap om sin och sin familjs vaccinationer och att man vågar fråga om man känner sig osäker.

Text: **ANDERS ÅKER**



Resevaccin

– tänk på det här på semesterresan

– Generellt är vi människor

onödigt oroliga idag för vad vi äter, dricker och exponeras för när vi är utomlands. Med det sagt så kan behovet av att vaccinera sig bero på vilket resmål man har valt, säger Lars Rombo, före detta professor i infektionssjukdomar och resemicin.

I en del länder i östra Europa förekommer till exempel epidemisk gulsot och mässlingen.

– Om man åker till dessa länder kan det vara relevant att vaccinera sig innan avresa. I Sverige har vi ett grundskydd mot mässling men i flera länder i Europa förekommer det betydligt fler fall av mässling och då är det klart att smittans sprids. Om man är vaccinerad eller har haft mässling är man däremot immun.

Den fästingburna sjukdomen TBE finns både hemma och i många andra länder i Europa och därför kan det även vara bra att ha vaccinerat sig mot TBE om man exempelvis ska ut och vandra i länder och regioner där fästingar finns.

– Det finns absolut en oro inför att vaccinera sig idag och den beror olyckligtvis på svininfluensan. Jag står bakom att man då övervägde eventu-

ella risker vi inte kände till med nyttan att vaccinera, särskilt eftersom vi där och då trodde svininfluensan var ganska dödlig. I majoriteten av sammanhangen kan man däremot känna sig väldigt trygg med vaccin. Personligen skulle jag aldrig vaccinera någon om jag inte lika gärna kunde vaccinera mig själv, mina barn eller mina barnbarn. Jag utgår alltid från att vi måste känna oss trygga i att vi inte ställer till något när vi ger ett vaccin.

Ett annat problem som kan uppstå utomlands är att många länder är mer benägna att rekommendera antibiotika. Det i sin tur leder till antibiotikaresistens och att man som resenär istället tar med sig multiresistenta bakterier hem.

– Ju mer antibiotika vi använder, desto mer driver vi på resistensutvecklingen. Det finns andra mediciner som inte innehåller antibiotika och som man kan prova först om man lider av till exempel diarré. En studie på resenärer i Indien visade att av resenärerna som inte drabbades av diarré kom 20 procent hem med multiresistenta bakterier, av de som fick diarré var motsvarande siffra 40 procent. Hos de som fick diarré och behandlades med

antibiotika tog hela 80 procent med sig multiresistenta bakterier tillbaka och det här är en utveckling som vi måste bromsa. Man ska alltid tänka efter innan man hoppar på antibiotika!

Lars Rombo har tre avslutande råd till den som ska ut och resa i sommar.

– För det första, våga fråga. Om du är tveksam på om du är vaccinerad, fråga om råd och läs på vart du ska och vill du veta mer fråga vårdpersonal och vaccinatörer som har god grundkunskap. För det andra, jag rekommenderar inte att man reser med barn under ett år. Det gäller inte bara långresor utan även resor inom Europa. Stanna hemma istället, i en för barnet ur fler aspekter bekant miljö. Efter ett års ålder kan man börja resa lite mer.

Det tredje och avslutande rådet rör faktiskt något som inte alls har med vaccination att göra.

– Många fler dör faktiskt i trafikolyckor än av infektionssjukdomar. Vi är inte vana vid trafiken utomlands och då är olyckan lätt framme så därför är min starka rekommendation att man undviker att hyra såväl moped som motorcykel när man åker på semester!

Har du sömnproblem?

"God sömn är något av det viktigaste som finns för vår totala hälsa. Därför känns det extra skönt varje gång jag har hjälpt någon av våra patienter att sova bättre".

Karin Paul, psykolog och medicinskt ansvarig Learning to Sleep

Learning to Sleep är en digital vårdgivare som erbjuder marknadens mest effektiva behandling av sömnproblem. Sedan 2015 har vi behandlat över 1000 patienter i Sverige och 94 procent av de som genomgår vår behandling får en bevisad sömnförbättring.

Bygger på forskning

Vår metod bygger på en kombination av kognitiv beteendeterapi (KBT) och något som kallas sömnrestriktion – en metod för att nollställa kroppens "sömnklocka". Våra egna kliniska utvärderingar visar att 94 procent får en förbättrad sömn och att förbättringen är bestående. I princip alla som genomgått behandlingen sover fortfarande bra 1 år efter avslutad behandling.

Sov Bättre – ditt digitala verktyg

Grunden i behandlingen är vårt digitala verktyg Sov Bättre. I verktyget genomför du övningar, registrerar din sömn samt lär dig om sömn, sömnhygien och hur du bygger upp en unik strategi kring sömn bara för dig. Vi har samlat år av kunskap kring sömn och förmedlar den till dig på ett lätt och pedagogiskt sätt.

Våra psykologer är med dig hela vägen

När du påbörjar en behandling hos oss får du också en egen psykolog som följer och stöttar dig under de 5 veckor behandlingen pågår.

Våra psykologer är specialutbildade i sömn och säkerställer att du tar dig igenom programmet på bästa sätt.

Helt utan piller

Vår metod är ett bevisat sätt att sluta använda sömnmedel och insomningstabletter. Många av våra patienter har använt sig av olika sätt att somna under många år. Vi åtgärdar grundproblemet, vilket gör att du inte längre behöver använda dig av substanser för att sova.*

En del av vården

Hos oss betalar du vanlig patientavgift precis som på din vårdcentral. Har du frikort eller är under 20** är det så klart helt gratis.

Boka en bedömning redan idag!

Ta första steget till ett nytt och piggare liv. Hos en av våra psykologer på www.learningtosleep.se kan du boka en bedömning, så utvärderar vi om vår behandling kan fungera för dig.



LEARNING
TO SLEEP

Learning to Sleep AB,
Södergatan 19, 211 34 Malmö.
Kontakt: info@learningtosleep.se
www.learningtosleep.se

* Sömnmedel kan i vissa fall vara berättigat. Socialstyrelsen rekommenderar dock att man använder sömnmedel max 10 dagar i sträck.

**Vi behandlar inte personer under 18 år.

Learning to Sleep är IVO registrerade hos Socialstyrelsen. Vårt verktyg Sov Bättre är registrerat hos Läkemedelsverket samt CE-märkt.

Det är svårt att veta hur många som är drabbade av ätstörningar då de flesta inte söker vård. Det finns statistik på att ungefär 100 000 personer har en diagnostiserad ätstörning. Enligt en undersökning av Rädda Barnen uppgav var femte tjej att de lider av någon typ av ätstörning. Man tror att bara tio procent av alla som har en ätstörning någon gång får en diagnos och behandling för detta. Anorexia är en ätstörning som ofta innebär självsvält och undervikt, vilket i värsta fall kan leda till döden. På grund av komplikationerna av svält samt hög risk för självmord är detta den allvarligaste ätstörningen.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Anorexia nervosa – en dödlig sjukdom

Anorexia utvecklas vanligtvis under de tidiga tonåren och bulimi och hetsättningsstörningar utvecklas något senare, från 20-årsåldern. Men en ätstörning kan utvecklas oavsett ålder och kön. Ingenting tyder på att ätstörningar beror på vad föräldrar gjort eller inte gjort mot sina barn. Istället handlar det ofta om en vilja att få kontroll på sina tankar, känslor och sitt liv.

Petronella var som ung en sportig och aktiv tjej som gillade att prova på nya saker. Hon var inte typiskt ”tjejig” och hade inte fokus på utseendet. Däremot ville hon prestera bra både i skolan och i fotbollslaget.

– Som 15-åring var jag duktig i skolan och strikt kring vad jag ville uppnå, säger Petronella. Det fanns nog en viss oro kring att inte klara av att prestera på topp och tillsammans

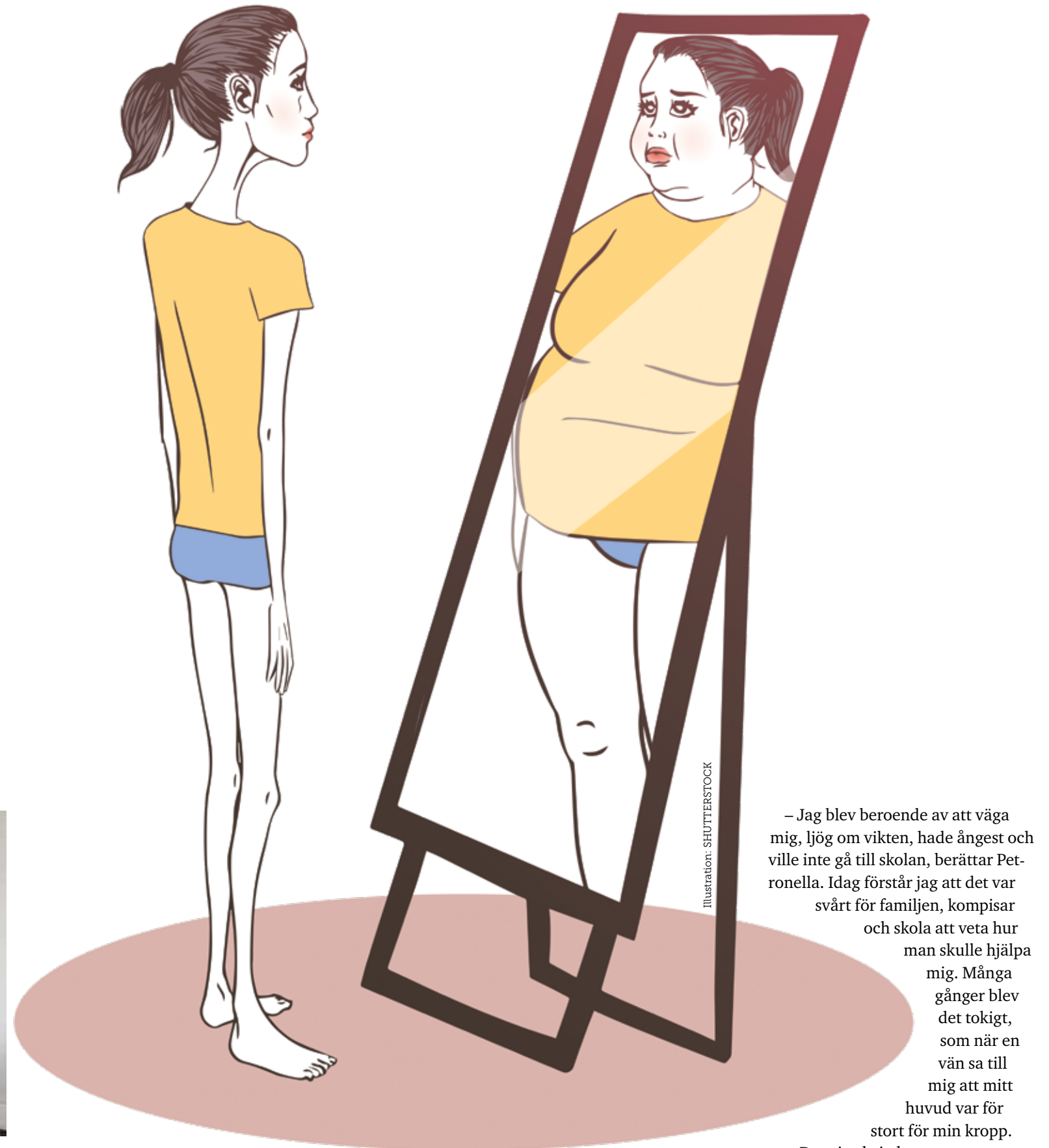


”Jag minns att det var en skön känsla att kontrollera kosten och vikten, det gav en slags tillfällig ångestlindring,” säger Petronella som led av ätstörningar i tonåren.

med en svacka i självkänslan och att min lillasyster ofta fick höra vad smal och fin hon var, triggade det ett kontrollbehov. Jag minns att det var

en skön känsla att kontrollera kosten och vikten, det gav en slags tillfällig ångestlindring.

Petronella började att träna mer och



– Jag blev beroende av att väga mig, ljög om vikten, hade ångest och ville inte gå till skolan, berättar Petronella. Idag förstår jag att det var svårt för familjen, kompisar och skola att veta hur man skulle hjälpa mig. Många gånger blev det tokigt, som när en vän sa till mig att mitt huvud var för stort för min kropp.

Det gjorde ju bara ont. Petronella minns vändpunkten.

– Mamma sprang uppför trapporna och bankade på min dörr och sa att nu måste jag komma ut och väga mig. Jag ifrågasatte förstås och vi grälade ordentligt, men denna gång gav hon ►

kontrollerade kaloriintaget noggrant. Från början syntes det inte på henne att hon var sjuk, men hon mådde mentalt sämre och sämre. Hon gick

ner 10 kilo och tränare reagerade och uppmanade henne att äta mer, hennes mamma tjtade och i skolan fick hon prata med skolsköterskan.

VARNINGSSIGNALER

sig inte. När hon såg hur lite jag vägde förstod hon allvaret.

De fick hjälp av dietist, psykolog och dagvård och i början kretsade allt kring mat och kaloriintag.

– Det var jättejobbigt och jag saknade fokus på mitt välmående, istället för att enbart prata mat och kalorier.

När Petronella ökade i vikt och fick mer energi, kom även ökad ångest kring skolan. Hon bönade och bad sin mamma om att få gå tillbaka till skolan, för att inte hamna efter. Hennes mamma sa nej, men de sökte hjälp hos en privat psykolog.

– Jag minns vårt första möte där psykologen inte alls nämnde mat, berättar Petronella. Istället fick jag rita min kropp på ett stort papper, så som jag såg den och sen skriva ner de negativa tankar jag hade om mig själv och min kropp. Sen fick jag lägga mig på ett papper och hon ritade av konturen av min kropp och där fick jag skriva allt positivt om mig själv. Jag skrynklade sen ihop den ”negativa kroppen” till en boll och kastade i soptunnan. Detta blev för mig starten på något nytt och viktigt – att öva på att tycka om mig själv oavsett om jag presterade bra eller dåligt.

Nu började en lång och krokig resa tillbaka till ett hälsosamt liv. Efter att ha träffat terapeuten varje vecka i några månader fortsatte Petronella arbetet själv och gick tillbaka till studierna på gymnasiet.

– Sedan dess har jag jobbat med att uppmärksamma mina negativa tankar, att försöka vända dem och se saker från en annan synvinkel, säger hon. Istället för att vid ett misslyckande känna att det är jag som är misslyckad, tänka att det var en prestation som inte gick bra och att det är ok. Att förstå att det inte är jag som person som är dålig, även om en uppgift inte går bra.

Efter gymnasiet blev Petronella inspirerad av några entreprenörer och fick idén att starta ett webbforum

Några signaler på att personen kan ha börjat utveckla anorexia – dock kan det självklart finnas andra anledningar till förändringarna:

- ✓ **Snabb viktninskning** – personen kan vara på ovanligt bra humör.
- ✓ **Intensiv träning** – frekvent motionerande och behov av att välja enbart nyttig kost.
- ✓ **Ändrade matvanor** – fråga gärna hur det kommer sig att personen har ändrat sin kost och varför man undviker gemensamma måltider.
- ✓ **Man kommer ofta med undanflykter** och ljuger om mat och vikten.

för att hjälpa unga tjejer med självkänslan och kontrollbehov kring mat. Metodiken fick hon hjälp med av psykologen hon själv fått stöd av som 16-åring.

– Jag vill ge vidare och se till att så många ungdomar som möjligt får ta del av de metoder som hjälpte mig. Målet är förstås att förebygga ätstörningar. Det handlar om att stärka deras självkänsla och öppna upp för dialog.

I oktober förra året lanserades Petronellas företag ”Progress me” och webbforumet har idag runt 1800 användare. De är nu sju personer, alla med någon anknytning till ätstörningar, som på olika sätt arbetar med detta. Det finns tydliga regler för vad man får ta upp och de kontrollerar så att ingen gör inlägg som kan trigga,

snarare än hjälpa någon som har en ätstörning.

– Nu arbetar vi på att utveckla appen och forumet och vi vill även koppla på en egen del med fokus på närstående. Jag förstår idag att det är oerhört tufft att vara förälder till ett barn med en ätstörning, då sjukdomen förändrar personens personlighet totalt. Anhöriga kämpar för att hjälpa sitt barn och känner sig ofta hjälplösa när sjukdomen tar över hela familjens liv.

Illustration: SHUTTERSTOCK

VAD KAN EN ANHÖRIG GÖRA?

- ✓ Man blir förstås orolig och kan känna sig hjälplös och då är kunskap viktigt. Googla och kontakta eventuellt Frisk&Fri.
- ✓ Visa att du bryr dig! Du kanske inte kan lösa problemen, men du kan lyssna, försöka att förstå och finnas där för den drabbade. Detta kan underlätta för personen att söka hjälp.
- ✓ Försök att förstå orsakerna tillsammans. Hur hanterar hen svåra känslor/tankar? Finns det något som skapar extra mycket stress? Hur ser relationer till vänner/familj ut? Det kan handla om höga prestationskrav, konflikter eller mobbning. Ta dig tid att verkligen lyssna!
- ✓ Gör något roligt tillsammans – ibland måste man ”ta paus från sjukdomen”. Låt inte ätstörningen styra familjelivet!
- ✓ Ofta behöver man hjälp utifrån – kontakta vården för att hitta rätt hjälp.

Källor: 1177, atstörningar.se, friskfri.se

öppnade en familjevårdsavdelning inom SCÅ (Stockholms centrum för ätstörningar), sökte jag mig dit.

Om man inte blir hjälpt inom öppenvården kan man få remiss till enheten för familjevård. Inom familjedagvården arbetar fyra familjeterapeuter och en läkare på halvtid. Det är högt tryck och ofta långa väntetider för att få komma till SCÅ, uppemot två månader.

– Detta är ett dilemma då vi vet att ju tidigare man får hjälp desto bättre chans har man att snabbt bli frisk, säger Carina. Dessutom är detta en svår och i värsta fall dödlig sjukdom och därför är det viktigt att den sjuka snabbt får i sig den näring som kroppen behöver och att viktkurvan vänder uppåt. Sen kan man ta tag i eventuella underliggande problem.

Inom dagvården arbetar man med grupprehabilitering och det är vanligtvis sex olika familjer som kommer fyra eftermiddagar i veckan under tre timmars tid. Man arbetar utifrån olika teman som exempelvis mat, rörelse, att komma tillbaka till skolan, ångest- och konflikthantering.

– Vi fokuserar mycket på föräldrarna då det ofta handlar om att de behöver stöd för att hitta en bra struktur och att våga gå emot sjukdomen, menar Carina. Man har även sett att om hela familjen inkluderas i rehabiliteringen får man snabbare resultat. En viktig del i behandlingen är att få träffa andra familjer i liknande situation, då det är en sjukdom som ofta isolerar familjerna. Man får dela erfarenheter vilket underlättar att komma vidare och att utmana sjukdomen.

