

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

**Tips för
att minska
dagissjuka**

KOLLA DINA
LUNGOR OCH
MÅ BÄTTRE

**Föräldrastöd
hjälp rökande
ungdomar**

DAGS FÖR
VACCIN MOT
SVININFLUENSAN

SVERIGES MEST

LÄSTA TIDNING

I VÄNTRUMMET!

**Doktor
ÅSÅ**

om drömmarna efter TV

LÄS MER PÅ

DOKTORN.COM

Accu-Chek® Aviva Nano

Liten och smart.

- Upplyst display för lättare avläsning
- Måltidsmarkering för bättre kontroll av blodsockervärden
- Påminnelsefunktion efter måltid
- Blockerar automatiskt för utgångna testremsor
- Accu-Chek Multiclix blodprovstagare med integrerad lansettrumma, bevisad minst smärtsam¹

*Kontrollera att Accu-Chek Aviva testremsor och/eller Accu-Chek Aviva Nano är upphandlade i ditt landsting. Vill du veta mer om Accu-Chek Aviva Nano kontakta Accu-Chek Kundsupport, telefon **020-41 00 42**, info@accu-chek.se, www.accu-chek.se/nano

¹ Koubek, RJ. Accu-Chek Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing Devices are least painful: A comparative Study: Data on file. Dr. Koubek 2007

ACCUCHEK®

TÄNK OM LIVET VORE RÄTTVIST

Tidskriften Doktorn får både ris och ros, precis som det ska vara. På senare tid har vi fått in åsikter om exempelvis vilken kost som är mest hälsosam. Den "ena sidan" blir irriterad över att den "andra sidan" får utrymme i tidningen och vice versa – mycket upprörda röster hörs. Vad är då vår ståndpunkt? Tidningens syfte är att bland annat ta upp olika medicinska områden, vad som är praxis idag, men även ligga i täten och diskutera vad ny forskning visar och vilka förändringar som kanske kommer framöver. Blir det 100 procent rättvist – får båda sidor exakt lika stort utrymme? Tja, jag hänvisar till en socionom med inriktning på barn som menar att man som förälder med rättvisetänkande mer eller mindre lär barnen att allting måste vara rättvist, lär dem mer om rivalitet och konkurrens än om samarbete och flexibilitet.

Det finns fortfarande unga tjejer och killar som börjar röka, trots att vi idag känner till de svåra sjukdomar som kan bli följden, för att inte tala om sämre lukt- och smaksinne, grå hy och missfärgade tänder. På sid 14 kan du som förälder få tips kring rökstopp.

Det kan vara värt att hälsokontrollera dina lungor, framför allt om du har besvär och är rökare eller astmatiker. Professor Kjell Larsson berättar på sid 18 om att KOL och astma är underdiagnostiserade lungsjukdomar och att man kan vinna mycket livskvalitet på att sluta röka, träna och att ta sin medicin.

Åsa Vilbäck, programledare för Dr Åsa, berättar om hur hon själv gör för att må bra och om sin önskan att skaffa barn. Skriv och tyck till om tidningen eller maila pernilla@doktorn.com.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

Pernilla Bloom

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



PRENUMERATION

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

TIDSKRIFTEN DOKTORN

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

ANSVARIG UTGIVARE

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

CHEFREDAKTÖR

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

ANNONSBOOKNING

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

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



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

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Carl-Johan Söder/SVT

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

Tappat fokus?

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

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

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



MittVal[®]
Med trygghet som ingrediens
www.mittval.se



7-13	NYHETER
14-17	RÖKSTOPP FÖR UNGDOMAR
18-25	LUFTVÄGSSJUKDOMAR – ASTMA & KOL
26-38	FORUM DOKTORN
40-41	KÖKSHÖRNAN
42-44	NEDSLAG HOS DR ÅSA
46-54	BARNS HÄLSA
57-58	KARINS KAMP MOT ÖVERVIKTEN
60-61	ANNIKA SJÖÖ
62	BOKTIPS
64-68	KOMPLEMENTÄR MEDICIN
72-73	KORSORD OCH SUDOKU
75	NÄSTA NUMMER



PMS eller klimakteriebesvär?

Då är det dags att göra något åt det.

Femal balans[®] är ett traditionellt växtbaserat läkemedel som ger naturlig och effektiv hjälp vid PMS-symtom som ömma bröst, svullen mage och humörsvingningar samt vid klimakteriebesvär som värmevallningar, svettningar och sömnstörningar.



Femal balans finns på alla Apotek och hälsobutiker.

VÄRLDENS FÖRSTA LÄKEMEDEL MOT FÖR TIDIG UTLÖSNING

Drygt var tionde svensk man lider av för tidig utlösning. Nu finns det receptbelagda läkemedlet PRILIGY (dapoxetin) till försäljning på svenska apotek.

Priligy är ett läkemedel i tablettform som godkänts för behandling av män i åldern 18–65 år som lider av för tidig utlösning. Det innebär att de får utlösning inom någon minut, ofta inom 30 sekunder, efter samlagets början. En del

män får utlösning redan under förspelet. Priligy tas vid behov en till tre timmar före samlag och bidrar till att männen kan genomföra ett samlag utan att få utlösning direkt.

Vanligt besvär

För tidig utlösning är den största sexuella oförmågan hos män. Men sjukdomen är förknippad med många tabun och skambeläggande, vilket leder till att få män söker vård

för problemet. Tidigare har det dessutom inte funnits något läkemedel som godkänts för behandling av indikationen prematur ejakulation och behandlingsmöjligheterna har därför varit begränsade. Prematur ejakulation är en diagnos som innebär att tiden mellan penetration och utlösning är kort, att mannen upplever att han inte kan kontrollera utlösningen och att utlösningen är förknippad med negativa känslor eller stress.

www.rls.nu

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

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

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

Hundägare sover bättre och sjukskriver sig sällan

Nyblivna hundägare i Kina sover bättre, uppsöker läkare och sjukskriver sig i mindre utsträckning än andra människor. Det visar studier som genomförts i landet sedan förbudet med sällskapsdjur i större städer avskaffades.

Förbudet mot sällskapsdjur i större kinesiska städer hävdes 1992. Därefter har intresset för sällskapsdjur ökat, speciellt bland yngre kvinnor. Forskarna Bruce Headey, University of Melbourne, Fu Na och Richang Zheng,

Beijing Normal University, intresserade sig för hur det snabba ökandet av sällskapsdjur påverkar hälsan. En undersökning genomfördes bland 3031 representativt utvalda kvinnor mellan 25 och 40 år. Hälften av kvinnorna var hundägare och den andra hälften ägde inte något sällskapsdjur.

Resultatet visade att hundägarna motionerade oftare, sov bättre och besökte läkare mer sällan. Därutöver uppgav hundägare även ett bättre allmänt hälsotillstånd och att de var sjukskrivna från arbetet färre dagar än kontrollgruppen.



VACCINERING MOT SVININLUENSAN BÖRJAR I HÖST

Socialstyrelsen och Smittskyddsinstitutet har på grund av den snabba spridningen beslutat att ändra den svenska strategin för hanteringen av den nya influensan, influensa A(H1N1). Istället för att försöka hindra spridningen i landet koncentreras resurserna nu på att minska effekterna av pandemin.

Den nya influensan A(H1N1) orsakas av ett helt nytt virus, vilket gör att befolkningen i stort saknar tidigare immunitet. Viruset upptäcktes i april 2009 och dess ursprungsvärd är troligtvis svin, men exakt när det uppstod och hur det spreds till människa är oklart.

Sjukvården uppmanas att vara restriktiva med utskrivning av antivirala läkemedel (Tamiflu och Relenza) för behandling av influensa, förutom till personer ur riskgrupperna, som kan ha smittats. Detta för att undvika ökad resistens, vilket kan leda till att läkemedlen till slut inte har effekt.

Andra som misstänker att de smittats av influensan bör hålla sig hemma och vända sig till sjukvårdsupplysningen för att få råd.

– Det är viktigt att alla själva tar ansvar för att undvika att bli smittade eller att smitta andra och man kommer långt med att tvätta händerna ofta och



Annika Linde, statsepidemiolog vid Smittskyddsinstitutet.

FOTO: MAGNUS PEHRSSON

Till riskgrupperna räknas

- Kronisk lungsjukdom
- Kronisk hjärt-kärlsjukdom
- Svårinställd diabetes
- Nedsatt immunförsvär
- HIV
- Gravida
- Barn med vissa kroniska sjukdomar och utvecklingsstörningar
- Barn under två år

Det är viktigt att vi alla själva tar ansvar för att undvika att bli smittade

noggrant samt att hosta och nysa i armvecket eller i en engångsnäsduk som man sedan slänger, säger Annika Linde, statsepidemiolog vid Smittskyddsinstitutet.

Vaccination

I slutet av september ska de första av sammanlagt 18 miljoner doser vaccin levereras till Sverige. Vaccinet ges i två doser med två till fyra veckors mellanrum och sägs ge ett 95-procentigt skydd. Syftet med vaccinationen, som beräknas pågå i tio veckor är att få ner antalet insjuknanden för att minska belastningen på hela samhället.

– Det är viktigt att alla i Sverige förstår vikten av att så många som möjligt vaccinerar sig, även om de flesta inte kommer att bli allvarligt sjuka, säger Anders Tegnell, chef för smittskyddsenheten vid Socialstyrelsen.

Hur allvarlig är nya influensan?

Influensan har i regel varit lindrig. Utmärkande för okomplicerad influensa är hög feber, muskelvärk och hosta som varar runt tre till fem dagar. Det händer ofta att man drabbas av bakteriella komplikationer några dagar efter influensan. Hos barn dominerar öroninflammation, hos vuxna bihåleinflammation och långdragen hosta. De äldre får ofta lunginflammation. Risken att få lunginflammation direkt av influensan verkar vara större än vid säsongsinfluensa, medan risken för allvarliga bakteriella komplikationer verkar vara

något mindre. Men de allra flesta kommer klara sjukdomen bra och bara en mycket liten del kommer att få lunginflammation. Den stora skillnaden mellan den nya influensan och säsongsinfluensan är att många fler drabbas, på grund av att vi saknar immunitet. Eftersom man inte kan säga i förväg vilka av de få personer utan riskfaktorer som kommer att drabbas av svår sjukdom, kommer alla att erbjudas vaccination. Ju fler som vaccinerar sig desto mindre virus kommer finnas i samhället och desto färre blir sjuka och riskerar svår sjukdom.



Fixa fler exemfria dagar

Den kortisonfria salvan Protopic används för medelsvåra och svåra eksem för minskad inflammation och kliande. EMEA (EU:s läkemedelsmyndighet) har nu godkänt salvan för akut behandling och som förebyggande underhållsbehandling under tolv månader.

Studier visar att när Protopic används som underhållsbehandling istället för enbart vid eksemutbrott ökar tiden till nästa försämringstillfälle från 15 dagar till 142 dagar. Detta har gett ny förståelse för eksemutvecklingen. Patienterna har sannolikt en underliggande inflammation även när man inte har synliga eksem, vilket gör att underhållsbehandling är viktig. Ny indikation för salvan Protopic är att även använda den förebyggande, två gånger per vecka, på tidigare uppblående eksem. Forskningsresultat visar att den nya behandlingsstrategin gör att 40 procent av patienterna med medelsvåra till svåra eksem slipper försämringstillfällena under minst ett år.

Salvan som är receptbelagd, kan användas från två års ålder till patienter med medelsvåra till svåra eksem och för de som har fyra eller fler försämringstillfällen varje år kan man även behandla förebyggande, två gånger per vecka. Salvan blockerar vissa enzymer inblandade i immunsystemets inflammatoriska process. Detta gör att inflammationen och kliandet minskar, vilket höjer patienterna livskvalitet.

Man får inga av de biverkningar som kortison ger, det man däremot kan få är en viss hudirritation.

Kronisk sjukdom

De senaste åren har fler och fler människor utvecklat eksem och upp till 30 procent av barn och 10 procent av vuxna, i västvärlden, har eksem. Det är en kronisk sjukdom och många har svåra besvär med symtom upp till nio gånger per år, över två veckors besvär åt gången.

Cecilia Ehrling – känd från Let's Dance:

"FRUKT & FIBRER HÅLLER MIN MAGE IGÅNG"

PROBLEM SEN HON VAR LITEN

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

NOGA MED KOSTEN

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

UTSLAG RUNT MUNNEN

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

VILKEN BEFRIELSE

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



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

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

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

Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktt&fibrer.se

STOR VARIATION AV D-VITAMINHALT

En studie från Karolinska Institutet visar att D-vitaminhalten i blodet hos äldre kvinnor kan variera med i snitt 40 procent mellan vinter- och sommarhalvår på våra nordliga breddgrader. Genom att ta vara på solen under sommaren kan nivåerna höjas och ligga till grund för god D-vitaminstatus även under vintern.

D-vitamin är viktigt bland annat för kroppens benbildning och bildas främst i huden när den exponeras för UV-strålar från solen. Under årets mörka halva är D-vitaminbrist vanligt på nordliga breddgrader, men det är oklart varför vissa drabbas mer än andra och hur vitaminnivåerna förändras över året. I den aktuella

studien deltog 100 slumpvis utvalda kvinnor från Uppsala i åldern 61-83.

Resultaten visar att den genomsnittliga D-vitaminhalten i blodet ökade med nära 40 procent från vintern till sommaren. Under vintertiden hade nästan var femte kvinna i studien D-vitaminbrist men under sommaren sjönk siffran till två procent. Om man utgår från studiens medelnivåer på vintern så kunde deltagarna som föredrog sol framför skugga, var normalviktiga och hade en icke-känslig hudtyp höja sina D-vitaminnivåer med så mycket som 70-75 procent under sommaren.