Man avslutar varje träff med en gemensam middag, vilken består av en energiriktig portion för en underviktig person. Vid måltiden ska maten ätas på 20 minuter och klarar man inte det får man istället fylla på med näringsdryck. Detta kan vara ångestfyllt i början och måltider hemma är en stor källa till konflikt. Föräldrar beskriver att det ibland kan ta 1,5 timme att få barnet att äta någonting överhuvudtaget. Här äter man dock i grupp, tillsammans med andra unga i liknande situation, vilket kan underlätta. Målet är att man ska gå upp runt ett kilo i veckan under de 8-12 veckor som behandlingen pågår.

– **I början är många** slöa, deppiga och kan ha svårt att fokusera. När de börjar gå upp i vikt och kroppen får den energi den behöver, kommer barnets rätta jag tillbaka mer och mer. De blir piggare, gladare och kan börja tänka logiskt kring vad som är mer eller mindre vettigt. Den här vändningen är fantastisk att se! Jag känner stor tacksamhet varje gång ett barn får tillbaka livsenergin och påbörjar resan mot ett hälsosamt liv, berättar Carina avslutningsvist.

Ta hand om huden i sommar!

Många av oss vet redan att det är viktigt att skydda oss mot solen. Men vad är det egentligen vi skyddar oss mot och hur kan solen orsaka problem i vår hud?

Text: MOA JÄREFÄLL & ANDERS ÅKER

Det skadliga i solljuset är de olika UV strålningarna. Det finns tre typer av ultraviolett strålning, A,B och C. UVC är vi inte så vana att höra om eftersom denna strålning inte läcker ut ifrån ozonskiktet, förutom på vissa få områden i världen. UVA och UVB är vi mer vana att höras talas om – båda är skadliga men på olika sett. UVA är det som gör att vår hud åldras, att vi får rynkor och tappar spänsten i huden. Medan UVB är den strålningen som gör att vi bränner oss. När solens strålar träffar vår hud så börjar våra celler att skapa mer pigment för att skydda huden, vi blir då bruna, ibland röda då vår pigmentproduktion inte hinner med i förhållande till strålningen från solen. Det är viktigt att vi är rädda om vår hud dagligen och skyddar oss mot solen, detta kan man göra med en solskyddsfaktor som finns i olika styrkor. Styrkan bestämmer egentligen hur länge man kan vara i solen innan man behöver smörja på ett nytt lager. Huden i ansiktet är känsligare och behöver oftast högre solskydd än övriga delar av kroppen. Ha som vana att kläder är ett bra skydd, men är inte helt täckande, så vill man ha maximalt med skydd ska man även smörja hela kroppen även fast man har kläder på dig.

Den kemiska processen som sker i huden när

man applicerat solkräm är att det fysiskt filter skyddar mot solen. Det fungerar som en spegel på huden och reflekterar bort de skadliga strålningarna innan de hinner göra skada. Det kemiska filtret i produkten gör att de få strålar som eventuellt kommer förbi det första fysiska filtret omvandlas till värmeenergi, som sedan oskadliggörs och lämnar huden. I och med detta blir solskyddet väldigt säkert, så länge det används på rätt sätt. Förutom solskydd och att sola med måtta finns det några andra tips och knep för att få en strålande och vacker hud för oss svenskar som uppskattar solens strålar så mycket.

Efter en hel dag i solen är det skönt för huden att smörja på en aftersun som återfuktar och lugnar huden efter en hel dag i solen. Aloe vera gelé ger extra svalka och vårdar din hud efter en solig dag. De är fuktgivande, lugnande och svalkande för huden. En annan ingrediens som hjälper till att dämpa rodnaden och lugna huden efter solexponering är boerhavi diffusa eller punarnava som den också kallas.

Betakaroten är en antioxidant som bidrar till att bibehålla en normal hud och neutraliserar fria radikaler vilka bildas i huden då den utsätts för

solens strålning. Betakaroten finns bland annat i morötter, äggula och spenat.

En peelingkräm för att avlägsna döda hudceller på kroppen och i ansiktet är ett bra sätt att hålla sig sommarfräsch och få en snygg och fräsch hud. Tänk på att inte använda samma peeling i ansiktet som på kroppen. En kroppspeeling brukar ofta vara grövre och den kan skada huden i ansiktet.

Kraftfullt cellförnyande serum som arbetar med peptidteknologi istället för AHA/BHA/Retinol är också ett tips. Det sägs fungera perfekt för hud som inte tolererar syror men vill nå ökad fasthet och spänst. Särskilt bra ska det vara för den mogna tåliga huden att använda exempelvis efter en professionell syrabehandling för att förlänga effekten och maximera resultaten.

Såväl sol som vind och bad verkar påfrestande för huden så det är viktigt att återfukta huden ordentligt. Utöver fuktgivande krämer kan det vara skönt att ha en bra mist för ansikte och kropp som återfuktar huden och håller den fräsch. Lätt att ha med sig överallt och lätt att använda flera gånger om dagen.

Det finns serum med stärkande orkidévatten istället för alkohol eller silikon vilket ska göra att ingredienserna tas upp helt och hållet av huden

och fungerar som en transparent slöja som förhindrar att huden släpper ifrån sig fukten. En annan ingrediens som ska vara positiv är antarcticine som är ett glykoprotein (består av aminosyror: glycine, histidine, lysine) med kollagenstimulerande egenskaper och som ska ha förmågan att göra hudstrukturen mjuk.

Hydrolyserat kollagen (kollagenaminosyror) framställs genom proteiner som bryts med vatten, vilket resulterar i en hög dos av den singulära aminosyran hydroxiprolin. Hydroxiprolin ökar fuktnivån i de ytligaste delarna av huden och hämmar det enzym som bryter ner kollagen och elastin.

Glöm inte heller bort den dagliga hudrutinen på sommaren och att rengöra huden noga både morgon och kväll. Den är extra viktig när man vistas mycket utomhus och värmen tillsammans med solen kan förvärra problemen med torr hud. Såväl kroppen, ansiktet och hårbotten behöver lite extra omvårdnad med fuktgivande produkter. Har man en känslig hy är det extra viktigt att använda milda och återfuktande produkter i sin dagliga hudvård. Ett bra solskydd är alltid ett måste under sommardagerna och viktigt att man smörjer på under dagen. Speciellt om man tagit sig ett härligt dopp under tiden man är exponerad för sol.



Värme, ljusare dagar och man vill bara le ikapp med solen. Ta hand om tänderna och munnen i sommar för att kunna le utan att skämmas.

Text: MOA JÄREFÄLL

Starka tänder & fräsch andedräkt i sommar

Först och främst rekommenderas att man regelbundet besöker tandvården för en koll. Många drar sig för ett tandvårdsbesök då det kan vara både dyrt och en skräckblandad upplevelse. Faktum är dock att om man har några besvär som inte upptäcks i tid kan det svida mer både i plånboken och i munnen. Tandvården har idag lösningar som gör att man kan få ner kostnaden på ett regelbundet besök så prata med tandvården där du bor. Men med det sagt hänger ju mycket på hur vi tar hand om våra tänder och vår mun på egen hand.

Man kan prata om de tre t:n; tandborste, tandtråd och tandstickor. Grundprincipen är att hålla munnen och tänderna rena och fräscha. Förutom att borsta tänderna minst två gånger om dagen är det viktigt att hålla rent mellan tänderna där det kan vara svårare att komma åt med tandborsten. Inte sällan är det där som det skapas karies eftersom matrester blir kvar och får gro.

En del tycker det är obehagligt att vara "där och peta" men det finns olika smarta hjälpmedel för att underlätta och de flesta finns hos tandläkaren eller på apoteket. Fråga dig fram och botanisera i tandvårdshyllan, glöm inte att packa ned detta om du åker iväg. Tänderna ska må bra hemma som borta såklart.

Det finns en uppsjö av olika munskölj på marknaden som kan delas in i två kategorier, kosmetisk och terapeutisk. Kosmetisk munvatten hjälper till att ta bort matrester från dina tänder, reducerar bakterier och tar tillfälligt bort dålig andedräkt, men mer än så kan dessa produkter inte lova. Ett terapeutiskt munvatten innehåller aktiva ingredienser som eteriska oljor, klorhexidin och fluorid som bevisat reducerar plack och minskar risken för hål i tänderna. Välj munskölj med omsorg och läs igenom innehållsförteckningen och tänk på att långvarigt användande av munskölj som innehåller höga mängder alkohol kan orsaka

muntorrhet, vilket kan leda till dålig andedräkt och irritera orala vävnader.

Många tycker det är skönt att med hjälp av tuggummi även hålla rent mellan måltiderna. Om man upplever dålig andedräkt finns det även tuggskrapor och olika former av receptfria hjälpmedel på apoteket som kan hjälpa till. Som med allt annat gäller "lagom" när det kommer till såväl tuggummin som munsölj.

Om ingenting hjälper eller man upplever att man konstant har dålig andedräkt kan det vara värt att prata med sin tandläkare vad orsaken kan vara. Bland annat kan vår saliv påverka andedräkten.

Tänderna och andedräkten är bland det första som möter andra människor och därför är det inte sällan ett socialt stigma om man upplever att man har dålig tand- och munhygien. Regelbundna kontroller hos tandläkaren och egenvård underlättar för en god tand- och munhygien så att man kan fyra av det där härliga solskensleendet.

NU TILLGÄNGLIG PÅ
APOTEK I SVERIGE



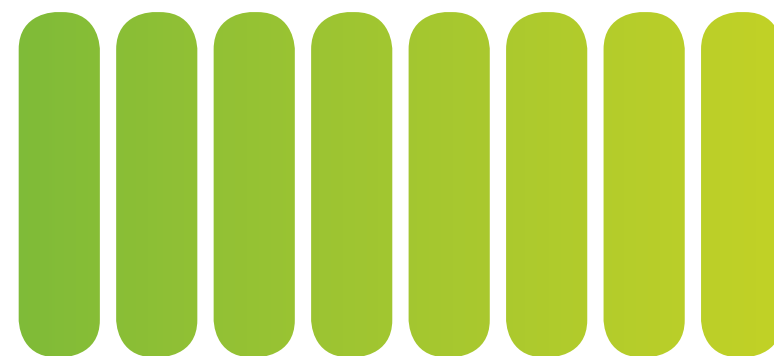
allorex®

B. infantis 35624®

Det enda kosttillskottet med **Bifidobacterium infantis 35624®**.

En unik stam av mjölksyrabakterie.

Välstuderad och rekommenderad av
WGO, World Gastroenterology Organisation.*



*World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines, 2015.
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en varierad kost och en hälsosam livsstil.

SYMBIOSYS
MICROBIOTA FOR LIFE

BIOCODEX
Knarranäsgatan 7, 164 40 Kista
info@biocodex.se, 08-615 27 60

Fler frågor
& svar finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa!

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

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist
i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad
på hud- och
könssjukdomar.



Nahid Månsson
Har jobbat som
apotekare
sedan 1991.



RFSU, Riks-
förbundet för
sexuell upp-
lysning svarar
på frågor
som rör sex,
sexualitet
och samliv.



Sofia Antonsson
Legitimerad
dietist och
expert på
maghälsa.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

Kronisk bronkit

Är det okej att få besked om att man har kronisk bronkit över telefon från en sjuksköterska? Jag fattade ingenting och hade egentligen en miljon frågor. Min första tanke: är det samma sak som KOL? Kommer jag bli frisk? Kommer jag ha det för alltid? Hjälper det om jag slutar röka? Allt bara snurrar i hjärnan.

Hälsningar Annie, 20

Hej Annie! Självklart tycker jag att du skulle ha erbjudits ett personligt möte med exempelvis astmasköterska eller läkare för att gå igenom svaren på undersökningar, exempelvis röntgen av lungorna, utandningsprov, Spirometri samt vissa blodprover vilka jag hoppas att du fått gå igenom! Är det även astma med i bilden? Att du skulle ha KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom) i din ålder tror jag du kan bortse ifrån då det oftast tillhör den medelålders eller äldre människan vilka i de allra flesta fall varit rökare i årtionden, där man också ser på hur många paket man i genomsnitt inhaledat per år. Visst kan det vara en långvarig luftrörskatarr som du har. Det viktigaste rådet i ditt fall är att försöka sluta röka!

Anders Halvarsson

CROHNS I MAGSÄCKEN?

Hejsan! Jag har nu varit diagnostiserad Crohns i 6 månader, gjorde koloskopi som visade sår i tunntarmen. Gick nyligen igenom gastroskopi och där visades det att slemhinnan var skadad. Jag hade blödningar osv. Läkaren tror att jag har Crohns i magsäcken också. Är det möjligt att ha Crohns i magsäcken? Mycket tacksam för svar!

Man, 20 år

Hej! Med Crohns sjukdom menar man en kronisk inflammatorisk tarmsjukdom som oftast drabbar tunntarmen och den första delen av grovtarmen. Ja, det är möjligt att man kan ha Crohns sjukdom ända från munhåla till anus, inbegripet magsäcken då också förstås. Det behöver inte vara hela tarmkanalen utan det finns områden längs tarmsystemet som inte är inflammerade. Viktigaste budskapet är att du är under kontroll hos specialistteam med läkare, sjuksköterska, dietist med flera, med jämna mellanrum.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Vissa saker pratar man inte högt om

Till exempel problem med underlivet.

Vid vaginal torrhet och irritation

Vaginal torrhet och irritation är vanligt förekommande i alla åldrar och skeden i livet. Under klimakteriet är det vanligt på grund av de då sjunkande östrogennivåerna. Det finns även andra orsaker till torrhet som t.ex. medicinering, stress, trötthet och tamponger.

LiquiGel är ett hormonfritt alternativ som stimulerar och hjälper till att bevara den egna fuktproduktionen. Gelen innehåller dessutom 2QR*, en molekyl som har en unik förmåga att binda till sig oönskade bakterier samt hindra dessa att få fäste på hud och slemhinna. Detta bidrar till att behålla en gynnsam bakterieflora. Kan användas både in- och utvärtes.

Läs mer på multi-gyn.se

*Innehåller 2QR, en molekyl som hjälper till att neutralisera skadliga bakterier och hindrar att de får fäste på hud och slemhinna. 2QR utvinns ur Aloe Vera Barbadensis genom en molekylär filtration.



Säljs receptfritt på alla apotek samt online.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

OBEHAG I BEN OCH FÖTTER

Hej. Det känns som om jag går omkring med tajta stövlar på mig hela tiden. Känns även som om fötterna somnat. Det är väldigt obehagligt, speciellt på nätterna. Jag har försökt med allt: stretching, massage, insmörjning med mera. Vad ska jag göra?

Marianne, 82

Hej Marianne! Nu tycker jag det är dags att du talar med läkare om dina besvär och berättar om dina tidigare eventuella sjukdomar och om du har någon medicinering av något slag. Man behöver absolut göra en allmän undersökning inklusive blodprov. Hur är det med din cirkulation? Blodsocker- och blodvärden, liksom ämnesomsättning och B12-vitaminhalten och där tillhörande ämnen i blodet?

Anders Halvarsson

ALTERNATIV TILL VIAGRA?

Jag undrar om det finns andra läkemedel än Viagra som är bättre? Har haft det i 10 år nu och jag tycker inte det är tillräckligt bra. Har hört talas om sprutor och andra medel som ska hålla erektionen.

Mvh, Kenth, 72 år

Hej Kenth! Det är alldeles riktigt att det finns andra mediciner både i tablett- och sprutform som kan provas. Vi har tabletter Cialis och Levitra liksom kräm Vitaros som smörjs kring urinrörsmynningen, samt Bondil som sprutas in i urinröret. En metod som funnits länge är Caverject som sprutas in i svällkroppen i penis. Innan förskrivning är det viktigt att man har samtalat med läkare om effekter, bieffekter och samtidig övrig medicinering, samt att när det gäller de tre sistnämnda metoderna att man fått instruktion hur man skall använda sig av dessa medel, liksom att de är uthämtade på apotek! Många har blivit lurade när man handlat på nätet!

Anders Halvarsson



Hjälp mot för tidig utlösning

Hej! Har sedan ungefär 1 år tillbaka haft väldiga problem med för tidig utlösning, och detta var alltså efter att min förhud sprack och jag använde kortisonkräm, tror den hette Dermovat. Har försökt lite med träning, start och stopp, men det går för fort. Vad kan man göra? Finns läkemedel som kan hjälpa?

Vänliga hälsningar Tom-Robin, 25 år

Hej Tom-Robin! Du har nu försökt med start-stopptechniken och det finns ju även squeezetekniken, som innebär att man upphör med stimuleringen samtidigt som man klämmer åt på undersidan av ollonet just innan utlösningen. Det finns annars sexualrådgivare/terapeuter som kan hjälpa dig och din partner med vilken teknik man kan använda. Kondom kan minska känsligheten och fördröja utlösningen liksom att man provat med att smörja ollonet med bedövningsmedel (Emla) innan samlaget med en klar fördröjning av utlösningen i vissa fall. Vidare har man provat mediciner mot depression med viss effekt.

Anders Halvarsson



DEPRIMERAD OCH VILL HA HJÄLP

En längre period har jag känt mig väldigt nere och varit ledsen varje dag. Mina tårar kommer hela tiden och jag sover knappt och äter ungefär en måltid per dag. Känner att jag är inne i en depression. Går knappt utanför dörren. Känner att jag behöver hjälp men vet inte vad jag ska söka för hjälp. Var ska jag börja?

Vänliga hälsningar, Sara, 25 år

Hej Sara! Nu är det viktigt att du så snart som möjligt tar kontakt med någon som du kan tala med. Ta kontakt med rådgivare/sjuksköterska på den vårdenhets som du har närmast där du bor och att man får hjälpa dig att komma till läkare, psykolog eller kurator för att som vi säger komma på rätt vårdnivå.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Nästa generation TENA Men skydd är här, nu med en ny förbättrad Secure Absorption Zone. De är så diskreta att ingen kommer kunna märka att du bär skydd. Att behålla kontrollen över urinläckage är lättare än någonsin innan.

Beställ gratis prov på tenamen.se





Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.



UTSTÅENDE ÖRON

Hej! Jag har bara en liten fråga om operationer på utstående öron. Kan man fortfarande göra det eller är det något man har slutat med?

Hälsningar, Jolin, 13 år

Hej Jolin! Visst gör man operationer på barn med utstående öron, vilket man kan göra efter 7-8 årsåldern. Ta kontakt med skolsköterska/ läkarmottagning där du bor för att få vidare information kring hur man kan gå vidare med ditt ärende. De flesta landsting står för kostnaden.