– Det går inte att spara D-vitamin i kroppen hur länge som helst, men om man vistas i solen lagom mycket under sommarhalvåret kan man hålla sin D-vitaminnivå uppe under vinterhalvåret

med exempelvis fet fisk eller kosttillskott, säger Ann Burgaz, som lett arbetet med studien vid Institutet för miljömedicin (IMM).

För äldre kvinnor som löper större risk för att drabbas av sjukdomar som kan vara kopplade till D-vitaminbrist, så som benskörhet, högt blodtryck, cancer, MS och diabetes, är det extra viktigt att få en daglig dos sol under sommaren.

Enligt Ann Burgaz finns det egentligen ingen motsättning mellan hudcancer-risken och en god D-vitaminstatus. Det räcker med en mycket kort stund i solen varje dag för att höja D-vitaminnivåerna.

– Tio, femton minuter per dag med ansikte och händer i solen är fullt tillräckligt. Man får absolut inte bränna sig, det är viktigt att understryka, säger hon.



Nytt läkemedel för behandling av sömnlöshet ger inga svåra biverkningar.

Melatonin ger bättre sömn

Circadin (depottablett melatonin) är ett nytt receptbelagt läkemedel för behandling av sömnbesvär kännetecknad av dålig sömnkvalitet, hos patienter från 55 år och uppåt.

Melatonin, som är den aktiva substansen i Circadin, är ett kroppseget hormon. Läkemedlet har en längre verkningsstid, då det ges som depottablett (långsam utsöndring av den aktiva substansen). Melatonin verkar genom

att förstärka signalen från vår biologiska klocka som är av stor betydelse för regleringen av sömnen. Melatonin fungerar som en "mörkersignal" för kroppen och nivån är förhöjd under natten. Melatonininsöndringen brukar minska med stigande ålder, vilket kan ge sömnproblem.

Läkemedlet är godkänt för korttidsbehandling (upp till tre veckor) vid primär insomni (sömnlöshet) hos patienter 55 år och äldre. Tack vare att biverkningarna är lindriga och ligger i nivå med

placebo (sockerpiller) är det ett värdefullt alternativ till andra sömnmedel. Man har inte sett tecken på beroende eller negativa effekter när man slutar med läkemedlet, vilket kan vara ett problem med vissa andra mediciner mot sömnbesvär.

Syftet med läkemedlet är att återställa kroppens egna, inre klocka, som reglerar sömn-vakenhetsrytm.

Detta kan ta upp till tre veckor, vilket gör att det är viktigt att fullfölja hela kuren av Circadin.



TRÄNING HJÄLPER BÄST MOT LÄNDRYGGSSMÄRTA

En ny avhandling från Karolinska Institutet visar att patienter med återkommande ländryggssmärta svarar bäst på successivt stegrad träning av de muskler som stabiliserar ryggen. Behandlingen har inte bara effekt direkt efter träningsperioden på åtta veckor utan håller i sig även tre år framåt i tiden.

– Ländryggssmärta är en av de vanligaste orsakerna till att personer söker vård inom primärvården. De flesta blir helt fria från sina problem inom överskådlig tid men många söker vård för återkommande smärta vid upprepade tillfällen, säger Eva Rasmussen Barr, Med dr, leg sjukgymnast och specialist i ortopedisk manuell terapi (OMT).

I sin doktorsavhandling har Eva Rasmussen Barr utvärderat effekten av ett övningsprogram för bålsmuskulaturen, det vill säga de muskler i buken och ryggen som stabiliserar ryggraden.

Resultaten visar att vid utvärdering efter ett och tre år hade de patienter som genomfört de bålstabiliserande övningarna förbättrat sin aktivitetsförmåga, sin fysiska hälsa och sin tilltro till sin egen förmåga, i jämförelse med gruppen som tog dagliga promenader. Dessa patienter hade även färre återbesök hos sjukgymnast eller annan vårdgivare efter ett år.

– Baserat på de resultat som framkommit i avhandlingen, kan vi rekommendera sjukgymnaster som arbetar med patienter med återkommande ländryggssmärta att använda sig av den undersökta träningsmetoden med successivt stegrad bålstabiliserande träning. Det är också viktigt att patienten fortsätter att använda sig av övningarna för att undvika återkommande smärtperioder. Det kan minska antalet återbesök hos sjukgymnast eller annan vårdgivare, vilket kan ses som en viktig hälsoprevention, säger Eva Rasmussen Barr.

Lättanvänt och interaktivt på webben

Nyheter från Pfizer

Potenslinjen är en websida där du kan hitta information och kunskap om potensproblem.

Läs till exempel mer om:

Potenscoachen Ett lättanvänt interaktivt patientstöd som hjälper dig att nå förväntade och uppsatta resultat med din behandling. Här kan du också ta del av information om bakomliggande orsaker till potensproblem och om andra patienters erfarenheter.

Falska läkemedel Läs om riskerna med att köpa läkemedel via oseriösa internetsajter.

Testa din potens En hjälp för dig och din läkare att tillsammans identifiera eventuella problem.

För mer information tala med din läkare eller besök www.potenslinjen.se

Med vänliga hälsningar
Pfizer



Vill du ha hjälp med din övervikt?



Ökar du i vikt trots att du har prövat alla bantningsknep du känner till? Det kallas jojo-bantning och har en medicinsk förklaring. Men det finns bättre och mer bestående alternativ för dig som tröttnat på snabba bantningskuror.

Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

Är du överviktig?
Tala med din doktor!

Viktlinjen.se

Abbott Scandinavia AB telefon 08-546 567 00

Abbott
A Promise for Life

Extra stöd får fler att cykla till jobbet

Ökad vardagsmotion kan förebygga diabetes och hjärt-kärlsjukdomar hos överviktiga kvinnor, men att komma igång med motionen är inte det lättaste. En ny studie av forskare vid Karolinska Institutet visar att extra stöd och uppmuntran kan få fler kvinnor att regelbundet motionera till och från arbetet.

– Fysiskt aktiv transport till och från arbetet kan vara ett minst lika bra alternativ som motion på fritiden, eftersom vi ändå måste lägga ner tid på att ta oss till och från arbetet, säger ansvarig forskare Erik Hemmingsson.

Studien genomfördes vid Överviktsenheten på Karolinska Universitetssjukhuset och varade i 18 månader. I studien deltog 120 överviktiga och otränade kvinnor mellan 30-60 år med midjemått över 88 centimeter. Kvinnorna lottades till två grupper, en kontrollgrupp som fokuserade på promenader och en grupp som riktade in sig på att cykla.

Kontrollgruppen fick en stegräknare och deltog i två timmar långa gruppmöten vid två tillfällen, där de uppmanades att promenera till och från arbetet för att komma upp i 10 000 steg per dag. Cykelgruppen fick, utöver samma stöd som kontrollgruppen, även tre individuella möten med en läkare som upp-



Cyklning är bra vardagsmotion.

muntrade cykling till och från arbetet och skrev ut fysisk aktivitet på recept (FaR). De fick även delta i ytterligare två gruppmöten och låna en damcykel av ny modell under hela studiens gång.

Resultaten visar att en större andel kvinnor i cykelgruppen (39 %) cyklade två kilometer eller mer per dag än kvinnorna i kontrollgruppen (9 %).

– Med tanke på att flera av kvinnorna i cykelgruppen inte cyklade sedan barnsben var det glädjande att se att så många faktiskt lyckades med att regel-

bundet cykla till och från arbetet, säger Erik Hemmingsson.

Ungefär lika stor andel inom de båda grupperna uppnådde målet 10 000 steg per dag, vilket antyder att cykeln inte behöver ta fokus från promenaderna.

– Stödprogrammet var medvetet inte speciellt kostsamt eftersom vi ville att programmet skulle kunna tillämpas inom primärvården. En positiv bieffekt av programmet var att bilåkningen minskade med 34 procent, säger Erik Hemmingsson.

SAMTALS- OCH FRÅGESPEL SKA ÖKA KUNSKAPEN OM DIABETES

För att diabetiker ska få mer kunskap kring sin sjukdom har man tagit fram lärospelet Conversation Maps. Minst 350 000 svenskar har diabetes, en sjukdom som påverkar både hälsan och vardagslivet. Verktöget baseras på deltagarnas aktiva engagemang i diskussioner om diabetes, för att öka kunskapen kring sjukdomen och därmed få en effektivare behandling.

Forskning visar att gruppsamtal är det effektivaste sättet för inläring.

Verktöget har därför utvecklats för att användas i mindre grupper med tre till tio patienter, ledda av distriktssköterskor. Det är framtaget för patienter med typ 2-diabetes, men kan även användas för patienter med typ 1-diabetes, såväl vuxna som barn.

Lärospelets upplägg

Materialet består bland annat av en utvecklad spelplan på 1 x 1,5 meter som fungerar som samtalsunderlag och

stimulerande frågor som främjar en realistisk dialog mellan patienter och vårdpersonal. Exempel på frågor är "Kan stress ge diabetes?", "Kan människor med diabetes leva ett normalt liv?" och påståenden som "När man har diabetes bör man inte dricka alkohol".

Conversation Maps är utvecklat av Healthy Interactions, som är världsledande på hälsoutbildning, i samarbete med International Diabetes Federation Europe och ledande diabetesexperter.

Tobaksbruket minskar, men de ungdomar som utvecklar ett tobaksberoende gör det oftast i mycket unga år – innan de lämnar grundskolan. Det som har visat bäst effekt som hjälp till rökstopp för ungdomar är att vuxna lyssnar och ger stöd. Att bara tjata och informera om risker ger ingen effekt.

TEXT | PERNILLA BLOOM



4

riskfaktorer för att börja/fortsätta röka:

- 1 Vuxna rökare omkring sig.
- 2 Brist på uppmuntran och positiv feed-back.
- 3 Inga fritidsintressen.
- 4 Upplever någon form av vinning med rökningen.

Effektivt för att få färre rökande ungdomar:

- Högt pris.
- Effektiv tillsyn av tobakslagen, exempelvis 18-årsgränsen för försäljning av tobak.
- Rökfria vuxna som förebilder.
- Vuxna som sätter gränser.
- Att skolan jobbar aktivt med tobaksfrågan.

MÅLET ÄR ATT FÅ UNGA RÖKFRIA

Margareta Pantzar är psykolog och har arbetat 22 år med tobaksfrågan i Uppsala läns landsting och från september förra året arbetar hon på regeringsuppdraget att fokusera mer kring tobaksavvänjning.

– Jag arbetar bland annat via kontaktpersoner i de olika landstingen, hjälper till med utbildning, stöd och informationsmaterial, säger Margareta Pantzar. Det är viktigt att vi stärker detta arbete och erbjuder alla tobaksbrukare som vill ha hjälp, stöd att sluta.

Det är viktigt att vi erbjuder alla tobaksbrukare som vill ha hjälp, stöd att sluta

Över en miljon personer i Sverige röker och nästan lika många snusar. Omkring 6400 dör varje år i förtid av sin rökning och ytterligare 500 människor avlider till följd av passiv rökning. Det är runt 16.000 nya ungdomar som

börjar röka varje år. Vanligast är att man börjar röka i årskurs sex eller sju och pojkar debuterar ofta tidigare medans flickor lättare fastnar i ett beroende. Man har på senare år sett en svag minskning av antalet unga rökare som nu

verkar ha avstannat. Däremot ökar snusning bland unga kvinnor. Bland flickor är det tolv procent och bland pojkar åtta procent i årskurs nio som röker "dagligen eller ibland". Motsvarande siffror för gymnasieelever är arton procent för flickor och tolv procent för pojkar. Fler flickor än pojkar röker, men snusbruket medför att pojkar och unga män totalt sett utsätts för mer nikotin än flickor och unga kvinnor.

– Många ungdomar tänker att alla andra har provat att röka, menar Margareta

Pantzar. Ofta sker det inför byte av skola och bidrar till att många testar bara för att ha samma erfarenhet som man tror att andra har. Skolor med levande policy där man jobbar aktivt med dessa frågor har lägre antal rökare än andra skolor. Det finns troligtvis en genetisk faktor som gör att vissa fastnar lättare och snabbare. Men framför allt är det miljöfaktorer som påverkar, man vill bli sedd, hitta sin identitet och därför är det viktigt att föräldrar är observanta på vad som sker och stimulerar till andra aktiviteter.

Om mamman röker under graviditeten verkar det som om barnet kan få receptorer för nikotin, vilket då kan göra att dessa barn som tonåringar har lättare för att utveckla ett beroende. Hälften av ungdomarna vill sluta röka och ännu fler har försökt. De vill sluta på grund av hälsorisker, priset, att det luktar illa och att mamma och pappa vill. Unga rökare går mer ofta i yrkesförberedande program och är man tobaksbrukare har man oftare en mer negativ framtidsbild. ▶

– Det är viktigt att man belönar ungdomar som visar nyfikenhet och intresse för att sluta röka, att man stimulerar det positiva mer än att komma med pekpinna, påpekar Margareta Pantzar.

Det är viktigt att man belönar ungdomar som visar intresse för att sluta röka

Runt 70 procent av ungdomarna som röker eller snusar dagligen i årskurs nio uppger att de köper tobak själva i butik eller kiosk. Detta trots att det är försäljningsförbud till ungdomar under arton år. Margareta Pantzar säger att tyvärr struntar många tobakshandlare att ta legitimation på de som köper tobak.

– Kanske måste man ha ett mer kontrollerat system till exempel att licensiera de butiker som säljer tobaksprodukter. Det är med nuvarande lagstiftning dessutom mycket svårt att straffa de handlare som säljer till minderåriga.

I studier har man sett att motiverande och stödjande samtal med positiv förstärkning och försök till att ändra beteende (KBT-inriktat) är det som fungerar bäst för att få ungdomar rökfria. Att man ställer frågor som, hur kan du tänka istället? Att man lockar fram egna idéer och tipsar om vad som har fungerat för andra. Kanske kan man sluta röka tillsammans med en kompis.