Anders Halvarsson

LOCK I ÖRAT

Hej! I snart en vecka har jag haft lock för mitt högra öra, det gör väldigt ont och jag hör ett konstant susade ljud i örat. Det har till och med börjat göra ont i mitt vänstra. Vad kan det bero på?

Hälsningar, B.E

Hej B.E! Det första som man bör göra är att söka läkare när man har de besvär som du nämner! Vaxpropp? Bakomliggande infektion? Främmande föremål? Rester efter en bomullspinne exempelvis. Sök omgående!

Anders Halvarsson

Känner onormal trötthet

Vad ska jag göra med min trötthet? Min hälsocentral vill inte hjälpa mig, de tycker inte att det är konstigt att jag är trött med tre egna barn och två bonusbarn i varierande åldrarna. Men man ska väl orka leka och umgås med sina barn oavsett hur många barn man har?!

Johanna, 38 år

Hej Johanna! Klart man måste undersöka om det finns någon kroppslig orsak till tröttheten innan man ser på din livssituation som det ju i sig är mycket viktigt att veta något om. Först av allt bör man titta på ditt blodvärde, Hb. Kanske även vitamin B12 och därtill hörande prov, liksom ämnesomsättningen. Jag tycker du tar kontakt en gång till, även fast jag inte vet vad man gjort för undersökningar tidigare.

Anders Halvarsson



Laserbehandling av gula fläcken

Vad kostar en laserbehandling av gula fläcken? Görs denna behandling även på äldre, 88 år som min mor är? Hon har den torra gula fläcken på bågge ögonen.

Mvh från orolig dotter.

Jag vill påstå att oavsett ålder ger man den behandling som är nödvändig i sammanhanget och som man har effekt av. Har diagnosen ställts på en ögonklinik bör man ha möjlighet att få ställa frågor när det gäller den här diagnosen. När det gäller den som vi kallar för "torra" formen av gula fläcken har vi ingen behandling som hjälper, varken med laser eller med sprutor, vilket det gör om man har den "våta" formen. Trösten är att man aldrig blir helt blind utan man har kvar det perifera seendet. Tag kontakt med ögonklinik/syncentral och diskutera problematiken och även se om det kan finnas något/några hjälpmedel som kan underlätta seendet just i ert fall.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

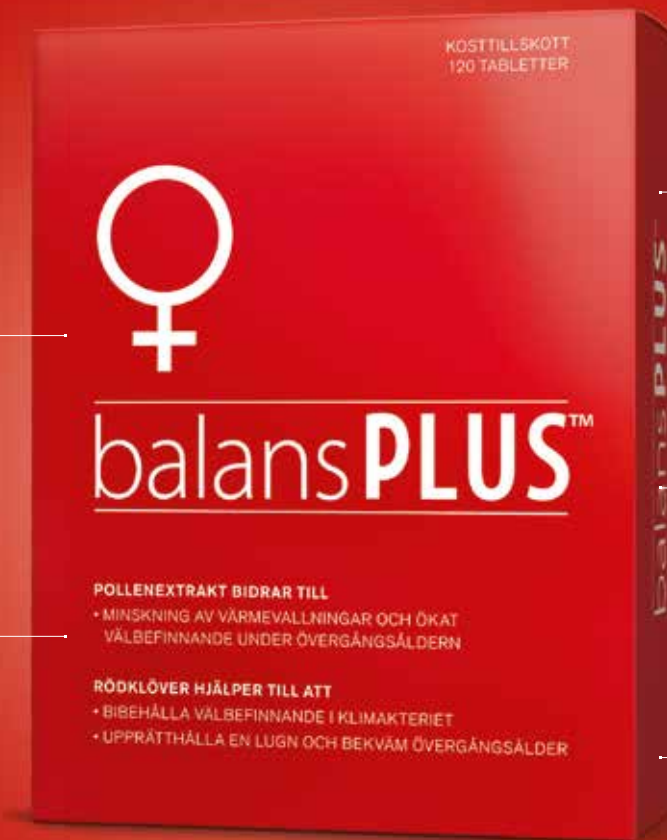
Minskar värmevallningar och svettningar under klimakteriet

Minskar värmevallningar och svettningar

Pollenextrakt bidrar till minskning av värmevallningar och ökat välbefinnande under övergångsåldern.

Lugnare

Rödklöver bidrar till att bevara välbefinnande i klimakteriet samt upprätthålla en lugn och bekväm övergångsålder.



Stödjer slemhinnorna

Vitamin B2, Niacin samt Biotin bidrar till att bibehålla normala slemhinnor.

Minskar trötthet

Pantotensyra, vitamin B6 samt B12 hjälper till att minska trötthet och utmattning

Reglerar hormonerna

Vitamin B6 stödjer reglering av hormonaktiviteten.

Värmevallningar med plötsliga svettningar är både de vanligaste och de mest obehagliga konsekvenserna av klimakteriet. Dessa besvär både begränsar det sociala umgänget och stör den viktiga nattsömnen. Orsaken till problemen är att kroppens temperaturreglering kommer i obalans när hormonnivåerna förändras.

Påverkar även humör och sömn

När östrogenet minskar, sjunker också serotoninhalten. Detta minskar vår känsla av välbefinnande, man blir lättirriterad och nedstämd och kan också drabbas av sömnproblem. Ju sämre balans mellan hormonerna, desto värre blir besvären.

300 000 kvinnor kan få hjälp av Balans Plus

Man räknar med att ca 880 000 kvinnor befinner sig i klimakteriet samtidigt. Ungefär en tredjedel får hjälp mot sina besvär med naturliga egenvårsprodukter. Då är Balans Plus med sin kombination av pollen, rödklöver och vitaminer ett effektivt och naturligt hjälpmedel mot övergångsbesvär – det är vetenskapligt visat.



Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. Läs mer på www.balansplus.se.

Balans Plus är ett naturligt hjälpmedel mot klimakteriesymtom. Det består av pollenextrakt, rödklöverextrakt, vitamin B2, B6, B12, Niacin och Biotin. Det är ett naturligt hjälpmedel som kan användas tillsammans med andra läkemedel. Det är viktigt att konsultera en läkare om du har några medicinska problem eller tar andra läkemedel.



Anders Hallén svarar

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

HALONEVUS I ANSIKTET

Hej! Jag har halonevus (vitt kring födelsemärke) på flera ställen på min kropp och har haft det i flera år. Nu har jag fått det i ansiktet och det blir jobbigt när jag solar och blir brun. Existerar det någon behandling man kan utföra för att ta bort dessa vita ringar som inte har något pigment? *Kille 17 år gammal*

Halonevus är helt ofarligt och brukar med tiden försvinna. Någon behandling som snabbar på återpigmenteringen finns inte. *Anders Hallén*

HJÄLP MOT ÖRONKLÅDA

Hej! Jag har troligen förfrusit mina ytteröron när jag var barn, någon gång på 40-50-talets kalla vintrar. På äldre dagar har jag fått klåda som är ganska enerverande. Finns det något medel som jag kan minska klådan med? *Undrar Mia, 80+*

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

Mystisk böld

Hej! Sedan en vecka tillbaka har jag en stor, röd böld, mellan axeln och armvecket. Den är ca 2-3 cm stor och man ser att det är en gul prick på ett par millimeter i mitten. Ungefär som en gigantisk, megafinne. Jag har inte rört den, försökt klämma eller så, eftersom den är väldigt öm. Och nu har den dessutom börjat bli lite blå runt om i kanterna. Vad ska jag göra? Försvinner detta av sig själv eller måste jag kontakta läkare tro? *Victoria, 44 år*

Denna stora och djupa hudinfektion ska du söka bums för – och det har du nog redan gjort när du får detta svar! *Anders Hallén*



Tappar mycket hår

Har sedan några månader tillbaka börjat tappat väldigt mycket hår. Det ligger tjocka högar på golvet när jag duschat och borsten blir full när jag borstat. Ser hemskt ut när jag har håret nedsläppt. Jag har redan tunt hår som det är. Jobbar mycket så jag har funderat på om det är stress, men tappade mycket under semestern också. Ska jag söka hjälp eller är det vanligt att man tappar hår i så här långa perioder? Finns det något som är extra bra att äta om man tappar hår? *Hälsningar Julia, 25*

Du beskriver ett påtagligt håravfall. Man kan få ett övergående håravfall ett par månader efter t.ex. förlossning eller en allvarlig allmäninfektion som lunginflammation. De två vanligaste typerna av håravfall i övrigt är det fläckformiga håravfallet, alopecia areata, men det är inte det du beskriver. Det manliga håravfallet som ger en diffus urtunning, mest uttalad på skalltaget, drabbar nästan alla män med tilltagande ålder. Många kvinnor får också detta efter övergångsåldern då halterna kvinnligt könshormon sjunker. Enstaka kvinnor kan få det tidigt i livet. Men ämnesomsättningsrubbnings- och järnbrist kan ge håravfall och jag tycker du skall söka din husläkare som får starta en utredning. *Anders Hallén*

VARFYLLT SÅR

Hej, Jag har ett litet sår (ca 3-4 mm diameter) som sitter långt bak i ljumsken (i princip utanför yttre blygdläppen, men fortfarande i ljumsken) som inte vill läka. Jag har haft det i cirka 6 månader. Av och till läker det ihop, men sedan så blir det en lite varfyllnad och den spricker och så börjar det om igen. Runtomkring sårhålan är det ganska förhårdnat under huden. Jag är säker på att det inte är någon sexuellt överförbar sjukdom! Några tips? Ska jag söka vård, antibiotika? *Petra, 23*

Detta låter som en hidroadenit, en inflammation i svettkörtlar i armhåla eller ljumske. Inte farligt men besvärligt och långdraget. Jag tycker absolut att du ska söka, i första hand för att få en säker diagnos. Det finns olika behandlingsalternativ beroende på just din situation. *Anders Hallén*

EKSEM SOM INTE FÖRSVINNAR

Hej, Jag har i 1 månads tid haft eksem på kroppen. Värst drabbat är magen, insidan lår, halsen och handflatorna. Utslagen syns knappt men det kliar hela tiden. Jag undviker att klia så gott jag kan. Har använt kortisonkrämer av olika slag, även tagit antihistamintabletter och bytt skölj- och tvättmedel. Det hjälper ej. Har varit i kontakt med läkare men de ber mig fortsätta med kortison, Kortisonen kan hjälpa för stunden men utslagen försvinner ej. De är väldigt små och känns knottiga och torra. Vad tror ni att det kan vara? Jag har en hy som annars är rätt så känslig mot sol, värme och jästsvampar. Är även överviktig om de kan ha betydelse. Vore tacksam för svar. *Vänligen, Cajsa, 27 år*

Det du beskriver låter som ett eksem i en lättirriterad hudtyp. Jag saknar information om tidigare hudbesvär, andra allergibesvär och ärftlighet för sådant. Det framgår inte heller klart hur din lokalbehandling bedrivits. De mycket diskreta förändringar du beskriver är inte entydigt eksem. Eftersom din nuvarande läkarkontakt inte kunnat hjälpa dig borde du kunna få en remiss till en hudspecialist för en säkrare diagnos och därmed behandling. *Anders Hallén*



BESVÄRAS AV VUXENAKNE

Hej! Jag har fått besvär med vuxenakne. Hade inga problem i tonåren men nu vid 26 år bråkar huden med mig. Främst akne på kind och haka. Salicylssyrapreparat håller det nere, men inte tillräckligt. Basiron har jag provat men det gav mig främst klåda, torr hud och blekta lakan. Nu överväger jag enerpeel som erbjuds av hudterapeut. Vad anser du om detta? *Kvinna, 26*

En akne senare i livet behandlar vi princip på samma sätt som tonårsakne. Varför det ibland startar senare vet vi inte. Viktigt med behandlingen är att undvika bestående ärrbildning – aknen försvinner alltid. Hudläkare pekar inte så mycket, vi angriper aknen på andra sätt. Men först ska man vara säker på att det är akne du har. I din ålder kan det också vara en rosacea som kan ge en likartad bild. Så börja med att få en säker diagnos. *Anders Hallén*

Är du orolig för en anhörig eller vän som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp?

Du är välkommen att ringa oss på 020-50 50 50 eller besöka oss på www.kvinnofridslinjen.se

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på regeringens uppdrag.

 020-50 50 50
Kvinnofridslinjen



Nahid Månsson, apotekare

Nahid Månsson har jobbat som apotekare sedan 1991 och är apotekschef på Apoteksgruppen Västerhaninge. Hon svarar på alla dina frågor om läkemedelsanvändning och egenvård.



FÄSTINGAR

Hej! Både jag och min son på 7 år får fästingar lätt under sommaren. Hur skyddar jag oss bäst och hur blir jag av med de som ändå lyckas bita sig fast?

Malin

Hej Malin, Det bästa sättet att undvika fästingar är att bära heltäckande kläder som långärmad tröja, långbyxor, strumpor och heltäckande skor och undvika högt gräs. Fästingen trivs bäst på fuktiga lite skuggiga platser. Gör fästingskontroll dagligen för att upptäcka eventuella fästingar. Var extra noggrann under armar, i armvecken och knävecken där de gärna biter sig fast. Du tar bäst bort en fästing med en fästingsborttagare eller pincett. Viktigt att dra rakt upp (inte vrida), då ökar du chansen att få med fästingen hel. Fatta tag så nära huvudet på fästingen som möjligt. Undvik att klämma på dess bakkropp. Tvätta med tvål och vatten eller desinfektionsmedel. Olja eller smör ska inte användas. Det är normalt att det uppstår en lätt rodnad runt bettet en till några dagar efter bettet. Blir rodnaden ringformad och större än en femkrona som breder ut sig runt bettet kan man misstänka borreliainfektion. Andra symtom kan vara feber, trötthet och muskelsmärter. Då måste man uppsöka vård.

Nahid Månsson

Vilket solskydd ska jag välja?

Hej, jag älskar att vara ute i solen och speciellt nu när den börjar värma ordentligt. Men hur väljer jag rätt solskydd? Jag förstår inte skillnaden på alla olika märken och vad de är bra för.

Simone

Hej Simone, För att skydda sig mot solen kan olika typer av solskydd användas. Viktigt att börja med hög solskyddsfaktor 30-50 SPF och att smörja på rikligt. Det är viktigt att känna till att solskyddsmedel endast uppnår full effekt om de används i tillräckliga mängder. Enligt läkemedelsverkets rekom-mendationer bör vuxna använda en full näve solskyddskräm för att skydda kroppen. Många konsumenter använder bara halva den mängden, vilket gör att skyddet till och med minskar med mer än hälften. Krämen skall helst appliceras innan du går ut i solen och tänk på att ni måste smörja igen efter någon timme om ni är ute en längre stund eller efter bad. När kroppen byggt upp ett eget skydd senare på säsongen, kan man långsamt trappa ner. Hur känslig huden är för UV-strålar beror på hur pigmenterad huden är. Även om du är av sådan hudtyp att du sällan bränner dig i solen bör du ta det försiktigt när du reser till platser med starkare sol. Solskyddsmedel finns i olika former för att förenkla applikat-ionen. Olika varianter kan vara spray, kräm, mousse eller stift. Det är krav på att tillverkarna ska använda en kombination av filter som ger skydd både för UVA och UVB. Tänk på! Gamla solskyddsprodukter som är öppnade, kan ha förlorat sin effekt och skyddar då inte som de utlovar. Produkterna håller längre om de förvaras svalt, så förvara dem hellre i kylväskan än att lämna dem liggande i solen.

Nahid Månsson

FINA SOMMARFÖTTER

Hej, nu när det är sommar vill jag gå barfota eller i sandaler. Mina fotsulor blir dock helt torra och spruckna under vinterhalvåret och jag tycker att det är jobbigt att visa dem. Har du några bra fotvårdstips så mina fötter kan bli mjuka och fina igen?

Ann

Hej Ann, Torra fötter efter vintern är ett vanligt problem. Precis som huden i övrigt blir fötterna extra torra när luftfuktigheten är låg. Börja med att lägga fötterna i fotbad med fotsalt. När de känns mjuka kan du skrubba med fotfil och avsluta med att smörja in med en mjukgörande fotsalva. Du kan med fördel smörja in fötterna vid sänggående och ta på en mjuk bomullsstrumpa över. På så vis får krämen en chans att verkligen tränga in i huden över natten, och du slipper få fotkräm i sängkläderna.

Nahid Månsson



Foto: SHUTTERSTOCK

VAD GÖRA VID ORMBETT?

Hej Apotekaren, Jag går ofta promenader med min hund och dotter i skogen men är väldigt nervös att någon av dem (eller jag själv) ska råka på huggorm, finns nämligen många i trakten. Finns det något preparat som jag bör ha hemma om olyckan är framme?

Hälsningar från en ormrädd mamma

Hej, Att bli biten av en huggorm kan leda till olika reaktioner. Hur starkt du reagerar beror på mängden gift som har kommit in i kroppen och var du har blivit biten. Du ska vara stilla och vila så att giftet inte sprider sig, lämna bittstället helt ifred, försök inte att suga ut giftet. Ta av åtsittande saker som skor, ringar och klocka. Du ska alltid ringa 112 för att få råd när du har blivit biten. Skulle hunden bli biten sker det oftast på ansiktet och nosen. Det gäller att behålla lugnet och bära hunden och kontakta veterinär så fort som möjligt.

Nahid Månsson



RFSU

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



LESBISK DOTTER

Misstänker att min dotter är lesbisk men har ingen aning om hur man tar upp en sån sak? Min man kan också vara homofobisk och säga saker som inte är helt okej, samtidigt som jag själv inte har några problem. Vem ska jag prata med först, maken eller dottern?

Christina, 47 år

Hej Christina! Så fint av dig att vilja ta upp detta och ge stöd till din dotter. För många hbtq-personer är det ett stort steg att berätta för sina föräldrar och deras stöd är ofta viktigt. Du skriver inte hur gammal din dotter är men beroende på ålder kan man göra på lite olika sätt. Om hon förnekar kan det vara så att hon inte är lesbisk eller att hon inte riktigt är redo för att prata om detta ännu. I vilket fall så har du ändå visat omtanke om henne. Din makes beteende skulle kunna vara en av anledningar till din dotters eventuella tvekan att berätta. Därför kan det vara viktigt att du markerar mot din make och säger att hans utsagor kan göra att människor tar illa vid sig.

RFSU

OLIKA STORLEK PÅ PUNGKULOR

Jag tycker min pung ser superkonstig ut, den ena bollen är liksom mycket större än den andra och hänger mycket längre ner. Kan jag operera eller göra något så den ser lika ut? Känns sjukt konstigt och jag hatar att duscha i skolan så andra ser.