– Min upplevelse av grupphjälp är att det kan vara svårt ibland, för om en får ett återfall är det mycket stor risk att flera får återfall, säger Margareta Pantzar. Dessutom kan det vara svårt att få ihop grupper i skolorna. Mest praktiskt verkar det vara att genomföra korta enskilda träffar hos skolsköterskan med en bra uppföljning. Små åtgärder leder till tio gånger bättre resultat än om man inte gör någonting alls, två till tre procent är rökfria efter ett år och det är kostnadseffektivt. ■

SÅ UNDERLÄTTAS UNGDOMARS RÖKSTOPP



FOTO: EMELIE STACHEWSKY

Margareta Pantzar, psykolog, som arbetar aktivt med tobaksfrågan.

Föräldrar

Föräldrar kan ofta göra mer än de tror. I undersökningar har man sett att ungdomar vill att föräldrarna säger ifrån och bryr sig. Man bör dock försöka att göra det under lugna förhållanden, så att man inte fastnar i att bara skrika på varandra. Här kommer några tips, även om det är svårt att ge enkla, korta råd, då situationen för föräldrar kan vara så olika, säger Margareta Pantzar.

- Ta diskussionen med din ungdom.
- Diskutera hälsoriskerna.
- Även om du själv röker bör du ta diskussionen – berätta varför du hade önskat att du inte hade börjat. Kanske kan ni försöka sluta tillsammans. 85 procent av vuxna rökare vill sluta röka.
- Uppmärksamma när de verkar mottagliga för frågor och visar intresse kring att sluta röka och

fråga hur man kan hjälpa dem.

- Hjälプ dem att sätta upp delmål, exempelvis om de klarar en rökfri månad kan man ge dem någon form av morot, allt ifrån aktivitet man kan göra gemensamt eller någon sak.
 - Räkna ut hur mycket pengar han/hon kan spara på ett år och kanske istället köpa något man önskar sig.
 - Stimulera till alternativa aktiviteter.
 - Ta hjälp av skola och andra föräldrar.
 - Gå till din lokala tobakshandlare och diskutera kring lagen att inte sälja tobak till minderåriga.
- Det är viktigt att komma ihåg att positiv uppmärksamhet har bäst effekt. Försök att hitta det positiva i varje situation och fokusera mer på det. Exempelvis, du klarade att

hålla upp från rökningen under tre veckor och det är helt suveränt och nu får du ta nya tag igen. Istället för att vid återfall, komma med pekpinna.

Skolan

Det varierar stort från skola till skola hur aktivt man jobbar med tobaksfrågan. Beroende på lokala krafter görs mer eller mindre. Det finns ett arbete centralt och man försöker att ta fram material och stimulera arbetet, men den riktiga kraften tycker inte jag riktigt finns i detta arbete, menar Margareta Pantzar. Det är klart att skolan har många uppgifter men man skulle kunna samordna det på ett bra sätt så att det blir ett mer stödjande klimat för en rökfri skola.

- Att skolan har en policy som utgår från tobakslagen, att skolområdet ska vara rökfritt, både för vuxna och barn/ungdomar.

- Rutiner kring när någon inte följer reglerna.

- Se till att skolsköterskan, via utbildning, har rätt verktyg för att kunna vara ett bollplank och hjälpa ungdomar till rökstopp.

– Det är viktigt att poängtera att man inte måste lägga ribban jättehögt, säger Margareta Pantzar. Det är bättre att man gör något i kampen mot rökningen istället för att känna hopplöshet och inte göra något alls. Lägga ribban på en lite lägre nivå och man kommer ändå att kunna se resultat. Jag arbetar just nu med en experimentell studie, SOTIS (samtal om tobak i skolan), där vi arbetar fram en manual med tre inriktningar, för personalen inom skolhälsovården.

1. Att stödja de som är tobaksfria – att de inte glöms bort.
2. Ta tag i de som experimenterar och testat att röka – föra en dialog

kring varför de inte bör börja/fortsätta.

3. Stöd för rökarna (de som röker regelbundet, kan vara en gång per vecka) – ställa frågor, göra dem uppmärksamma på hälsoriskerna och vara lyhörda för om de vill försöka att sluta och finnas där som stöd och hjälp för dem.

– Det gäller att vuxenvärlden tar sitt ansvar, att priserna är höga så att det svider i plånboken, att lagarna efterföljs och att man inte säljer tobak till minderåriga, avslutar Margareta Pantzar.

KÄLLOR: EN "SKUGGUTREDNING" TILL REGERINGENS UTREDNINGSFÖRSLAG (DIREKTIV 2008:29) – SNTP-SVENSKT NÄTVERK FÖR TOBAKSPREVENTION OCH BARNEN I FOLKHÄLSORAPPORTERNA – KAROLINSKA INSTITUTETS FOLKHÄLSOAKADEMI 2009:02

www.vaknapigg.nu

Du kan också vakna pigg!

Många upplever sämre sömnkvalitet med åren. Vissa äldre har så stora problem med sömnen att de inte känner sig utvilade på morgonen och får i förlängningen en sämre livskvalitet. Men du kan få hjälp med att sova bättre och vakna piggare.

Tala med din läkare eller gå in på www.vaknapigg.nu



Röntgen visar
att rökningen
förstör lungorna.

Se film om KOL
och astma på
www.doktorn.com

LUFTVÄGS- SJUKDOMAR

– dags att besiktiga dina lungor

Luftvägssjukdomar som astma och KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) är underdiagnostiserade. Med hjälp av kompetent vårdpersonal, rökstopp, mediciner och träning kan man dock fortsätta leva med god livskvalitet. Ju tidigare man slutar röka desto bättre för hälsan, men det är aldrig för sent. När man slutar röka planar nedsättningen av lungfunktionen ut.

TEXT | PERNILLA BLOOM

–Kommer man till en viss gräns är lungskadorna irreparabla vid KOL, men ofta kan man få tillbaka lite av den tappade lungfunktionen, säger Kjell Larsson, professor i lungmedicin vid Institutet för Miljömedicin på Karolinska Institutet, Solna.

Om man slutar röka avtar lungfunktionsförsämringen

och lägger sig parallellt med den åldersbetingade lungfunktionsförsämring som man ser hos icke-rökare. Man kan snart efter ett rökstopp få tillbaka lungfunktion och därmed något närma sig icke-rökarnas kurva. Man ser i studien "Lung health study", att tack vare att patienterna slutat röka hade lungfunktionen endast minskat mycket lite elva år senare.

–Jag har flera exempel på KOL-patienter som genom att sluta röka och börja träna klarar av att jobba och leva ett gott liv trots en ordentligt nedsatt lungfunktion, påpekar Kjell Larsson.

En man i 60-årsåldern kör ut grönsaker, en annan bär tungt och en tredje har nyligen blivit pappa igen. Tack vare att de tränat upp konditionen och muskelstyrkan lever de med god livskvalitet.

Vad som kan motivera till rökstopp, är mycket individuellt.