Johannes, 16 år

Hej Johannes! Pungkulorna, eller testiklar-na som de också heter, ligger i pungen och det är mycket vanligt att den ena pungkulan är lite större än den andra. Det är också mycket vanligt att pungkulorna hänger i lite olika höjd. Så det är med största sannolikhet precis som det ska vara. Är du ändå orolig, gå till ungdomsmottagningen och prata med en barnmorska.

RFSU

Analsex utan kondom

Jag har testat analsex (att ta emot) både med och utan kondom och jag tycker det gör mycket mer ont, skaver mer och är jobbigare med kondom än utan. Jag vet att det är bra med kondom men vad ska jag göra?

Kille, 28 år

Hej! Vid analsex behöver man ofta använda mycket glidmedel. Det finns ingen naturlig lubrikation i tarmen vilket gör att det lätt kan bli skav. När man använder glidmedel tillsammans med kondom är det viktigt att glidmedlet är vattenbaserat eller innehåller silikon eller en kombination av båda. Oljebaserade produkter kan skada kondomen, så använd inte hudlo-tion, vaselin eller liknande produkter. Med mycket glid kommer du få en skönare känsla!

RFSU



SEXBUTIKER FÖR KVINNOR

Finns det sexbutiker för kvinnor? Skulle vilja besöka någon men alla jag kika in i verkar så, i brist på bättre ord, sliskiga.

Johanna, 25 år

Hej Johanna! Det finns numera ett stort utbud av sexleksaksbutiker. Olika affärer har lite olika utbud. Det finns butiker som satsar på kvalitetsprodukter och som tagit bort alla förpackningar och annat som av vissa kan upplevas som sexistiska. I större städer finns det ofta ett större utbud med fler olika butiker medan det på mindre orter kanske finns en affär. Nu säljs även mycket sexleksaker via olika nätshoppar och där finns ett ännu större utbud av butiker med lite olika inriktning. Hoppas du hittar någon som känns bra för dig!

RFSU

Kostar en abort?

Vad kostar en abort i Sverige? Och måste man informera pappan om att man väljer att göra det? Är det lag på det eller nåt?

Emilia, 23 år

Hej Emilia! Att göra en abort brukar kosta som vid ett vanligt läkarbesök + eventuell medicin. Den kostnaden varierar beroende på var i landet du bor. Enligt abortlagen är det alltid personen som har fostret i sin kropp som får bestämma om en abort ska utföras eller inte. Det kan vara bra att prata med den som du blivit gravid tillsammans med men det är alltid den gravida som själv bestämmer om abort. Det finns ingen lag som tvingar någon att berätta om graviditeten för den som man blivit gravid tillsammans med.

RFSU

Lider du av smärta, klåda och/eller sveda i underlivet?

**Det kan vara östrogenbrist. I så
fall finns det hjälp att få.**

Ovesterin innehåller det kvinnliga könshormonet östriol, en s.k. östrogen. Ovesterin hjälper till att hålla underlivets slemhinnor elastiska och motståndskraftiga mot både mekanisk påverkan och infektion.

Rådgör med läkare innan behandling påbörjas.

Läs
bipacksedeln
noga innan
användning!

Ovesterin vaginalkräm (15 g) och vagitorier (30 st) innehåller östriol och är ett receptfritt läkemedel vid besvär i underlivet som uppkommer på grund av brist på östrogen. Ovesterin är avsett för kvinnor vars menstruation har upphört. Rådgör med läkare innan behandling påbörjas. Regelbundna läkarkontroller ska göras minst en gång per år. Uppsök läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3–4 veckor. Läs noga igenom bipacksedeln, särskilt vid överkänslighet eller annan sjukdom. Aspen Nordic, Borupvang 3, DK-2750 Ballerup, Danmark, 2019.





Sofia Antonsson svarar

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

ANTIINFLAMMATORISK KOST

Hej! Jag är intresserad av antiinflammatorisk kost och har köpt en bok med recept. Nu undrar jag om och hur antiinflammatorisk kost kan påverka min kropp på ett positivt sätt?

Hälsningar, Jill

Antiinflammatoriskt är ett något luddigt begrepp som inte riktigt har någon klar definition. En del refererar till antiinflammatorisk kost som lik medelhavskosten och det känns för mig rätt tilltalande. Mycket grönsaker, frukter, bär, nötter och baljväxter i kombination med mindre rött kött, vitt mjöl, socker och tillsatser eller processad mat är helt klart ett nyttigt sätt att äta på. Gurkmeja och ingefära nämns ofta som antiinflammatoriska kryddor och där har vi inte ännu så mycket vetenskapligt bevis som vi skulle önska. Det är däremot inte farligt att lägga till dessa och se om du tycker att du mår bra av det. För att minska kroppens inflammation behöver vi ju veta att det finns en inflammation från början. Idag är det svårt att ta tester som kan påvisa inflammation, förutom vid vissa tillstånd, t ex IBD. Teorin är att inflammatoriska processer ständigt pågår i kroppen, men de är svåra att mäta och dessutom verkar kroppen ofta kunna ta hand om dessa inflammationer själv. Mer forskning återstår alltså innan vi helt vet om hur kosten kan påverka inflammationer.

Mvh Sofia

Äta eller undvika laktos?



Hej Sofia! Hur vet man om man bör undvika laktos? Det känns som att fler och fler väljer laktosfritt så nu har jag börjat fundera på om jag också bör göra det.

Mvh, Anja

Laktos är ett annat ord för mjölksocker och finns naturligt i mejeriprodukter. Vi behöver ett enzym som heter laktas för att kunna bryta ner laktos i tarmen. Den som är laktosintolerant har brist på laktos och då kan man få magbesvär som diarréer, smärtor och gasbildning när man äter mejeriprodukter. I Sverige är det faktiskt ganska ovanligt med laktosintolerans, även hos vuxna. På vårdcentralen kan du med blodprov testa om du har arvsanlag för att utveckla en laktosintolerans. En annan metod är att utesluta laktos i ett par veckor för att sedan testa att återinföra. Får du en reaktion då kan det tyda på att du har en laktosintolerans. Om du inte blir bättre av laktosfritt kan du ha IBS och behöver äta annorlunda. Det är inte nyttigare med laktosfritt, mjölken innehåller fortfarande exakt samma näringsämnen.

Mvh Sofia

ALKOHOL OCH MAGEN

Hej Sofia! Hur är det med alkohol och magen. Senaste tiden har min mage varit sämre överlag med mycket magont och avföringsproblem. Igår tog jag ett glas vin och två öl och blev jättedålig i magen med diarréer och illamående. Var inte alls berusad. Kan även små mängder alkohol ge så mycket problem?

Hälsningar, Bodil

Alkohol är känt för att kunna irritera magen och tarmarna på olika sätt. För de allra flesta sätter alkohol igång magen och kan ge diarréer som följd. Toleransen kan vara högst olika från person till person. Vissa får besvär vid intag av större mängder alkohol medan andra känner av bara efter ett glas. Många känner också av besvär från den övre delen av magen med till exempel halsbränna. Det är både själva alkoholen i sig och kolsyran som kan ge besvär. Ett tips är att låta kolsyrade drycker stå och "bubbla ur sig" en stund innan du dricker. Om du kan hålla upp i glas är det bra, annars kan du skaka flaskan och försiktigt pysa ur bubblen.

Mvh Sofia



Foto: SHUTTERSTOCK

Jag sover som en dröm med Melissa Dream™

Astrid gläds åt att en djupare och mer avslappnad sömn och vaknar utvilad och full av energi. Hon är så nöjd att hon hittat Melissa Dream™.



Modellbild

Astrid led av problem med sömnen.

–Jag vände och vred på mig hela natten kändes det som, jag kom aldrig till ro och vaknade sällan med känslan av att vara utsövd.

Astrid kände sig trött och orkeslös och på eftermiddagarna föll hon för sitt sötsug och åt hon godis och choklad för att orka hålla igång. Detta gjorde dessutom att hon gick upp i vikt.

Sover gott och vaknar pigg

–Jag läste i en tidning om Melissa Dream och jag bestämde mig för att prova. Det har verkligen fungerat bra för mig. Jag sover som en dröm nu och känner mig pigg när jag vaknar på morgonen, säger Astrid.

Astrid berättar vidare om hur nöjd hon är att ha hittat Melissa Dream. Sömnen är oerhörd viktig för hennes välmående och hon känner att energin kommit tillbaka vilket har gjort henne mer aktiv.

–Jag har till och med gått ner några kilo på köpet, avslutar Astrid lyckligt.

Varför är Melissa Dream så bra?

Melissa Dream kombinerar naturliga extrakt från citronmeliss, kamomill med vitaminer och magnesium. Sammansättningen är specifik för New Nordics kosttillskott utan risk för att känna sig avtrubbad och utan risk för beroende. Citronmeliss bidrar till normal sömn Vitamin B6 och B12 bidrar till normal psykologisk funktion. Riboflavin bidrar till nervsystemets normala funktion.

Relationen mellan sömn och vikt

Det kan tyckas långsökt med ett samband mellan vikt och sömn. Men på senare år har det vistas att dålig eller otillräcklig sömn får kroppen att öka mängderna av leptin och minska mängderna ghrelin. Båda substanserna hjälper till att reglera aptiten. Med regelbunden sömnbrist riskerar man att vakna hungrig snarare än utsövd.

Bristande energinivåer ökar benägenheten att småata och ge efter för sötsug, vilket till slut kan resultera i extra kilon. Med

god sömn är hälsovinster flera; du känner dig piggare, du ser bättre ut och du kan förbättra möjligheterna till att hålla vikten.

Melissa Dream köper du i din hälsobutik, på utvalda apotek eller via www.newnordic.se Har du frågor ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



Sömnfakta

Många sover genomsnittligen mindre än 7 timmar per natt och det är inte tillräckligt enligt sömnexperter. En tillräcklig nattsömn ska vara mellan 7 och 9 timmar. Men att lägga sig tidigt har ingen betydelse om sömnen håller en för låg kvalitet.

Tänk på det här i fästingstider

- ✓ Hittar du en fästing på hunden eller katten – ta bort den så fort som möjligt.
- ✓ Ha för vana att undersöka hunden eller katten regelbundet under fästingperioden – helst varje dag.
- ✓ Investera i en bra fästingplockare och vid behov även fästingavstötande hjälpmedel.
- ✓ Gör trädgården otrevlig för fästingar genom att klippa gräset ofta och hålla buskar och häckar trimmade.

Källa: Arken Zoo



HUNDAR DRABBAS AV ONÖDIGA SKADOR

En undersökning visar att veterinärer ofta möter hundar som drabbats av sjukdomar eller skador på grund av hundägarnas bristande kunskap. Under förra året drabbades var tredje hund av skador som hade gått att undvika, det handlar bland annat om klo-brott, problem kopplat till övervikt, tandproblem och förgiftning. Nu välkomnas den nya djurskyddslagen som ställer krav på att den som håller djur eller på annat sätt tar hand om djur ska ha tillräcklig kompetens för att tillgodose djurets behov då kunskapsbrist är en starkt bidragande orsak till djurens onödiga skador.

Källa: Agria Djurförsäkringar

Ny lag ska förhindra att djur vanvårdas

Från och med den 1 april i år började en ny lag att gälla: lex Maja. Den ska se till att djur inte far illa eller vanvårdas. Bakgrunden till lex Maja är ett fall med en katt – Maja – som 2016 svalt ihjäl när ägaren åkte in på sjukhus. Polisen fick larm om katten först efter elva dagar och då hade hon varken fått mat eller vatten och var i så dåligt skick att hon tvingades avlivas. Majas ägare hade hemtjänst, så personalen där visste om situationen, men på grund av att uppgiften skulle bryta mot tystnadsplikten och ge upphov till brott mot sekretesslagen valde de att inte informera länsstyrelsen om katten. Lex Maja har därför uppkommit för att förhindra att något liknande händer igen och personal tillåts nu agera utan att riskera en anmälan som påföljd. För exempelvis hemtjänstpersonal, som besöker väldigt många hem och kan stöta på sådana här fall, blir det en trygghet att veta vad de får göra och hur de ska göra. Sedan tidigare finns Lex Maria (anmälan om vårdskada) och lex Sarah (anmälan om missförhållande) för att förhindra att människor far illa när de står under vård eller omsorg och nu har även djuren en liknande lag.



VÅRA VANLIGASTE SMÅDJUR

Kaninen sitter tryggt på tronen som svenskarnas mest populära smådjur, tätt följd av marsvinet och sköldpaddan – det visar statistik från Agria Djurförsäkring.

Svenskarna mest populära smådjur

1. Kanin
2. Marsvin
3. Sköldpadda
4. Ödlor
5. Iller
6. Hamster
7. Råtta
8. Chinchilla
9. Orm
10. Minigris



LÄMNA ALDRIG DIN HUND I EN VARM BIL – DEN BLIR SNABBT EN DÖDSFÄLLA!

Varje år ser man flämtande hundar i heta bilar utanför mataffärer och byggvaruhus, på parkeringsplatser vid badstränder, parker, butiker och caféer. Och varje år är det hundar som inte klarar av påfrestningen utan dör av värmen.

Hundar svettnas inte som vi människor och blir lätt överhettade. Även om det är tidigt på dagen, molnigt ute och temperaturen aldrig stiger över 25 grader kan det snabbt bli mycket varmt i bilen. Sommaren 2014 genomförde Svenska Kennelklubben en egen undersökning för att ta reda på hur varmt det blir i en bil som lämnas på en parkeringsplats i solen:

TEMPERATUR I BILEN			
Klockslag	Temp ute	Väderlek	Temp i bil
08.30	+22°	sol	+23°
09.30	+22°	sol	+38°
10.30	+25°	sol	+47°
11.30	+26°	sol	+50°
12.30	+27°	sol	+52°
13.30	+27°	sol	+52°
14.30	+28°	sol	+50°

Källa: SKC

Foto: SHUTTERSTOCK



FLOREALIS



Vid återkommande urinvägsinfektioner

Lyngonia är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symtom vid återkommande, lindriga, nedre urinvägsinfektioner hos kvinnor.

Rekommenderad dos hos kvinnor (vuxna och äldre): 2 tabletter 2-4 gånger om dagen. Lyngonia tabletter är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symtom vid återkommande, lindriga, nedre urinvägsinfektioner hos kvinnor, såsom en svdande känsla när man kissar och/eller behov av att kissa oftare än vanligt, efter att allvarliga tillstånd har uteslutits av läkare. Innehåller extrakt av mjölonblad. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Lyngonia ska endast användas efter att läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Bör ej användas längre än en vecka. Om symtomen kvarstår efter mer än fyra dagar eller förvärras under användningen av Lyngonia, ska läkare eller annan sjukvårdspersonal kontaktas. Använd inte Lyngonia vid njursjukdom, allergi mot mjölonblad eller något hjälpämne. ATC-kod: GO4BX. Läs noga igenom bipacksedeln. Datum för senaste översyn av SPC'n: 2018-11-16, www.fass.se. Florealis ehf. För mer information: www.florealis.se





Det våras för klimakteriet

Klimakteriet inleds oftast med att mensen förändras och inträffar vanligtvis när man har passerat 45-års åldern. Klimakteriet pågår under en begränsad period i livet, hur länge varierar dock från person till person. Tidigare har klimakteriet varit i det närmaste skambelagt, något som dock har börjat att förändras och idag är det allt fler som vågar, kan och vill prata om klimakteriet.

Text: ANDERS ÅKER



Illustration: SHUTTERSTOCK

Lotta Hasselberg är barnmorska och kurator och grundare av Klimakterieportalen. Hon ser att klimakteriet just nu är ”i ropet”.

– Jag tror att många av oss som idag är runt 50 år är vana att ta för oss och synas och höras. När vi nu kommer in i denna period i livet, som för vissa kan vara oerhört jobbig, vill vi inte bli stillasittande och bara tåga och lida oss igenom den, utan prata om det och försöka få så bra hjälp av vården som det bara går.

För att förstå klimakteriet måste man förstå den påverkan östrogen har på kroppen. Östrogen är ett könshormon som påverkar organen i kroppen, särskilt livmodern, slidan, bröstet, skelettet och hjärnan. Innan puberteten är östrogennivån låg för att sedan öka under puberteten. Under klimakteriet minskar östrogenet igen för att stanna på en låg nivå, ibland samma nivå som innan puberteten. Tillsammans med gulkroppshormonet utgör östrogenet menscykeln. I femtioårsåldern brukar de flesta kvinnor få den sista mens, menopausen. Ibland blandar man ihop klimakteriet och menopausen, det är alltså två skilda begrepp. När den sista mens inträffar sjunker så även halten östrogen i blodet.

Eftersom östrogen påverkar kroppens många funktioner så bidrar en minskad nivå östrogen till olika besvär. Cirka 75 procent upplever besvär under klimakteriet. Det första tecknet på att menopausen och klimakteriet närmar sig är att mens är (blir) ore-



Barnmorskan Lotta Hasselberg upplever att det finns en helt annan öppenhet idag kring att prata om klimakteriet.

gelbunden. Först kan mens komma oftare än vanligt för att sedan avta och att det går längre perioder mellan menstruationerna, upp till tre-fyra månader.

Som tumregel säger man att om mens har uteblivit sex månader är det troligt att menopausen har inträffat och efter ett år kan du vara säker på att du inte kommer att få någon mer mensblödning. Dock är den exakta upplevelsen individuell och kan variera.

– Förut var klimakteriet mer skamfylt. Det var pinsamt att prata om alla de olika besvär som kan drabba en kvinna i klimakteriet, men idag upplever jag att det finns en helt annan öppenhet. Vi vill dela med oss av vår personliga upplevelse om hur vi mår och hur vi känner och vi kan lära mycket av varandra. Vi vågar också prata om kroppen och de förändringar som sker rent kroppsligt när vi åldras.

När östrogenet minskar rubbas även kroppens naturliga termostat. Obalansen ger vallningar, en värmevåg som börjar i brösthöjd och förflyttar sig upp över ansikte och hårfäste. Många gånger blir man röd i ansiktet och får svettningar. Det kan även uppstå kylvallningar som inte är lika vanliga som svettningar och värmevallningar. Då upplever du istället frossa. Vissa kvinnor får så pass svåra svettningar att de vaknar på natten alldeles genomblöta medan andra inte besväras alls. Att nattsömnen påverkas under klimakteriet kan bidra till att man mår sämre.

En del kvinnor upplever även att kombinationen av svettningar och besvär av torra slemhinnor i underlivet minskar sexlusten. Det föreligger en risk för inkontinens då muskulaturen påverkas under klimakteriet. Det finns även en ökad risk för urinvägsinfektioner under klimakteriet, då torra och sköra slemhinnor kan ge urinvägsinfektioner. Ett omtalat symptom vid klimakteriet är att drabbas av humörsvingningar. Anledningen är att östrogenet påverkar som tidigare nämnt även vår hjärna. När östrogenbalansen rubbas kan det därför yttra sig i form av depression eller humörsvingningar och irritation.

– Jag tror att många tyvärr fortfarande gör associationer till argisinta och griniga kvinnor som svetts i tid och otid. Dessutom är det vanligt att klimakteriet görs till en sjukdom när det i själva verket är en naturlig del i livet. Visst kan vissa besvär likna sjukdomstillstånd men då finns det mycket bra ►

hjälp att ta till för att man ska börja må bättre. Det är också vanligt att man liksom blir “avsexualiserad” i samband med och efter klimakteriet.

Eftersom östrogenhalten minskar är den effektivaste behandlingen att behandla med östrogen, det kan bidra till att man blir fri från svettningar och värmevallningar och får fuktigare och starkare slemhinnor i underlivet. Vid enbart underlivsbesvär finns det slidkräm eller slidpiller som med en mindre mängd östrogen hjälper till att stärka slemhinnorna i underlivet utan att påverka hela kroppen. Slidkräm och slidpiller finns på recept eller som receptfria läkemedel. Det finns även receptfria läkemedel på apoteken som tillfälligt kan lindra klimakteriebesvären, utan att innehålla varken östrogen eller andra hormoner.

Östrogenbehandling, det vill säga att tillföra kroppen östrogen med hjälp av tabletter, gel, spray eller plåster gör att de allra flesta känner någon lindring och förhoppningen är att de besvär man upplever ska minska. Studier har visat att de första fem åren man behandlar med östrogen ökar inte risken för bröstcancer, efter fem år föreligger det dock en ytterst liten riskökning.

Behandlingen kombineras alltid med gulkroppshormon i form av gestagener eller progesteron om man har sin livmoder kvar. Det gör man för att slemhinnan i livmodern inte ska bli för tjock då det ger ökad risk för cancer i livmoderslemhinnan och/eller ökade blödningar.

– Tyvärr är vården i Sverige idag väldigt ojämlik när det gäller klimak-

terievård. Det råder en stor brist på gynekologer och barnmorskor som är specialiserade på klimakteriet. I storstadsområdena finns det ganska bra tillgång på specialister med rimliga väntetider, däremot ser det annorlunda ut utanför storstadsregionerna. Och

FAKTA

Klimakterieportalen.se

Klimakterieportalen startade som en oberoende informationssajt i syfte att sprida kunskap om klimakteriet och den medelålders kvinnans hälsa och välbefinnande. Idén kommer från två barnmorskor som i sitt kliniska arbete märkte att det finns en stor kunskapslucka när det gäller klimakteriet. För två år sedan föddes idén att man tillsammans med två journalister skulle bygga upp en informationsportal som skulle samla nyheter, forskning, kvinnors egna berättelser med mera. Sajten lanserades i september 2018 och innehåller bland annat en egen podd och ett särskilt forum där läsarna kan dela sina egna berättelser med andra kvinnor.

Östrogen

- ✓ Bildas i äggstockarna.
- ✓ Gör att slemhinnan i livmodern växer och blir tjockare.
- ✓ Påverkar tillväxten och utvecklingen av bröstkörtlarna.
- ✓ Gör att man mår bättre, blir gladare och får ett jämnare humör.

det vore olyckligt om klimakterievård blir en fråga om var du bor i landet eller hur mycket pengar du kan betala för din vård.

Det finns egna åtgärder man kan göra för att lindra besvär i samband med klimakteriet. Genom att anpassa kläder och använda material som andas kan man lättare reglera kroppstemperaturen om man känner sig varm, alternativt kall. Att motivera kan motverka värmevallningar och man kan hjälpa kroppen genom att tillföra naturligt östrogen via livsmedel som sojaprodukter, kött, alfaalfagroddar och växter med gröna blad. Rökning bidrar till att bryta ner ditt östrogen så ett rökstopp är bra för såväl allmänhälsan som att minska besvären vid klimakteriet. Man kan också tänka på att dra ner på dryck och livsmedel som kan bidra till värmevallningar, exempelvis kaffe, te, kryddor och alkohol.

– Förhoppningsvis kommer det bli mer naturligt att tala om klimakteriet och alla de olika typer av hjälp som finns att få. Det kommer vara en naturlig fas i livet som man går igenom, precis som puberteten är något naturligt och som vi går igenom när vi är unga. Klimakteriet är ju egentligen samma sak som puberteten fast tvärtom. Om jag fick ge ett råd till kvinnor som är på väg in i klimakteriet, eller kanske redan är där, så är det att ta reda på så mycket du bara kan och inte vara rädd för att verka "besvärlig" när du kontaktar din barnmorska eller gynekolog. Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite. Det finns otroligt mycket hjälp att få och ingen ska behöva gå runt och må dåligt i denna period i livet.

PRECOSA®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745®



Precosa är ett läkemedel som förebygger diarré vid antibiotikabehandling hos vuxna.¹

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

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



NU
RECEPTRITT
PÅ APOTEK!

Diagnos vi klimakteriet

Alla kvinnor går igenom klimakteriet. Har du besvär i samband med klimakteriet bör du söka hjälp hos vården.

Sök även vård om du upplever något av följande:

- Samlagssmärter
- Inkontinens
- Svårt att kissa
- Om du får en blödning ett år efter din sista mens

Är du allmänt orolig eller upplever något av dessa besvär, ta kontakt med vården för att utreda att det inte är någon annan sjukdom och att du kan komma till rätta med de

besvär du har. Sjukdomar som kan ge liknande symptom är till exempel sköldkörtelsjukdomar, diabetes och lymfkörtelcancer.

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

Läs mer om Precosa på www.fass.se

BIOCODEX
 Knarranäsgatan 7, 164 40 Kista
 info@biocodex.se, 08-615 27 60

Dags att njuta av en stund i skuggan?

Svenskar är bland dem som solar mest i Europa men oroar sig minst för att solandet ska ge dem hudcancer. Detta samtidigt som hudcancern ökar explosionsartat i Sverige.

Text: KATARINA MATSSON

– **Vi drunknar i patienter** med hudcancer. Svenskarna måste själva bli mer aktiva och förstå att de också kan bli drabbade.

Det säger Ada Girnita, överläkare och chef för Centrum för hudtumörer inom Tema cancer på Karolinska universitetssjukhuset, KS. De följer patienten under hela vårdflödet för att ge en så effektiv hjälp som möjligt.

Ada Girnita påpekar också det anmärkningsvärda i att KS som specialister, och i slutet av vårdkedjan, har så många hudcancerpatienter.

– Våra patienter har ofta först varit hos vårdcentralen, sedan hos en hudspecialist och eventuellt hos en hudkirurg, innan de kommer till oss.

Den kraftiga ökningen av hudcancer har naturligtvis en koppling till att vi allt oftare åker till varmare breddgrader och grillar oss i solen. Men det är den sammantagna exponeringen för solens strålar som ökar risken för att drabbas av hudcancer. Antalet gånger du bränner dig ökar också

risken betydligt. Speciellt om du brände dig som barn.

Medelsvensson vet att det inte är bra att sola mycket utan att skydda sig, men gör det ofta ändå. Och inser sällan att man även kan bränna sig hemma i Sverige under en molnig dag. Upp till 80 procent av solens UV-strålning tränger igenom lätta moln. När huden blir röd har man en fått lätt brännskada. Huden samlar på sig skador och till slut utvecklas en hudcancer.

– Du kanske tycker att du är brun och fräsch, men det bruna är hudens försvarsmekanism. Man kan jämföra solbrännan med en fredspärad efter ett krig. Solbrännan är bara ett tecken på att du har haft bra soldater i arbete, säger Ada Girnita.

Hennes erfarenhet är att många av patienterna inte inser hur mycket solstrålning de exponerar sig för när de tillfrågas om sina solvanor, vilket alltid sker vid hennes enhet.

– Nej, jag brukar inte sola, säger de ofta. Sedan kan de berätta om att de seglar, cyklar och spelar golf. Inomhus då? brukar vi skämtsamt fråga, berättar Ada Girnita.

Det är mest när det gäller att skydda våra barn från solexponering som budskapet nått fram. Många föräldrar har tagit det till sig och skyddar sina telningar från solen bättre än förr.

– Men de är inte lika duktiga på att skydda sig själva. Det är märkligt hur de kan ta sig själva ut ur ekvationen på det sättet. Information, information, information är vad som behövs. Jobbet måste börja i ditt huvud – att riskerna gäller dig också. Sedan är det också så att barn i slutändan gör vad föräldrarna gör, inte vad de säger. Ingen är odödlig. Alla löper risk att utveckla hudcancer, säger Ada Girnita.

När det gäller alla cancersjukdomar brukar man säga att ungefär en tredjedel av dem kan förebyggas med livsstilsförändringar. Och att var

tredje svensk får cancer. Alla som jobbar cancerförebyggande sliter med frågan hur man, från spridd kunskap om cancerriskerna, får det upplysta folket att ändra sitt beteende.

Nätverket mot cancer som i år firar 10-årsjubileum, och fick ett tack för sina insatser av socialminister Lena Hallengren under världscancerdagen den 4 februari, är ändå kritiskt till att inte fler informationskampanjer hålls. Förutom Euromelanoma-veckan en gång om året är det ganska tyst. Hudcancer borde uppmärksammas kontinuerligt, enligt nätverket.

– Vi känner oss ganska ensamma om att sprida kunskapen om solning och cancerrisken. Längre har vi kämpat för att få ett UV-index i väderleksrapporterna som andra länder har. Vissa hudsorter ökar explosionsartat. Det är det värsta problemet vi har just nu, säger Margareta Haag, ordförande för Nätverket mot cancer som sedan ett antal år tillbaka driver informationskampanjen Solskolan. ►



Ada Girnita, överläkare och chef för Centrum för hudtumörer inom Tema cancer på Karolinska universitetssjukhuset.



Margareta Haag, ordförande för Nätverket mot cancer.

De tre vanligaste hudcancerformerna, malignt melanom, skivepitelcancer och basalcellscancer ökar med fem, sex procent per år.

Den mer sällsynta men aggressiva hudcanceren MCC, Merkelcellscarcinom, som har hög dödlighet och hög återfallsfrekvens, har på 20 år ökat med 100 procent och fortsätter nu att öka med åtta procent per år. I USA har man sett en tredubbling av förekomsten under samma tidsperiod.

Okunskapen om MCC gör dessutom att den ofta missas, eller tas för någon annan cancerform. Följden blir felaktig behandling eller ingen alls, trots att det finns nya effektiva läkemedel. I 80 procent av fallen med Merkelcellscarcinom finns en koppling till ett speciellt virus.

De viktigaste riskfaktorerna tros vara: kronisk exponering för solens ultraviolette strålar, ljus hudtyp (98 procent av de drabbade är kaukasier) samt en ålder över 50 år. Att ha nedsatt immunförsvar, på grund av medicinering, är också en riskfaktor. I Sverige är medianåldern 81 år för MCC som är den fjärde vanligaste formen av hudcancer.

Ungefär 50 procent av tumörerna uppstår på huvudet eller halsen, 30 procent på armar och ben och 20 procent på bålen eller icke solbelyst hud, exempelvis i ljumskar, armhålor och genitalier.

Primärtumören vid MCC gör sällan ont eller ger andra symptom. Den kännetecknas av en plötslig

tillväxt av en röd, rosa eller rödviolett hård blåsa, ovanpå eller under huden, som i senare stadier kan blöda.

– Men Merkelcellscarcinom har ingen typisk klinisk bild utan är oftast lite mer diffus. Därför är det så viktigt att patienten söker i tid. Och det gäller alla förändringar i huden. Sök direkt, råder Ada Girnita.

När det gäller solariesolande är det inte längre tillåtet att solariesola om man är under 18 år. En delseger som lagstadgades förra året.

– Men vi tycker att det ska vara förbjudet med solarier. De är inte speciellt nyttiga så varför inte förbjuda dem? undrar Margareta Haag som stundtals tycker att arbeta cancerpreventivt är lite som ”att traska i gröt”.

Politikerna tar för lång tid på sig för att gå ifrån ord till handling, anser hon, även om 80-talets myckna solariesolande är ett minne blott.

Men så farligt är det väl ändå inte att sola i solarium? Tänker du kanske, men då har du fel.

– Om du har solat en gång i ett solarium när du var under 35 år så löper du 75 procents ökad risk att få melanom, konstaterar Ada Girnita.

Det kan vara hög tid att fundera över sitt solande och att när solen skiner som starkast såväl här hemma som på solsemestern välja att njuta lika mycket av svalkan i skuggan.



Fakta om hudcancer

MYTER & FAKTA OM SOLNING

Myt: Solskyddskräm skyddar mig så att jag kan vistas längre i solen.

Fakta: Solskyddskräm bör inte användas som ett sätt att förlänga vistelsen i solen utan som ett komplement till kläder och skugga för att minska hälsoriskerna av solning.

Myt: Om man inte känner hettan från solen så kan man inte bränna sig.

Fakta: När du bränner dig är det inte på grund av värme utan på grund av UV-strålning, och den kan du inte känna.

Varningstecken för melanom

- ✓ Du har fått en ny pigmenterad prick eller fläck
- ✓ Ett gammalt pigmenterat märke förändras: ändrar form, färg eller storlek
- ✓ Ett märke avviker – om det skiljer sig från dina övriga prickar och märken på kroppen bör du söka läkare.



12 tips på hur du förebygger hudcancer

1. Kontrollera sår som inte läker
2. Kontrollera din egen och andras hud, även på vintern
3. Tänk på att mycket utomhusvistelse ger mycket UV-exponering
4. Tätt vävda kläder, solhatt och solglasögon ger bästa skyddet mot UV-ljus
5. Komplettera med solkräm som skyddar mot både UVA- och UVB-ljus
6. Använd minst solskyddsfaktor 30
7. Smörj dig flera gånger per dag
8. Sola inte i solarium
9. Var inte i solen tills du blir röd, det vill säga bränd
10. Boka läkartid direkt om du ser något misstänkt på din hud, det kan vara livsavgörande
11. Skydda barnen extra noga. Även lekplatser är solplatser.
12. Undvik solen mitt på dagen (klockan 11–15)

Källa: www.natverketmotcancer.se



Tips och råd för en vardag med stomi

Coloplast assistans är en kostnadsfri service som är framtagen för att stötta dig i din vardag med stomi. Vi vet att det ibland kan uppstå frågor och funderingar i livet med stomi, så vi finns här för dig med support, rådgivning och inspiration för ditt dagliga liv.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning måndag–torsdag kl 8–16.30 och fredag kl 8–15
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen assistans som utkommer 3 ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel 0300–332 56.



Coloplast®
assistans

Cleanmarine®
MenoMin

Naturlig lindring vid klimakteriebesvär

Cleanmarine MenoMin är ett kosttillskott framtaget för klimakteriebesvär med ingredienser som bidrar till att:

- Reglera hormonaktiviteten
- Bibehålla normala slemhinnor
- Minska trötthet och utmattning
- Bibehålla normal benstomme

Läs mer på
minamed.se



Cleanmarine MenoMin finns att köpa på minamed.se, apotea.se, apotekhjartat.se samt kronansapotek.se

Impolin AB, Kanalvägen 15
183 38 Täby, 08-544 999 00

köket

"På Gotland är jag omgiven av mat"

Intervjuer
med tidigare
Mästerkockar på
www.doktorn.com



I Sveriges Mästerkock kan hemmakockar som aldrig ens har satt sin fot i ett restaurangkök pröva lyckan och i finalen koras så landets nye mästerkock. I år är det bondsonen **Gabriel Jonsson** som tog sig hela vägen och fick den åtråvärda statyetten, prispengarna på en kvarts miljon och kokbokskontraktet som resulterat i kokboken "Från skog till bord".

Text: ANDERS ÅKER Foto: FRIDA WISMAR

Inspelningarna avslutas på hösten och sedan har jag fått vara tyst fram tills finalen sändes. Det är klart att omgivningen har försökt fråga men det har varit lätt att inte säga något. Men jag har inte riktigt förstått att jag nu är en publik person eller funderat på hur det kommer kännas när man ser sin kokbok där i matbutiken i Visby.

Gabriel valde trots tidigt matlagningsintresse en annan inriktning och utbildade sig till snickare. Matlagningen fick vila men så sökte han till Sveriges mästerkock. Resten är, som man säger, historia.

För två år sedan flyttade Gabriel och flickvännen till Gotland.

– En av anledningarna till att vi flyttade till Gotland är för att man är omgiven av mat, närodlad och närproducerat. Jag tror att vi förhoppningsvis kommer till en insikt att det är det som måste till när man pratar om miljön.

Jag äter absolut kött men försöker att äta kött som jag till exempel har jagat själv och jag äter hellre kött med hög kvalitet någon gång ibland än importerat kött mer ofta.

Även om boken innehåller många köträtter så är Gabriel ingen främling för det vegetariska köket och det finns flera vegetariska rätter i boken. Som så många andra recept så uppstod till exempel en av favoriterna i boken av en slump.

– Min mamma bestämde sig för att sluta äta kött men hon älskar kroppkakor. Så jag lagade ett recept på vegetariska kroppkakor och även om det inte alltid blir lyckat på första försöket var det här något som blev en fullträff direkt.

Att Gabriel kan få in fullträffar skvallrar även segern i ett av landets mest populära matlagningsprogram om. Med en oerhört hög nivå var det tuff konkurrens om förstaplatsen i år.

– Det tar absolut ett tag att vänja sig vid alla kameror och vid uttagningsarna var jag verkligen nervös. Men ►

5 TIPS

Fem snabba tips med Gabriel:

1. När du går på restaurang, ta inspiration från maten du serveras. Du behöver inte laga exakt samma, men du kanske kan plocka delar från den.
2. Ät heller bättre kvalitet, någon gång ibland, än sämre kvalitet ofta.
3. Försök handla närodlad och laga mat efter säsong.
4. Inte alla rätter behövs experimenteras med, vissa är perfekta som de är.
5. Låt aldrig andras negativa energi påverka dig!

allteftersom programmet går och du presenterar rätter som juryn uppskattar och det rör sig framåt så kände jag mig mer och mer säker. Jag är social av mig och uppskattar spännande samtal med nya människor och man kan verkligen inte säga att de fyrtio personer som var med i Gävle i de första delfinalerna var svårpratade.

Nu är det en hektisk tid Gabriel har framför sig och än har han inte riktigt hunnit sätta sig in i allt som ska hända men att det finns planer, det vet han.