–Jag hade en kvinnlig patient, 55+, med KOL, som var så glad över att hon nyss blivit mormor och sa att hon tyckte att det skulle bli roligt att se sitt barnbarn växa upp. Då sa jag som det var att om hon inte slutar röka, är det inte säkert att hon kommer att kunna orka vara delaktig och göra roliga saker med sitt barnbarn om några år, på grund av KOL. Hon slutade röka samma dag.

Vissa säger att de har rökt hur länge som helst och frågar sig varför de inte har försökt att sluta tidigare - det var ju så lätt. Andra säger att de inte kan klara sig utan sin cigg.

Den främsta orsaken till att man utvecklar KOL i Sverige är rökning. Numer är det fler kvinnor än män som dör i KOL och det beror på rökvanorna på 70-80-talen, då fler kvinnor började röka. 15 procent av män röker och något fler kvinnor. I vissa länder rö-

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!



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

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

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium.

Finns receptfritt på apoteket.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D₃ samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D₃ 5 mikrogram. Dosering 1-2 per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se. Produktresumén är granskad 2006-03-24.

Recip

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



Kjell Larsson, professor i lungmedicin, arbetar aktivt med bland annat forskning inom lungsjukdomar.

ker upp mot 70 procent av den manliga befolkningen, vilket är som en tickande bomb, menar Kjell Larsson. Det finns även en ökad risk inom vissa yrken där man andas in mycket damm, som för gruvarbetare och inom viss industri.

och pappa KOL är risken stor att man har lättare för att utveckla KOL.

KOL är en underdiagnostiserad sjukdom som ofta missas. Därför är det viktigt att alla som möter patienter tar upp frågan om rökning. Detta för att kunna fånga upp så många som möjligt innan de börjar få svåra problem och hjälpa dem med rökavvänjning. Hela deras liv kan ju räddas och de kan åldras med hög livskvalitet, påpekar Kjell Larsson.

Ställa diagnos

– Jag hade en patient med diagnosen KOL som sa att hon inte hade några som helst problem med andnöd, säger Kjell Larsson. Då frågade jag om hon verkligen inte hade några problem när hon gick ut. Då svarade patienten att hon inte kunde gå ut därför att hon då skulle bli alltför andfädd.

Detta visar hur viktigt det är att ställa rätt frågor. Många rör sig mycket lite just på grund av andnöden. Man kanske bara flyttar sig mellan köket och toaletten.

För att kunna ställa diagnos gör man en lungundersökning med hjälp av spirometri. Först gör man spirometri för att mäta lungvolymen och upptäcks då en nedsatt lungfunktion kan det vara KOL. Patienten får sedan inhalera luftrörsvidgare och därefter gör man ytterligare en spirometri och om den nedsatta lungfunktionen då kvarstår har patienten KOL. Om man ser en normaliserad lungfunktion efter inhalation av luftrörsvidgare är sjukdomen inte kroniskt obstruktiv utan varierande och alltså inte KOL. Istället är det då oftast astma. Efter att ha fått diagnosen KOL bör detta följas upp åtminstone en gång per år, för lungfunktionen kan falla mycket över tiden om man fortsätter röka. De flesta mottagningar har en spirometer. Tyvärr används de inte i den utsträckning man skulle önska.

– Om det finns en astma/KOL-mottagning eller intresserad personal som har kunskap inom området fungerar omhän-

KOL är den enskilt största riskfaktorn för för tidig död

KOL är den enskilt största riskfaktorn för för tidig död. Det finns inget som är i närheten av detta, påpekar Kjell Larsson. I Sverige är det runt 700.000 som har KOL och insjuknandet fortsätter att öka, åtminstone hos kvinnor. Man räknar med att mindre än en tredjedel av de som har KOL har fått en korrekt diagnos. Dödligheten i KOL har fördubblats sedan 80-talet. Hos män har den planat ut, men hos kvinnor ses fortfarande en ökning.

Besiktiga dina lungor

Att screena rökare i förebyggande syfte har diskuterats, men görs vanligtvis inte. Om man däremot är rökare och har symtom, som hosta eller andnöd, bör man be att få göra en spirometriundersökning hos husläkaren. Vanligtvis är det i 50-årsåldern man börjar få de första symtomen.

– Man brukar säga att efter 20 ”paketår” blir risken att få KOL mer påtaglig (ett paketår betyder att man röker ett paket dagligen under ett år), säger Kjell Larsson.

Det finns en stor genetisk faktor vid KOL. Har mamma

Att se bättre ger mig högre livskvalitet



– Med åldern har jag fått sämre syn. Det berättar Kjell Lundberg, 78 år, som bor i Luleå och är före detta rektor.

Under flera år har han varken kunnat läsa tidningen eller lösa korsord mer än någon minut i taget. Och bilratten har hans hustru fått överta.

– BLUE EYE är bra för mina ögon. Nu kan jag köra bil igen och jag löser flera korsord varje kväll.

Efter pensioneringen har Kjell varit aktiv på många sätt. Han har rest mycket, skött om sin trädgård och varit verksam i olika föreningar och organisationer för handikappade ungdomar. Han är också guide på Gammelstad kyrka och kyrkstad, som finns med på Unescos världsarvslista.

– Jag hade läst om att luteinet i BLUE EYE är gynnsamt för synen. När man blir äldre kan synen förändras, så jag tyckte det var värt att prova.

Han fortsätter:

– Jag förväntade mig inga underverk, men var glad att man bara behövde ta en tablett om dagen, lätt att komma ihåg och inte så jobbigt att svälja.

– Att åter kunna göra det jag en gång kunde, ger livet en annan dimension. Bättre syn ger mig större frihet.

Vad är BLUE EYE?

BLUE EYE är ett unikt kosttillskott varav en tablett motsvarar en hel kopp svenska blåbär med hög halt av antocyaner som

* Nutrition Journal 2003, 2:20 Mozaffarieh et al • ClinicalTrials.gov ID: NCT00029289

kan motverka oxidativ stress i ögonen. BLUE EYE innehåller också lutein utvunnet ur ringblomma.

Lutein är bra för din syn

Lutein är en stark antioxidant som tillhör gruppen bioflavonoider, som finns naturligt i gula fläcken i ögats näthinna. Ett extra tillskott av lutein gynnar ögats hälsa och funktioner.

Med kosten får vi i oss cirka 2,2 mg lutein per dag. Forskning* visar att ett extra tillskott av lutein på minst 6-14 mg är bra mot åldersförändringar i ögat.

I BLUE EYE ingår även andra antioxidanter som quercetin, rutin, salvia, zink, selen och E-vitamin.

Fakta om BLUE EYE

Gynnar ögats hälsa och funktioner genom en bra sammansättning av antioxidanter.

Du behöver bara ta en tablett om dagen.

Spara pengar. Innehåller hela 25 mg lutein per tablett, tål att jämföras med andra.

BLUE EYE innehåller en mycket hög halt (37,5 mg) antocyaner, färgämnet i blåbär.