Det bästa skafferiet har att erbjuda finns utanför dörren, närmare bestämt i skogen. Det vill Gabriel – Sveriges Mästerkock 2019 – Jonsson få oss att upptäcka i sin kokbok Från skog till bord (Bonnier Fakta). Just naturen ligger honom varmt om hjärtat och alla recept är en hyllning till allt som vår vackra natur har att erbjuda. Det här en kokbok för den som gillar vilt och att laga mat utifrån säsong. Här bjuder vi på en förrätt, varmrätt och efterrätt, där huvudingrediensen verkligen visar vad våra svenska råvaror går för.

Text: MOA JÄREFÄLL Foto: FRIDA WISMAR



Från skogen till bordet

– Ja, vad gör man med en kvarts miljon? Startar en matstudio på Gotland! Min tanke är att matstudion ska kunna vara en plats där jag kan laga mat och spela in Youtube-klipp men också dit företag och andra sällskap kan komma och laga mat. Kanske till och med ha ett tävlingsmoment, tävla i Mästerkocken, med Mästerkocken. Sedan ska jag och flickvännen ut och resa.

Ett minnesvärt ögonblick från säsongen är när jurymedlemmen Mischa Billing kom fram till Gabriel under en deltävling och stämningen blev alldeles fnissig. Vad var det egentligen som hände?

– Hon hade stått ganska länge och skrattat men de klippte ned det till en kort grej. Det var väl inget särskilt faktiskt måste jag erkänna men jag började ju till slut också skratta mitt bland all stress och till slut känner man ju att gå nu, jag måste bli klar här!

Juryn, kamerorna och stressmomenten till trots ångrar inte Gabriel att han ställde upp i vad han kallar en upplevelse för livet. Om alla tidigare vinnare skulle få frågan om de ville ställa upp på en “all stars” och tävla mot varandra, skulle han ställa upp? Gabriel skrattar till och svaret kommer direkt.

– Jag skulle inte säga nej, jag älskar utmaningar!

Omvänd toast Skagen med kräfter

Det här är en variant på en klassisk toast Skagen. Personligen tycker jag att det är för mycket bröd i den klassiska versionen, och att brödet snabbt tappas sin textur när det toppas med skagenröran. Då är det här lösningen.

4 PORTIONER | 30 MINUTER

SKAGENRÖRA

200 g kräftstjärtar

½ dl crème fraiche

½ dl majonnäs

1 kruka dill, finhackad

salt

nymalen peppar

KRUTONGER

4 skivor formfranska eller

surdegsbröd

1 msk citronsaft

olivolja till stekning

TILLBEHÖR

½ finhackad rödlök

½ dl forellrom

några dillkvistar

Banda samtliga ingredienser till Skagenröran och smaka av med salt och peppar.

Skär brödet i centimeter-

stora kuber. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek brödkrutongerna i oljan tills de fått fin färg och är frasiga. Tillsätt citronsaften och slunga runt krutongerna tills citronsaften dunstat.

Servera genom att bottna med Skagenröran och toppa med bröd, rödlök, forellrom och dill.

Tips! Det går förstås lika bra att göra en Skagen på klassiskt vis, med räkor. Och vissa hävdar att den blir bättre med lite riven peparroten.



Världens enklaste äppelpaj

4 PORTIONER

45 MINUTER

4 äpplen, skalade och tunt skivade

1 dl vetemjöl

½ dl havregryn

½ dl strösocker

½ dl riven mandelmassa

100 g smör

malen kanel

TILL SERVERING

vaniljglass



Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en pajform eller annan ugnsfast form. Blanda vetemjöl, havregryn, strösocker och mandelmassa i en skål. Lägg äppelskivorna i formen och pudra över kanel efter smak. Strö över mjölblandningen. Hyvla smöret med hjälp av osthyvel och täck pajen med smöret. Grädda i 20–30 minuter tills pajen fått en fin och knäckig yta. Servera med vaniljglass.

Tips! Orkar du inte göra egen vaniljglass? Köpt glass av god kvalitet går också bra. Eller varför inte vispad gräddes smaksatt med vanilj och kardemumma?

Höstig viltgryta

Det här är en rätt som jag ätit mycket som liten och den är lika god nu som då. Det finns inget bättre än en mustig gryta efter en lång dag i skogen en ruggig höstdag.

4 PORTIONER | 2 TIMMAR

800 g grytbitar av

viltkött

2 gula lökar i större

bitar

1 stjälk selleri i bitar

4 morötter i centime-

tertjocka slantar

1 msk tomatpuré

2 vitlöksklyftor

2 dl säsongens svamp

5 dl rött vin

1 lagerblad

5 hela enbär

5 dl vatten

salt

nymalen svartpeppar

rapsolja

Börja med att bryna köttet i omgångar i olja på hög värme i en gryta tills det fått fin stekyta. Tillsätt lök, selleri och hälften av morötterna och stek tills löken fått färg.

Tillsätt tomatpuré, hela vitlöksklyftor och hälften av svampen och stek i någon minut. Tillsätt sedan vin, lagerblad och enbär och låt sjuda i ca 15 minuter. Slå på vattnet och fortsätt sjuda under lock i ungefär 1 timme, tills köttet känns klart.

Lyft ur köttet och sila av såsen. Pressa ut alla safter ur grönsakerna genom silen.

Reducera såsen till önskad konsistens.

Lägg tillbaka köttet och såsen i grytan och tillsätt resten av svampen och morötterna.

Låt sjuda tills morötterna mjuknat. Smaka av såsen med salt och peppar.

Servera grytan med valfri potatis eller ris.

Tips! Byt ut viltköttet mot högre från nöt. Har du ingen skogssvamp går det bra med champinjoner.



WörkOut är en träningsfilosofi framtagen av personliga tränaren Pischka Strindstedt, som du kanske känner igen från TV-programmet Biggest Loser. I WörkOut – tufft och lekfullt (LB Förlag) har hon satt ihop tuffa och lekfulla pass som ger en riktig genomkörare av hela kroppen.

Text: MOA JÄREFÄLL Foto: JOHANNA WOLFF

Träningsformen bygger på träningsglädje och gemenskap och det var precis det som förde samman författaren Åsa Bonelli och Pischka Strindstedt och som nu har resulterat i den här boken. Tillsammans visar de

att träning är för alla, oavsett bakgrund, och det kan vara både roligt och utmanande på samma gång.

Eftersom tekniken är en viktig del av övningar så finns både fotografier, beskrivningar och möjlighet att

skanna QR-koder som visar illustrerade filmsnuttar av hur övningarna ska utföras – allt för att du ska känna dig fullkomligt trygg med att ge allt och få ut maximalt av din träning.



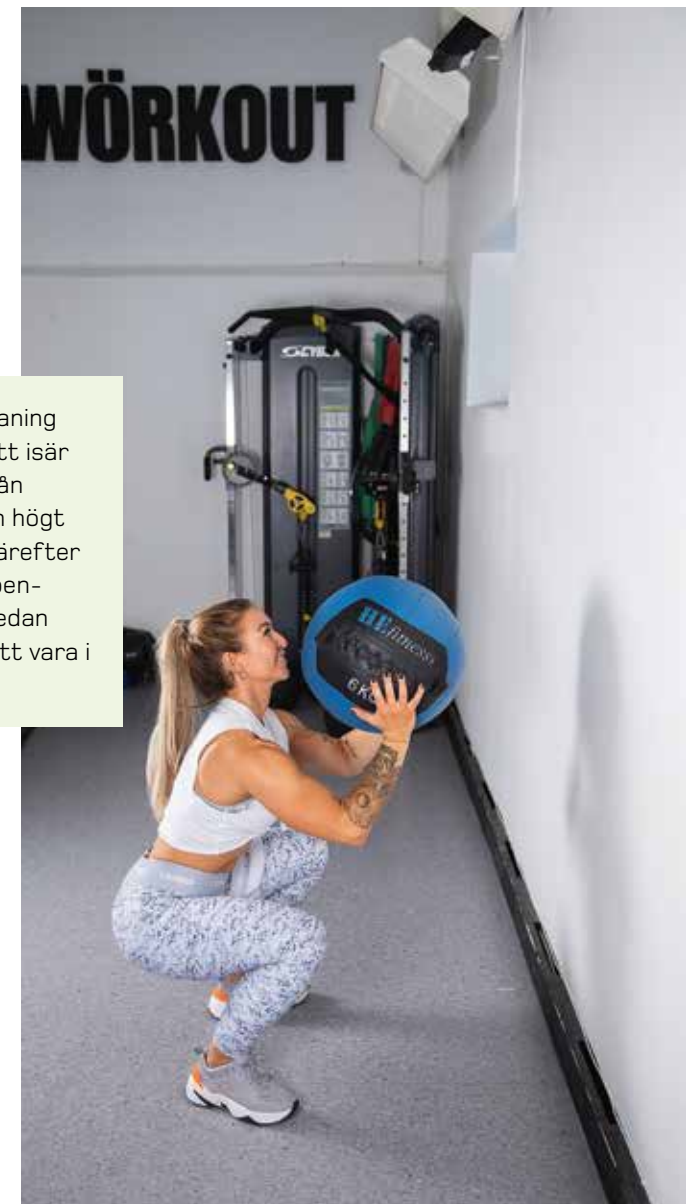
BICYCLE CRUNCHES
– **CYKLANDE SITUP:** Placera dig på golvet som vid en vanlig situp. Med händerna bakom huvudet, lyfter du benen parallellt mot golvet med fötterna ihop. Nudda höger armbåge mot vänster knä och sträck ut höger ben i en enda samlad rörelse. Gör samma rörelse på motsatta sidan och fortsätt sedan växelvis.

TUFF OCH LEKFULL TRÄNING FÖR ALLA

MARKLYFT MED SKIVSTÅNG: Stå skulderbrett, fäll överkroppen framåt och greppa stangen med raka armar, lite bredare än dina axlar, med ett överhandsgrepp, båda handflatorna mot dig. Det går också alldeles utmärkt att fatta stangen med ett mixat grepp, en handflata fram och en bak. Skjut ut bröstet och blicka framåt. Lägg tyngden bak mot hälen och dra slutligen in luft i magen. Dra med raka armar upp stangen till dess att ben och höfter är helt sträckta.



WALLBALL: Stå en aning bredare än höftbrett isär och en armlängd ifrån väggen. Kasta bollen högt upp på väggen, ta därefter emot den i en djup benböj och explodera sedan tillbaka upp. Se till att vara i konstant rörelse.





När du står där i operationssalen slås du av hur otroligt komplex och genialisk människokroppen är

När videobandet med Jan Myrdals hjärtoperation till slut gav upp var det en ung Titti Schultz som i barndomshemmet uttryckte sin, mildt sagt, frustration. För är det något som har fascinerat radioprataren som idag programleder ett av Nordens största aktualitetsprogram, P4 Extra, genom åren så är det just kirurgi och operationer.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **PETER KNUTSSON**

Titti Schultz: **Det handlar om att vara nyfiken och våga fråga**

– Jag är helt enkelt en genuin nörd när det kommer till operationer och kirurgi. All medicin är intressant men det är främst operationer och kirurgi som jag har ett brinnande intresse för. Det är något speciellt att ta del av och samtidigt en vetenskap som påminner mig om kroppens funktioner och i förlängningen vår egen existens.

Titti har, och man har vid tillfälle alltid följt regelboken, fått möjlighet att vara med på operationer, något hon bland annat tagit upp i sina radioprogram.

– När du står där i operationssalen slås du av hur otroligt komplex och genialisk människokroppen är. Hur alla funktioner och den vetenskap vi har inte bara kan få saker att fungera utan också det faktum att det fungerar överhuvudtaget.

Intresset härleder hon delvis också till att hon själv många gånger varit patient och inlagd för olika åkommor.

– Jag tycker mig ha brutit varje ben i kroppen vid något tillfälle så en särskild specialitet som har väckt mitt intresse är ortopedi. Det är en sådan konkret och tung form av kirurgi och eftersom jag själv har upplevt brinner jag extra mycket för det området.

Familj, vänner och kollegor har vant sig vid Tittis säregna intresse och även att hon då och då ställer diagnoser på sin omgivning. Samtidigt har det

specifika särintresset givit henne mycket kunskap genom åren och det finns inget som tyder på att intresset på något sätt skulle mattas av.

– Det handlar om att vara nyfiken och våga fråga. Det spelar ingen roll om man som jag är programledare, jag uppmanar alla som är patienter att vara lika frågvisa. Min åsikt är att läkaryrket är ett serviceyrke och man är där för att få hjälp, en service, och därför måste läkare vara beredda på att svara på frågor. Jag ställer gärna frågor och får också svar, de allra flesta jag möter är bra på att möta både svåra och lätta frågor.

När Titti var på besök i operationssalen kunde hon inte låta bli att ställa många frågor och det kanske inte är så konstigt eftersom hon i över 20 år har varit programledare nästan uteslutande i direktsänd radio, ett format som kräver ett självförtroende och en naturlig fallenhet för frågvishet.

Det var så sent som hösten 2018 Titti tillfrågades om hon ville ta över stafettpippen och leda ett av Nordens stora public service-program i etern, P4 Extra. Men hon hade kunnat lämna radion helt och hållet.

– I många år var jag programledare i kommersiell radio parallellt med att jag var moderator och konferencier till slut kände jag att jag var ”klar” med radion och att jag ville satsa på att vara ►

moderator och konferencier på heltid. Det ville sig dock annorlunda och jag blev tillfrågad att initialt vara med och starta upp ett morgonprogram för P5 Stockholm, något jag inte tackade nej till. Drygt ett och ett halvt år senare kom så erbjudandet om att ta över P4 Extra.

Även om det var ett erbjudande många radiopratare inte skulle tacka nej till så var det ingen självklarhet att ta jobbet.

– För mig handlar det om att jag måste tro på att jag kan göra bra radio. Även om mitt ”radioego” sa att det här är ett fantastiskt radiojobb men det avgörande för mig var att jag skulle vara helt säker på att jag skulle kunna föra ett bra jobb där, att den jag är i radio skulle kunna bli en bra kombination med det program som miljoner människor har en relation till. Jag funderade lite och landade i ett rungande ”ja tack jag vill gärna”.

Att ta över ett så stort program har fört med sig en helt ny nivå av uppmärksamhet och kontakt med trogna lyssnare. För Titti handlar det om att både bibehålla de tidigare lyssnarna men också locka nya.

– Jag tror att man måste våga förnya sig, men på rätt sätt. Konsten är att behålla lyssnare som man redan har samtidigt som man attraherar en helt ny publik men att det behövs förändring och tillväxt är självklart även i radion. Jag tror att av alla gammelmmedia är det främst tv som kommer att få kämpa då det är ett lite mer tungrovt format, utmaningarna med play och streamingtjänster. Radio är kvickare och det är smidigare att testa sig fram och hitta rätt. Efter alla år i radion har jag också fått en känsla både för hur jag själv fungerar men också för vad som fungerar i programform, det är dock något man måste få bekräftat av lyssnarundersökningar med jämna mellanrum.

Att radio tillsammans med tryckta medier är ett utdöende media håller inte Titti med om.

– Radion är ett abstrakt media, du kan berätta en historia och varje lyssnare får bilda sig en egen uppfattning och bygga en egen bild av den verkliga du beskriver. Vi brukar ta ett exempel, om jag i radion säger att ”nu kommer världens snyggaste man in”, då har alla en uppfattning och en bild om hur den mannen ser ut. Det skiljer sig åt från till exempel tv där du matas av färdiga bilder och det är det som gör radio till allas media.

Tidigare var det inte alltid en självklarhet att du som radiopratare var en publik figur som människor kände igen på gatan. Med sociala medier och en allt större tillgänglighet har den bilden förändrats.

– Det har absolut hänt något med kommunikationen med lyssnarna sedan jag började jobba med



radio. Du är närmare dina lyssnare idag, men jag har å andra sidan alltid tagit mig tid och kan lyssna på åsikter som går emot mina egna. Några av våra starkaste kritiker är också de som lyssnar oftast, vilket kanske inte är så konstigt.

För Titti är det inget problem att vara både privat och säga vad hon tycker och hon upplever radiomediet som en styrka.

– Jag har alltid tyckt om att göra radio, annars hade jag inte gjort det så här länge. I direktsändning kan du alltid vara med när saker händer, du har möjlighet att jobba snabbt och ändå nå ut till många. Det är ett fantastiskt format, enda nackdelen är väl just det att det kan gå lite snabbt ibland. Men jag har inga problem att bjuda på mig själv och det vet alla som har lyssnat, att jag alltid kan vara personlig. Gränsen har väl gått vid hemma hos-reportage, alltså hemma hos mig, det har jag inte gått med på än. Men jag är inte den som är den så förr eller senare står det kanske någon hemma i mitt vardagsrum.

Det finns många yrkesval och operations- och kirurgintresserad som hon är har Titti såklart funderat över hur det skulle varit om hon hade varit läkare.

– Tror spontant inte att tiden hade räckt till om jag hade varit läkare eftersom jag älskar att prata och hade väl pratat sönder patienten och hittat nya åkommor hela tiden! Skämt åsido så visste jag faktiskt redan när jag var tolv att jag skulle bli journalist. Sen tänkte jag väl att det kanske skulle bli en mer grävande journalist, jag har ju gjort en del radio som varit väldigt lättisam, tramsig tycker vissa, men å andra sidan är det ingenting jag skäms för. För många lyssnare har det betytt mycket.

Om det skvallrar inte minst historien om ett möte i en butik för några år sedan.

– Jag gick runt och handlade och såg en kvinna som betedde sig lite märkligt.

Kvinnan som hade gått runt i butiken tog till slut mod till sig och gick fram till Titt och förklarade att hon hade en historia att berätta.

– När hon kom fram till mig visade det sig alltså att hon hade något att berätta, en historia som var så otrolig. Hon berättade att hon vid ett tillfälle i

livet hade bestämt sig för att avsluta sitt eget liv, hon hade satt sig i bilen för att åka och genomföra det hon planerat. I bilen hade hon slagit på radion och där och då hade jag sagt något i mitt program som påverkade henne så att hon bestämde sig, ”inte idag”. Vad jag hade sagt mindes hon inte men tack och lov tog hennes liv andra vändningar och hon genomförde aldrig det hon tänkt. När vi möttes i butiken så berättade hon att hon NU hade både man och två barn. Där stod vi, så gott som ensamma i butiken, i vårt ögonblick och jag grät och tackade henne för att hon ville dela med sig. Det var som att vi fick en stund för oss själva för när ögonblicket passerat kom det in massa kunder i butiken. Vi sa hejdå men det här är en historia jag fortfarande bär med mig och det är något jag skulle vilja att hon vet också, att den här historien är med mig.

Titti har fler historier om hur hon har fått mejl från lyssnare som har tagit intryck av vad hon har sagt och därefter gjort livsavgörande beslut men också från lyssnare som lyssnar på programmet under exempelvis en cancerbehandling. Alla dessa öron som tagit intryck av en röst för också med sig ett ansvar konstaterar Titti.

– Det finns ett ansvar samtidigt som det är otroligt tacksamt. Jag är så glad att jag får hålla på med det jag gör och även om det ibland har känts som att det kanske har varit lite flamsigt och jag i stunder har funderat på att ”man kanske skulle skaffa sig ett riktigt jobb” så inser jag särskilt i de stunderna som jag får den här typen av berättelser att nog har jag ett riktigt jobb alltid. Och att det för många faktiskt betyder mycket.

Oavsett om man är kirurgi eller radiopratare så måste man kunna lyssna och vara intresserad menar Titti. Det handlar om att visa intresse och engagemang.

– Jag måste vilja prata om det jag ska prata om, visa och uttrycka att det som tas upp är saker som också jag tycker är intressanta. För det är dom, jag kan verkligen vara intresserad av stora som små frågor, högt och lågt. Vem vet, närmast kanske jag får lära mig om att tova garn och vet du vad? Då är jag faktiskt genuint intresserad av det med! I alla fall i den stunden.

Och hur gick det då med kirurgambitionerna, är det något hon skulle vilja ta upp och lära sig.

– Jag är nöjd med att vara en bisittare, att vara en nyfiken och kunskapstörstande person. Det är bra så och jag är privilegierad som har fått möjlighet att ställa så många frågor och ta reda på så mycket, delvis genom det yrke jag har valt. Men du kan ju sätta det som rubrik om du vill, ”skulle du våga låta dig opereras av den här kvinnan?”

Skulle du?



- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. **Det kan när som helst återaktiveras** och orsaka bältros.
- **Nästan alla vuxna** bär på viruset och riskerar därför att utveckla bältros.
- Man räknar med att **1 av 4 kommer att få bältros** någon gång i livet.
- Bältros är en smärtsam sjukdom som påverkar **nerver och hud** på delar av kroppen.
- **Bältros är inte bara utslag.** Det kan även leda till andra allvarliga komplikationer som **långvarig nervsmärta** som kan vara i månader eller i vissa fall till och med år, eller till **syn- eller hörsel nedsättning**.

Efter 50 års ålder är risken dubbelt så stor att du får bältros.

Du som är över 50 år kan förebygga bältros och minska risken att drabbas av långvariga nervsmärtor genom att vaccinera dig.

bältros-vaccin.se

Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.

04-19-VACC-1211325-0005 april 2018

MSD
08-57813500



Tuberkulos (tbc) är en av de vanligaste infektionssjukdomarna i världen trots att sjukdomen numera går både att förebygga och att behandla och bota. Den är känd från historiens gryning och har förorsakat hundratals miljoner människors död, bara under 2017 dog 1.6 miljoner människor i tbc. I Sverige insjuknar cirka 500 personer årligen.

Tuberkelbacillen & Robert Koch

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

Robert Heinrich Hermann Koch (11 december 1843 - 27 maj 1910) var son till en gruvingenjör i Clausthal i det dåvarande kungadömet Hannover. Vid 5 års ålder talade han om för sina föräldrar att han själv lärt sig läsa genom att använda tidningar. 1862 började han studera medicin i Göttingen hos flera berömda forskare. Han fick sin medicine doktorsgrad 1866 med högsta betyg och ägnade sig några år åt klinisk praktik och deltog

därefter som militärläkare i det fransk-tyska kriget 1870–1871. 1872 blev han distriktsläkare i Wollstein (numera Wolsztyn i Polen) i den dåvarande tyska provinsen Posen. Där satt han och roade sig mellan de långa sjukresorna med mikroskopiska studier av mjältbrandsbacillen i ett laboratorium intill praktiken. 1885–1890 verkade Robert Koch som professor vid Berlins Universitet och från 1891 som professor och chef vid det nyinrättade Prussian

Institute for Infectious diseases (idag Robert Koch Institutet) och stannade på posten där till 1904. Robert Koch var gift med Emmy Fraatz 1867–1893 och de fick två döttrar. Senare under 1893 gifte han om sig med aktrisen Hedwig Freiberg (som levde 1872–1945).

Robert Kochs största upptäckt var påvisandet av orsaken till tuberkulos som på den tiden

förorsakade döden för omkring en tredjedel av befolkningen i de mellersta åldersklasserna. Koch hade blivit mästare på att fixera bakterier på ett objektglas och sedan färga dem med anilinfärger – ett enormt tekniskt framsteg. Den 24 mars 1882 höll Robert Koch ett föredrag i Berlin om "Orsaken till tuberkulos".

Han hade då efter lång tids intensiva undersökningar lyckats att genom färgning med alkalisk metylenblå-lösning påvisa tuberkelbaciller (*mycobacterium tuberculosis*) i material från tuberkulösa lungor, tarmar, leder och lymfkörtlar från människor. Han lyckades renodla tuberkelbacillerna på fasta substrat och framkalla typisk tuberkulos genom att spruta in dem på försöksdjur av olika slag.

Den sensationella nyheten spreds snabbt och inom några dagar var Robert Koch världsberömd.

Först när man (Carl Weigert) börjat färga bakterier och lyckats bra med detta efter övergång till anilinfärger kunde man mera framgångsrikt studera bakterier. Inom detta område blev Koch snart "Mästaren". 1877 publicerade han sin metod att fixera bakterierna på ett objektglas och sedan färga dem med Weigerts anilinfärger – ett enormt tekniskt framsteg. Baserat på denna metodik ►

publicerade han följande år de banbrytande studierna över sårbildande bakterier, varav han beskrev sex olika arter som han odlat och prövat i djurförsök.

I Wollstein upptäckte han också sporerna och bakterierna som framkallar anthrax (mjältbrand), anthraxbakterien.

1883 ökade problemet med kolera framförallt i Egypten och den dåtida världens bakteriologiska centra Paris och Berlin (eller om man så vill Pasteur och Koch) sände var sin kommission för att undersöka saken. Den franska kommissionen leddes av Pasteurs lärjunge Louis Thuillier som dock smittades av kolera och avled vid 27 års ålder i Alexandria. Då koleraepidemin mattades av begav sig Koch till kolerans hemland Indien och kunde snart (1884) bringa full klarhet i att sjukdomen framkallades av en specifik kommaformad bakterie den s.k. koleravibrionen. Han fick då en nationalbelöning på 100 000 mark och utnämndes till professor i hygien och bakteriologi i Berlin 1891 vid Institut für Infektionskrankheiten. Han gjorde också en rad utomordentliga bakteriologiska upptäckter avseende flera tropiska infektionssjukdomar hos både människa och djur. Koch var utomlands i 7 år bland annat i Tyska Nya Guinea och studerade där immunitet vid malaria. Han spenderade också en tid i Japan. Omkring 1880 formulerade Koch sina postulat för att en bakterie

skall kunna accepteras som orsak till en specifik sjukdom och dessa postulat gäller än idag.

År 1905 fick Robert Koch nobelpriset i fysiologi och medicin. Nomineringen löd "Karolinska institutets lärarkollegium har i år glädjen att få tilldela det medicinska Nobelpriset till en man, som bland nu levande står främst som banbrytare för den bakteriologiska forskningen, i det att detta pris tillerkänts Geheimerat Robert Koch för hans arbeten och upptäckter rörande tuberkulosen".

Koch överhopades under sina sista år av ärebetygelser. En egenartad sådan var ett litet trädgårdstempel som japanerna uppförde till hans minne. Men en skilsmässa och ett omgifte med en ung och vacker aktris väckte skandal i det högborgerliga Tyskland och vännerna drog sig tillbaka och den minnestavla som var uppsatt på hans födelsehus plockades bort.

Han dog av hjärtfel den 27 maj 1910 i Baden-Baden, sextiosju år gammal, och hans sista vilorum är i Robert Koch-institutet, som Institut für Infektionskrankheiten, numera heter.

Referenser:

Robin Fåhræus; Läkekonsstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.

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

Svenska Dagbladet 11 december 1905.

Fakta om tuberkulos

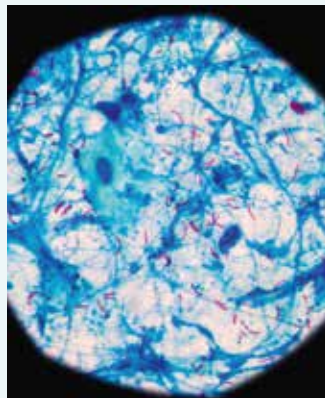
ROBERT KOCH POSTULAT

Formellt godkända av världen i Dresden 1893.

1. Mikroorganismen eller annan patogen (sjukdomsalstrare) måste finnas hos samtliga med sjukdomen men inte hos friska.
2. Patogenen måste kunna isoleras från den sjuke och fås att växa i ren kultur.
3. Patogenen från en ren kultur måste förorsaka sjukdomen hos ett friskt djur.
4. Patogenen måste återigen kunna isoleras från den nye värden och kunna visas vara samma som den ursprungliga patogenen.



Tbc orsakas av en bakterie som sprids från luftvägarna i upphostat sekret som sprids via luftburna droppar.



EN TUBERKULOSFRI VÄRLD

Tbc orsakas av en bakterie som sprids från luftvägarna i upphostat sekret som sprids via luftburna droppar. Lungtbc är den dominerande manifestationen (cirka 60–70 procent) men tbc kan finnas i alla organ, vanligast är lymfkörtlar på halsen, centrala nervsystemet och leder - skelett. Tbc är klassad som allmänfarlig sjukdom enligt Smittskyddslagen och då gäller en hel del föreskrifter som till exempel anmälnings skyldighet för läkare. Patienten har rätt till kostnadsfri vård och behandling.

I slutet av mars 2019 publicerades, i den ytterst välrenommerade medicinska tidskriften The Lancet, ett dokument med strategier om hur FN:s och WHO:s målsättning om en tuberkulosfri värld skall uppnås inom en generation från nu.

Nyhet!

Efemia hjälper dig att hålla tätt vid ansträngning.



Efemia kontinensstöd är unikt utformat för att minska läckage vid ansträngningsinkontinens. Till exempel när du nyser, hostar eller tränar.

Efemia kan användas kortare stunder eller dagligen upp till 16 timmar.

Läs mer och beställ på efemia.se

MMP0034-01

arcamea

Många vittnar om att kroppen och lusten vaknar till liv på ett annat sätt under sommaren. Det beror säkert på en blandning av sociala, fysiologiska och psykologiska faktorer.

Text: **ANDERS ÅKER**

En lustfylld

Det säger Suzann Larsdotter, sexolog på RFSU.

– Ofta handlar det om att sommaren ofta är förknippad med ledighet, semester och njutning. En av de stora lustdödarna är just stress och dåligt med tid. Under sommaren går vi också omkring med mindre kläder och visar med hud. Solen har en stor betydelse för oss nordbor och den frisätter serotonin och dopamin.

Under sommaren kan det förekomma att man känner sig stressad att ha mer sex.

– Ja, det är otroligt vanligt. På sommaren ska man förverkliga sig själv, barnen ska få fina upplevelser, man ska vila och samtidigt besöka olika turistattraktioner och uppleva nya saker. Om man kombinerar detta med besök hos släkt eller vänner i en liten stuga på landet utan rinnande vatten och el så blir det istället en ny stress som lätt leder till besvikelser. Ett bra råd är att sänka förväntningarna inför sommaren och istället njuta av att ha mer tid att bara vara tillsammans. Att sänka kraven på både sex och allt man ska hinna med och istället fånga tillfället i flykten är betydligt bättre.

Sexologens tips till en lustfylld sommar

• Stress, oro och nedstämdhet är stora lustbromsar. Då är det faktiskt bra att inte ha sex då prestationskraven kan bromsa lusten ännu mer. Det betyder inte att man kan njuta av närhet och intimitet ändå.

• Har man lust att ha lust så finns det flera lusthöjande aktiviteter; Fantisera om sex, läs erotik och titta på erotik eller porr. Ofta tänker vi på sexuell lust som någon slags biologisk kraft som uppstår ur våra drifter. Men forskning har visat

morna hos grannen och kan ta med partnern för "hjälp".

Under sommaren förekommer det att vi har ett mer riskfyllt beteende än vanligt, en beteendeförändring som backas upp av forskning.

– Forskningen har visat att när vi reser iväg från vår vanliga vardag händer det något med oss i sexuellt avseende. Det är vanligare att vi har mer sex, vågar prova nya saker, får nya sätt att hantera relationer och har mer oskyddat sex. Vårt sätt att bedöma risker blir sämre och ageranden som annars inte skulle ses som förenliga med vår personlighet blir plötsligt och tillfälligt förenliga. När det uppstår nya mer anonyma utrymmen förändras tidigare gränser för vad som känns okey och möjligt. Vi vågar släppa loss och tankarna på ansvarsfyllda beteenden är långt borta. Därför är det bra att ha funderat över sina säkrare sex strategier redan innan, ta med kondomer och fundera över dina värderingar runt att ha sex mot ersättning utomlands. Om man haft oskyddat sex bör man testa sig. Det är ingen bra idé att köpa mediciner utomlands i förebyggande syfte.

att sexuell lust snarare uppkommer från ett sexuellt stimuli – alltså sånt som vår hjärna uppfattar som sexuellt eller attraktivt. Genom att aktivt ägna tankar på sex eller onanera så kommer lusten ofta på sikt.

årstid

Fler sexiga tips

- Gör nya saker tillsammans och ha roligt. Detta kan vara allt från en helkväll på en nöjespark eller att köpa nya sexleksaker och utforska dessa gemensamt.
- Lär känna dina lustsignaler. Ibland kan det vara knepigt att hitta kåtheten och lusten i kroppen. Studier har visat att det kan vara lättare för de med penis att känna lustkänslorna i könet. Om du har en snippa – försök att lägga märke till om det bultar, sväller eller pirrar när du ser någon som du tycker är snygg eller en het sexscen på bio. Notera känslan i ditt inre för att lära känna dina egna lustsignaler.
- Lär känna din gas och broms. Alla människor har en gaspedal och en bromspedal som kontrollerar sexlusten. Ett tryck på gaspedalen kan vara något du ser, hör, luktar eller känner. Ett tryck på bromsen är något som distraherar eller hämmar dig. Att öka sexlusten handlar ofta om att försöka lätta på bromsen. Det kan handla om att sova ut, stressa ner, duscha eller nyktra till. Genom att bara lätta på bromsen gör att du inte kommer någonstans utan du måste såklart gasa också genom att till exempel ge komplimanger eller hångla riktigt skönt.

Foto: SHUTTERSTOCK

rfsu

DET ÄR SLUT NU.



Gör slut med efterhängsna urinvägsinfektioner.

En unik receptfri produkt som **behandlar*** och **förebygger** urinvägsinfektion. Läs mer om UrinCUR Utipro® Plus på urincur.se

APOTEK LloydsApotek life apotease apoteket

*Om symptomen kvarstår efter 5 dagar bör läkare kontaktas.

WWW.URINCUR.SE

Ansträngningsinkontinens drabbar var tredje kvinna. Det betyder att så många inte kan skratta, nysa eller hosta utan att det läcker urin. Den stora majoriteten kvinnor lider i tysthet, de vill inte eller vågar inte söka medicinsk hjälp. Men de allra flesta skulle kunna leva sitt liv i frihet igen.

Text: ANDERS ÅKER



Friheten att vara sig själv

Ansträngningsinkontinens

är den absolut vanligaste formen av inkontinens. Kvinnor och män har i många fall liknande hälsoproblem. Men när det kommer till urinvägsproblem har kvinnor en större benägenhet att drabbas av dessa. Urininkontinens drabbar dubbelt så många kvinnor som män.

Ansträngningsinkontinens innebär ett ofrivilligt läckage vid någon form av fysisk ansträngning, som i sig inte behöver vara stor eller påtaglig. Ett skratt eller en nysning kan räcka. Ibland läcker urin även vid samlag.

Tillståndet skapar givetvis stort lidande hos den enskilda personen. Livet begränsas. Det behöver inte läcka så många droppar för att det ska ha en stor social påverkan. På fel plats och med begränsade möjligheter att byta till rena och torra kläder, är inskränkningen av livskvaliteten ett faktum.

Kvinnor har känsligare anatomi än män. Ansträngningsinkontinens beror vanligtvis på att bäckenbottens muskler och bindväv har försvagats, till följd av till exempel graviditet. Det vanliga är att problemen uppstår vid

övergångsåldern, men också skador i samband med en förlossning kan ge dessa besvär.

Att vara ansträngningsinkontinent definieras inte av hur ofta eller hur mycket man läcker. Av de kvinnor som drabbas väljer endast 20 – 30 procent att ta upp problemet med en läkare. Problemet kan uppfattas som generande, och man vill inte erkänna att man som vuxen kvinna kissar på sig. Ibland vet inte ens den närmaste familjen.

Många kvinnor försöker lindra besvären själva. De gör knipövningar, men det räcker oftast inte. När ligamenten är försvagade eller skadade så hjälper det inte att försöka träna upp bäckenbottenmuskulaturen. Läckage uppstår ändå. Andra undviker att dricka så mycket vätska, vilket naturligtvis heller inte är bra om kroppen behöver vatten. Somliga väljer att använda speciella trosskydd lämpade för urinläckage.

Medicinskt finns olika alternativ. Viss medicinering kan hjälpa, injektioner ges ibland på försök, med varierande resultat. Ibland återstår endast

operation, vilket man försöker undvika. Kirurgiskt ingrepp är något man försöker undvika i det längsta.

Det finns ett mekaniskt hjälpmedel, ett speciellt utformat kontinensstöd som är utformat efter samma vetenskapliga principer som används vid de vanligaste kirurgiska ingreppen för att avhjälpa ansträngningsinkontinens. Vid det kirurgiska ingreppet placerar man en så kallad slynga runt urinröret via slidväggen, stödet förs även det in i slidan och stödjer mitten av urinröret precis vid samma punkt som slyngan skulle ha placerats med kirurgi.

Stödet hjälper urinröret att behålla kontrollen över kisset även vid ansträngning. Kontinensstödet kan användas under kortare stunder när man vet att man behöver den extra hjälpen, till exempel vid träning, men kan också användas mer eller mindre hela dagen.

Oavsett hjälpmedel eller behandling är det viktigaste att slippa känna sig begränsad och kunna fortsätta leva ett aktivt liv trots ansträngningsinkontinens.

"Alla kundmöten ger mig enorm energi!"

Det allra bästa med att vara apotekare är alla kundmöten, det menar Nahid Månsson som har varit apotekare i snart trettio år och som idag driver ett eget apotek.