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



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

dertagandet bra, men ofta används spirometern alltför sällan, menar Kjell Larsson. Jag tror att största problemet är att läkarna har svårt att tolka spirometriresultaten och inte att sjuksköterskorna har svårt att genomföra spirometern. Fel-diagnostisering sker ibland, exempelvis då diagnosen KOL ställs utan att spirometri görs.

Behandling

- Sluta röka annars är annan behandling mindre effektiv.
- Fysisk rehabilitering, sjukgymnastik med träningsprogram, både styrketräning men framför allt uthållighetsträning.
- Läkemedel – tidigare fanns en uppgivenhet, men numer vet man att vissa patienter har riktigt god effekt av läkemedel. Man ger läkemedel av två skäl, dels för att lindra symtomen så att patienten ska orka mer och bli mindre andfädd, och dels, kanske ännu viktigare, är den exacerbationsförebyggande (förebygga tillfälliga försämringsstillfällena) behandlingen.

Symtom vid KOL

- Kronisk hosta med slemupphostning ("rökhosta")
- Pip i bröstet
- Trånghetskänsla i bröstet och/eller besvärande hosta i samband med förkylningar
- Förkylningar som allt oftare blir alltmer långvariga
- Försämrad kondition
- Andnöd vid ansträngning

Sök hjälp om du har symtom. Din läkare kan hjälpa dig med såväl diagnostik som behandling.

När KOL-patienterna blir mer andfädda, får mer slem och känner sig sjuka (ofta vid infektioner), har de en exacerbation. Ett exempel är att när man blir förkylda går det ofta över på någon vecka, men för en KOL-patient kan det ta fem månaderna att återhämta sig. Exacerbationer sänker livskvaliteten och driver en snabbare lungfunktionsförlust, vilket i sin tur driver ökad dödlighet.

I en nyligen genomförd studie fann man att den enskilt viktigaste faktorn för att få KOL-patienter att må bra och slippa exacerbationer var att det finns någon astma/KOL-sjuksköterska som de kan kontakta vid frågor eller för att vid behov få besöka. De vill slippa hamna i telefonkö till läkaren och sedan få en tid om fyra veckor.

Forskning

Vad många intresserar sig för just nu är KOL som systemsjukdom. Man har upptäckt att åldrandet i sig är förknippat med ökad inflammatorisk aktivitet, så kallad "inflammaging", vilket är genetiskt förutbestämt. För dem som inte råkar få någon sjukdom är livslängd genetiskt, har man gamla föräldrar är det stor chans att man själv blir gammal, menar Kjell Larsson.

Har man någon sjukdom som är förknippad med syste-

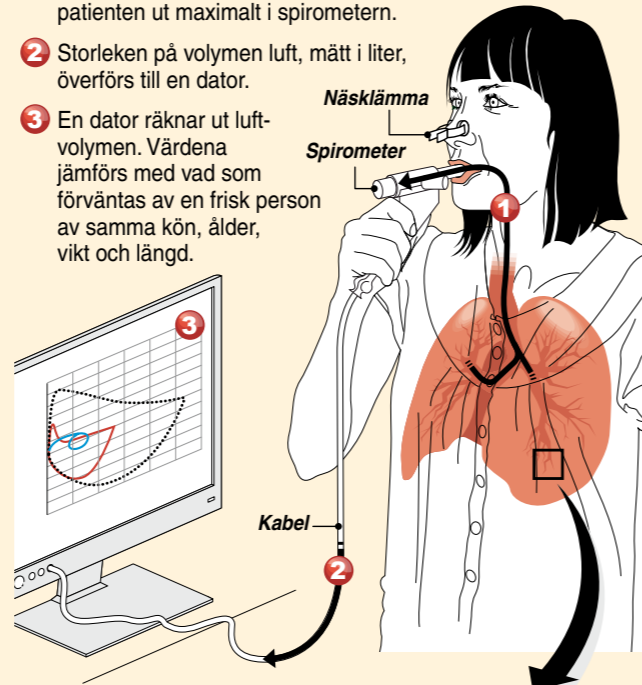
Så här går en spirometri till

Spirometri är en undersökning som används som hjälp för att ställa diagnos vid misstänkt lungsjukdom som KOL, astma eller lungfibros.

Spirometri

Spirometri är det enda sättet att upptäcka KOL i ett tidigt stadium. Utrustningen är enkel men kräver utbildad och erfaren vårdpersonal samt avsatt tid för undersökning.

- 1 Efter en maximal inandning andas patienten ut maximalt i spirometern.
- 2 Storleken på volymen luft, mätt i liter, överförs till en dator.
- 3 En dator räknar ut luftvolymen. Värdena jämförs med vad som förväntas av en frisk person av samma kön, ålder, vikt och längd.



Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom – KOL

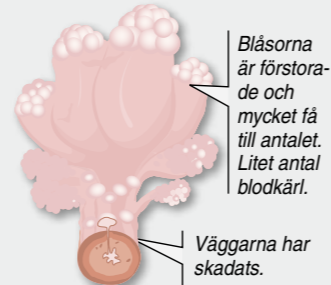
KOL drabbar främst rökare men kan även drabba passiva rökare och vissa yrkesgrupper som till exempel byggarbetare.

Friska lungblåsar



Blåsornas väggar är fulla av små blodkärl som sköter syreupptagningen.

Sjuka lungblåsar



Blåsorna är förstörda och mycket få till antalet. Litet antal blodkärl.

Väggarna har skadats. Syreupptagningen fungerar dåligt och den drabbade blir andfädd vid ansträngning.

Grafik: Svenska grafikbyrån

misk inflammation, är hela systemet drabbat. Därför ser man att samvariationen mellan hjärtsjukdom/kranskärlssjukdom och KOL är stor, runt 40 procent. Många KOL-patienter har alltså hjärtsjukdom och tvärtom. Är det bara lungorna som ger upphov till systeminflammation?

– Kanske, men jag tror att detta sätts igång i kroppen kombinerat med att KOL-patienter ofta är äldre och även har åldersbetingade systemeffekter. Forskningen kring systemeffekter och vilka markörer som påverkar har vi precis börjat studera, säger Kjell Larsson.

Astma

Astma är en av de stora folksjukdomarna i Sverige. Cirka 10 procent av svenskarna har astma vilket motsvarar nära 900 000 människor, men antalet ökar dock inte längre. Vanligtvis får man det som barn eller i unga år. Astmatiker har en inflammation i luftvägarna som gör att luftrören ibland drar ihop sig och man får svårt att andas. Det finns olika sorters astma som kan göra sig påmind vid olika tillfällen. När det är kallt och fuktigt, vid ansträngning, vid infektion eller om man utsätts för något man är allergisk mot. Man brukar dela in det i icke-allergisk och allergisk astma. Hos vissa går astman tillbaka och man kan bli besvärsfri, men vissa kan senare återinsjukna, då oftast i form av icke-allergisk astma. En kronisk astma hos vuxna är inte samma sjukdom som astma hos en allergisk treåring.