Text: ANDERS ÅKER

Apoteket, som är en franchise inom Apoteksgruppen, ligger söder om Stockholm, närmare bestämt i Västerhaninge.

– Jag är apotekare sedan 1991 och har mångårig erfarenhet av bland annat ledarskap i olika roller inom apoteksbranschen. Jag sökte mig hit då jag alltid varit intresserad av kemi och läkemedelsläran.

Nahid konstaterar att den största utmaningen är konkurrensen på marknaden, som är tuff, och att det är en utmaning i att fortsätta vara bäst och ligga ett steg före alla andra. Samtidigt trivs hon verkligen på jobbet.

– Det roligaste med mitt jobb är alla bra kundmöten, de ger mig enorm energi i min vardag!

Under åren har det blivit många roliga, och fina, minnen från kunder som Nahid har mött i sin vardag och roll som apotekare.

– Det finns många fantastiska minnen under alla dessa år som jag har jobbat inom branschen men något som värmdde mitt hjärta extra var den gången när en kund kom in med en stor bukkett blommor som tack för att jag hjälpte honom med hans mediciner.

För Nahid och hennes kollegor i branschen är kommande års pensionsavgångar något man ser som ett stort problem.

– En av de störta utmaningarna vi har är bristen på farmaceuter, som bland annat

beror på stora pensionsavgångar som väntar inom de närmaste åren.

Dit räknas även Nahid som inom tio år ser sig själv ha gått i pension och i en annan fas i livet. Men idag fortsätter hon driva sitt apotek och när hon inte jobbar kopplar hon av med bland annat träning.

– Jag försöker träna, spela tennis och umgås med vänner och mina barn.

Till blivande farmaceuter har Nahid några avslutande, viktiga, råd på vägen.

– Farmaceuternas kunskap behövs och finns överallt där läkemedel finns,

från det att nya läkemedelssubstanser utvecklas och godkänns till tillverkning av en färdig produkt och slutligen när den används av patienten. Det råder stor brist på farmaceuter så du kommer att vara eftertraktad på marknaden och ha möjlighet att påverka vart du vill jobba!

Farmaceut

Farmaceut är ett samlingsnamn för apotekare och receptarier. Skillnaden mellan en apotekare och en receptarie är utbildningens längd. Apotekarprogrammet är ett femårigt program, receptarieprogrammet är treårigt. Vid båda programmen studeras kemi, biologi och fysiologi, men med apotekarprogrammets två extra år finns möjlighet att fördjupa sig. Farmaceuter återfinns i flera branscher. På apotek arbetar både apotekare och receptarier i olika befattningar. Inom läkemedelsindustrin arbetar apotekare i hela läkemedelskedjan, från forskning till försäljning. De receptarier som arbetar inom industrin arbetar oftast med kontroll och med de regelverk som rör läkemedel. Inom sjukvården blir det vanligare med apotekare. Apotekare- och receptarieutbildningarna ger båda möjlighet att söka legitimation hos Socialstyrelsen, i likhet med sjuksköterskor och läkare. För många arbetsuppgifter inom vården samt på apotek krävs legitimation. För att kunna söka legitimation måste man ha gjort praktik på apotek.

Namn: Nahid Månsson

Familj: Två vuxna barn, särbo, pappa och bror

Bor: Sollentuna

Yrke: Leg. Apotekare och apoteksägare

Senaste lästa bok: Min fantastiska väninna



INSÄNDARE

RECEPT PÅ HEMGJORD GLASS

1. Vispa 2 hela ägg med ½ dl socker.
2. Vänd ned 2 dl rårörda lingon.
3. Vispa 3 dl grädde, riktigt hårt och blanda i.
4. Håll allt i en kransform, gärna med lite lingon i botten.
5. Frys i minst 4 timmar.
6. Tag fram 20 minuter före servering. Doppa formen hastigt i hett vatten och stjälp upp på ett fat.

Var så goda!

Kajsa



Ros till er alla!

Hälsar Rose-Marie

Tack för en mycket bra tidning, där man får tips & information om saker man inte visste att man undrade över. Tummen upp!

Monica J

Hejsan, er tidning är mycket trevlig och upplysande att läsa, MEN vad ni måste tänka på är att inte trycka vit svag text på röd bakgrund. Frågan går att läsa men ert svar blir svårare. Vi är många äldre som har svårigheter med synen. Litet tips!!! /Kerstin

Solrosen

Kaj Köhlquist vill ge en solros till Centralsjukhuset i Karlstad.:

Jag låg inne på avdelning 6 på kirurgen på Centralsjukhuset i Karlstad i början av året. Fantastisk personal och fantastisk mat! De förtjänar en solros för sitt fina bemötande.

Har du också en solskenshistoria från vården och om sorgen som du vill dela med dig av? Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.

TÄVLING

Tävla vinna!

Vi tävlar träningsboken **Wörkout – tufft och lekfullt** (LB Förlag). Skicka in ditt bästa må bra-tips så har du chans till vinst! Märk ditt svar med "Wörkout" och skicka in ditt svar senast 5 augusti. Kontaktuppgifterna hittar du längst upp på sidan.



GRATTIS KRISTINA!

I förra numret tävlade vi ut kokboken Nya matvanor på 4 veckor (Tukan förlag) och nu säger vi grattis till Kristina Rūden i Gräddö – du vann! Ditt pris kommer på posten.

Bättre sömn, hela natten!



Drömmer du också om att vakna utvilad?

Lunixen® är ett nytt receptfritt läkemedel som används vid lindrig oro och sömnrubbingar. Lunixen innehåller vänderot vars lugnande effekt är kliniskt dokumenterad. Lunixen förbättrar sömnkvalitet, motverkar sömnavbrott och för tidigt uppvaknande på morgonen. En tablett är allt som behövs för bättre sömn, hela natten!

NYHET!



- ✓ Förbättrar sömnkvalitet
- ✓ Motverkar sömnavbrott
- ✓ Inget beroende rapporterat



Köps receptfritt på apotek

1 tablett 30-60 minuter innan läggdags.

Om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 veckors kontinuerlig användning, bör läkare eller annan sjukvårdspersonal kontaktas.

Rekommenderas inte till gravida eller ammande, eller till barn under 12 år.

Lunixen®

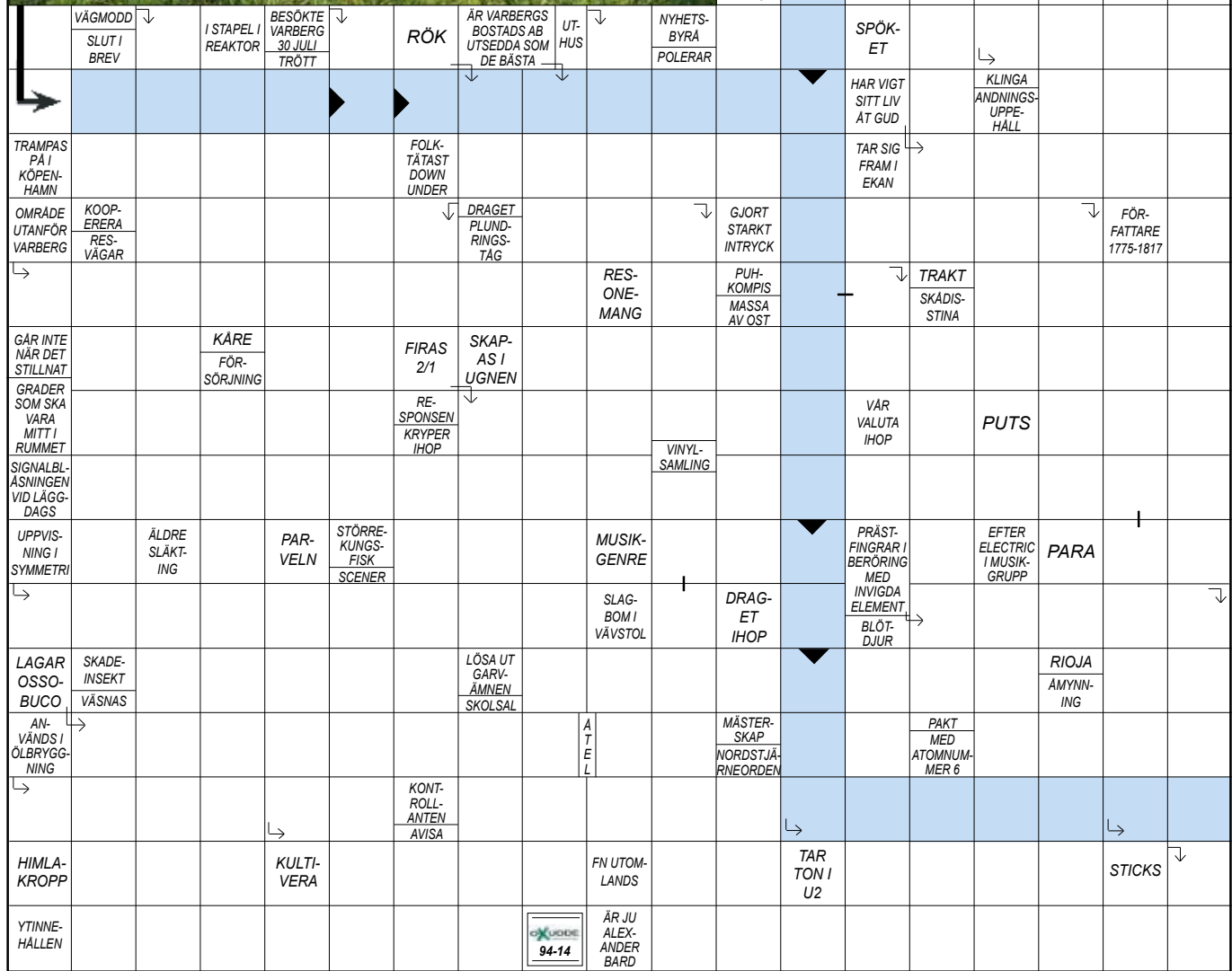
Övriga sömnmedel och lugnande medel

TABLETTER, Filmdragerad 500 mg: Receptfritt. Varje tablett innehåller 500 mg torrt extrakt från vänderot (*Valeriana officinalis* L.), hjälppännen. **Indikationer:** Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbingar. **Varningar och försiktighet:** I brist på tillräckliga data rekommenderas inte Lunixen till barn under 12 år. Lunixen kan försämrare förmågan att framföra fordon och använda maskiner. Patienter som känner sig påverkade av Lunixen ska inte framföra fordon eller använda maskiner. **Graviditet, amning och fertilitet:** I brist på tillräckliga data rekommenderas Lunixen inte under graviditet eller amning. Inverkan på fertilitet har inte studerats. **Egenskaper:** Vänderot i rekommenderad dosering har visats förbättra sömnlats och sömnkvalitet. **Förpackningsinformation:** 28 st. avlånga tabletter (blister). Fri prissättning. VBL. EF. Övriga förskrivare: tandläkare. Översyn av produktresumé: 2018-12-12. För mer information se www.fass.se.

ATC-nr.: N05C M09

Tillverkare och innehavare av marknadsföringstillstånd: Tilman SA

Sana Pharma Medical AS | Enebakkveien 117 A, 0680 Oslo, Norge | E-post: post@sanapharma.se



Posta senast 5 augusti 2019

*Fem
vinnare
dras.



NAMN

ADRESS

.....

.....

.....

... människans blodomlopp är 4000 mil långt. Kroppen har 4–6 liter blod, som cirkulerar runt din kropp tre gånger i minuten. Den sammanlagda längden av blodkärlen är 4000 mil och skulle räcka ett varv runt jorden.

[illegible][illegible]

Rolf Horster
Vänersborg
SolBritt Jacobson
Röbäck

**Ann-Charlotte
Fondelius**
Uppsala

Eva Sätström
Sollentuna
Sissi Örhqvist
Carlsson
Stockholm

DU ÄR VIKTIG

Gör din röst hörd – bli medlem i DOKTORNs Häsopanel.

- ✓ Tyck till om ämnen som hälsa och välmående
- ✓ Påverka framtidens annonsering och media
- ✓ Delta i undersökningar
- ✓ Få ersättning

Registrera dig idag på www.halsopanelen.doktorn.com

70 | **DOKTORN** Nr 2 • 2019

www.doktorn.com

www.doktorn.com

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

Tidningen **DOKTORN** får toppbetyg

Via det oberoende analysföretaget Smart Company genomförde vi en stor läsarundersökning under december 2018/januari 2019 och resultatet kan inte beskrivas som annat än fantastiskt. Både prenumeranter av DOKTORN+, den extra välfyllda prenumerationsutgåvan, och läsare

av gratisversionen tillfrågades och 96 respektive 83 procent ger tidningen DOKTORN helhetsintrycket bra eller mycket bra. Även trovärdigheten får höga betyg: 95 procent av prenumeranterna och 74 procent av de som läser gratisversionen. Dessutom svarar över 60 procent

att tidningen är rådgivande och användbar vilket verkligen är relevant då det är vårt uppdrag att öka kunskapen kring medicin, hälsa och välbefinnande. Det är bara att ödmjukt tacka för det mycket fina betyget, säger Anders Åker, chefredaktör för tidningen.

INVESTERING I LEARNING TO SLEEP

Learning to sleep är företaget som med hjälp av en egenutvecklad digital KBT-plattform hjälper patienter med sömnbesvär. Add Health Media går nu in och stöttar bolaget med kapital och marknadsföring.

NYTT KAPITAL FRÅN SCHIBSTED

Add Health Media har tagit in en investering på 20 miljoner från mediekoncernen Schibsted. En del av investeringen placeras i e-hälsobolag i start up-fas, som därmed får möjlighet till snabbare tillväxt än tidigare, och den andra delen ska bidra till att öka räckvidd och stärka Add Health Medias egna varumärken DOKTORN.com och Praktisk Medicin.

Add Health Media förvärvar digital kommunikationsbyrå

Den 1 mars stod det klart att Add Health Media tar över verksamheten från Occident AB, en kommunikationsbyrå som erbjuder stabila, kreativa och genomarbetade digitala plattformar mot läkemedels- och medtech-branschen. Det är ett strategiskt förvärv som skapar möjligheter att utveckla och förvalta vårt befintliga tjänsteutbud kring medicin, hälsa och välbefinnande. Övertagandet innebär också personalförstärkning i form av säljare, projektledare, utvecklare och designers som kan komplettera den breda kompetens som redan finns inom bolaget. Vi går en spännande framtid till mötes och vi är glada över att ha ett gäng nya kollegor med oss på resan!

Nytt i broschyrställen!

Våra cirka 450 st broschyrställ fick i april en ny toppskylt som uppmärksammar depression. Sedan mars går det även att hitta en ny patientbroschyr om reumatoid artrit (RA).

Aktuella temafilmer i väntrums-TV under våren och sommaren:

Pollenallergi (mars-aug)
Hud & Sol (maj-aug)
Smärta (aug-okt)

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN

NY BEHANDLINGS- ÖVERSIKT: SPÄDBARNSKOLIK

På PraktiskMedicin.se finns behandlingsöversikter för runt 1000 diagnoser, anpassade för den kliniska vardagen. Senast tillkomna behandlingsöversikt är spädbarnsskolik.

HÅLL DIG UPPDATERAD MED MEDICINSKA NYHETER

Hemsidan PraktiskMedicin.se har fått en ny flik med medicinska nyheter. Där publicerar vi bland annat nya behandlingsriktlinjer, hälsorapporter och andra relevanta nyhetsartiklar för dig inom vården.

DOKTORN

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?

Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

Redaktionen: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2

DOKTORN/Broschyrställ/Väntrums-TV: service@addhealthmedia.com, 08 648 49 00

HPV-RELATERAD CANCER & SJUKDOM KAN DRABBA ALLA

HPV (HUMANT PAPILLOMVIRUS) ÄR EN AV VÄRLDENS VANLIGASTE KÖNSSJUKDOMAR

4 AV 5 KOMMER NÅGON GÅNG I LIVET FÅ EN HPV-INFEKTION

Prata med din vaccinator, sjuksköterska eller läkare
för mer information om hur du kan förebygga HPV

 **MSD**
www.msd.se



DOKTORN⁺

VI FYLLER 20 ÅR OCH GER 20 % RABATT

4 nr 159:-

- ✓ Dubbla prenumerationsgåvor
- ✓ Tidningen i brevlådan
- ✓ Artiklar och nyheter
- ✓ Recept

Spara 707 kr

4 nr å 59 kr	236 kr
ProbiMage Powder Shot	200 kr
Bio-Qinon Q10 Gold	430 kr
Totalt värde	866 kr
Ditt ordinarie pris	199 kr
Jubileumspris – 20 %	159 kr



Prenumerationsgåvor

Bio-Qinon Active Q10 Gold

Mjuka kapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiquinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller även riboflavin (vitamin B2) som minskar trötthet och utmattnings. Värde 430 kronor.

ProbiMage Powder Shot

ProbiMage Powder Shot innehåller den patenterade mjölksyrebakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningssystemet och kolonisera tarmen. Värde 200 kronor.

Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktor.prenservice.se och internetkod 152-152136 eller på telefon 08-522 183 28.

Tidningen DOKTORN utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av DOKTORN+ och gåvor, endast 159:-

Kryssa i:

- ☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvorna.
☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvorna.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

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

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

Kampanjkod: 152-152136

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN KOMMER UT I SEPTEMBER

NÄSTA NUMMER



Så undviker
du höstens
förkylning

Vitaminkoll!

ALLTID I DOKTORN:

- ✓ Senaste nytt ✓ E-hälsorytt
- ✓ Vårdnytt ✓ Barnens hälsa
- ✓ Djurens hälsa & mycket annat

Special:
Stress – så
packar du
bilen rätt

Det stora numret om

ADHD

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE NUMMER

Otinova[®] öronspray mot hörselgångsinflammation

Otinova[®] öronspray både förebygger och behandlar hörselgångsinflammation/simmaröra (extern otit). Otinova[®] verkar lokalt uttorkande, klådstillande samt har en bakterie- och svampdödande effekt.

Otinova[®] är ett säkert och beprövat alternativ till receptbelagda läkemedel mot inflammation i hörselgången. Patienter som drabbas av hörselgångsinflammation kan själva behandla och förebygga med Otinova[®]. Spray-funktionen hos Otinova[®] gör produkten enkel att använda, både för vuxna och barn (>5 år).

Utan
antibiotika
och kortison
(steroid).
Receptfritt.



- Fri från antibiotika och kortison (steroid)
- Vetenskapligt och kliniskt dokumenterad
- Behandlar och förebygger
- Finns receptfritt på apotek

LÄS MER PÅ OTINOVA.SE