Hur allergi och astma hänger ihop är inte helt klart

– Hos barn är astma vanligtvis en allergisk sjukdom, det vill säga man har även allergiska besvär, säger Kjell Larsson. Om det är allergin som ger astma eller ett parallellt fenomen vet jag inte. De flesta säger att allergin ger astma. Hos vuxna astmatiker är det däremot inte ens hälften som även har allergi. Hur allergi och astma hänger ihop är inte helt klart än i dag.

Ställa diagnos

Astma är en variabel obstruktiv sjukdom. Man kan ställa diagnos genom att PEF-mäta patienten under hela dygnet eller bara vid symtom för att se om lungfunktionen varierar spontant. PEF betyder Peak Expiratory Flow (maximalt utandningsflöde) och innebär att man blåser i en liten mätapparat som närmast liknar ett kort, tjockt rör. Både astma och KOL är underdiagnostiserade sjukdomar. Astmatiker är ofta underbehandlade medans de KOL-patienter som fått diagnos ofta får och sköter sin behandling.

– Många kan gå omkring och hosta tre till fyra veckor efter en infektion, ofta under vinterhalvåret, och detta kan vara astma. Vid långvarig hosta bör man dra öronen åt sig och kolla med husläkaren, menar Kjell Larsson.

Astma är den vanligaste orsaken till långvarig hosta. Frågar man patienter som anger hosta som enda symtom på astma har de ofta symtom vid ansträng-

För pigga ögon

Finns hos välsorterade optiker!

HYLO®-GEL
Ögondroppar på dagen

VitA-POS®
Vitaminsalva på natten

Kontakta oss för info om återförsäljare. **medilens**

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

KAMPANJ FÖR DIN HÄLSA

Din hälsa – för ett friskare liv

Tidskriften Doktorn och Catio har i samarbete med flera andra organisationer tagit initiativ till en kampanj för din hälsa. Vi vill att intresset och motivationen ska öka för hälsofrämjande metoder såsom fysisk aktivitet, rökstopp och sundare matvanor.

Följande organisationer har hittills anslutit sig: Alkohollinjen, Catio, Carema, Doktorn/Doktorn.com, Handikappförbunden, Nationella Hjälpelinjen, Sluta röka linjen, Stressforskningsinstitutet, Yrkesföreningen för fysisk aktivitet.

**Hos barn
är astma
vanligtvis
en allergisk
sjukdom.**



Astma beror på en inflammation

Astma är inte längre en sjukdom som behöver orsaka andningsproblem. Trots det lever många med astmasymtom som begränsar vardagen. Den främsta orsaken är att inflammationen i luftvägarna inte behandlas på ett korrekt sätt.



Väl behandlad inflammation

Daglig förebyggande medicinering håller inflammationen i luftrören under kontroll. Då går det oftast att leva ett aktivt liv utan andningsproblem trots astma.

Dåligt behandlad inflammation

Utan daglig förebyggande medicinering förvärras inflammationen i luftrören. Påföljden blir återkommande andningsproblem, minskad ork och försämrad kondition.

Grafik: Svenska Grafikbyrån

ning. Dessa patienter ska ha behandling under den tid de har besvär. Om de endast har symtom vid enstaka tillfällen krävs ingen kontinuerlig underhållsbehandling.

– Jag tar inte huvudvärkstablett varje dag bara för att jag har huvudvärk tre gånger per år, påpekar Kjell Larsson.

Det är mycket vanligt att slem från bihålorna underhåller astmasymtom hos en astmatiker och därför gäller det att undersöka bihålorna hos patienter som inte mår bra trots behandling.

Om man ser till de som kommer in till lungkliniken på grund av hosta utan känd anledning, det vill säga man har inte kunnat fastställa orsaken till hostan hos primärvårdsläkaren, har hälften astma och därefter är kronisk bihåleinflammation vanligt.

Besiktiga dina lungor

Man bör gå på kontroll då och då, beroende på vilken svårighetsgrad man har. Dels för att mäta lungfunktionen och dels för att se till att man har den mest effektiva behandlingen. Målet är att behandla med så låg dos som möjligt, som ger maximalt bibehållen livskvalité. Man kan själv föra dagbok över sin lungfunktion med hjälp av en PEF-mätare.

Efter att ha fått rätt behandling säger många:

– Jaha, är det så här man kan må.

Man har inte förstått att man kan slippa många symtom och problem tack vare rätt anpassad medicinering, istället för att anpassa sig till sjukdomen. Även astmatiker faller i lungfunktion mer än icke astmatiker, men inte lika mycket

som KOL-patienter. Därför är det bra att då och då kontrollera lungfunktionen, för att följa hur kurvan förändras med tiden. Astmatiker har inte större risk att få KOL än andra. Däremot går rökning inte bra ihop med astma. Man har sett att astmatiker som röker har fler sjukskrivningsdagar än icke rökande astmatiker och tillfälliga astmaförsämringar blir svårare hos rökarna.

– Det blir som att slå på en liggande, menar Kjell Larsson.

Behandling av astmatiker

Man börjar med luftrörsvidgare vid behov och om man har besvär två till tre gånger per vecka lägger man till inhalationssteroid. Därefter kan man behöva en långverkande luftrörsvidgare och då kan man ta till en kombinationsbehandling av steroid+ långverkande i en och samma inhalator. Om ändå inte fullgod effekt uppnås kan man lägga till en antileukotrien.

Forskning

På slutet av 80-talet började man få koll på hur man skulle använda steroider för att få god effekt, vilket revolutionerade astmabehandlingen.

På 70-talet forskade man mycket kring glatt muskulatur, 80-talet på mastceller och på 90-talet var det fokus på eosinofiler.

Idag forskas fortfarande mycket inom inflammationsområdet. Det är just nu stort fokus på lymfocyternas betydelse, vilka man tror styr väldigt mycket och den glatta muskulaturen har fått en renässans, menar Kjell Larsson. ■

Sluta jaga toaletter.

Om du blir akut kissnödig flera gånger om dagen lider du förmodligen av trängningar. En del klarar av att hålla sig när trängningen kommer, andra inte. Oavsett vilket så är det ett problem som går att behandla med bl a läkemedel, blås- och bäckenbottenträning och livsstilsförändringar.

Prata med din läkare!

Kryssa i, ta med och visa din läkare.

- Blir akut kissnödig flera gånger om dagen.
- Blir akut kissnödig men klarar att hålla mig så länge jag vill.
- Blir akut kissnödig och klarar av hålla mig en liten stund.
- Blir akut kissnödig och måste rusa till toaletten direkt. Orolig för att kissa på mig.
- Blir akut kissnödig och kissar ofta på mig innan jag hinner till toaletten.



ASTELLAS PHARMA AB
MEDEON SCIENCE PARK, 205 12 MALMÖ
TEL 040-650 15 00, FAX 040-650 15 01
E-MAIL: INFO@SE.ASTELLAS.COM
WWW.ASTELLAS.SE

– Lactiplus får min mage att må bra.



MAGEN I OBALANS

Under mina aktiva år då jag tränade mycket hårt och ofta reste på tävlingar och träningsläger led jag av min oroliga mage. Det blev också ofta oregelbundna måltider som ytterligare förvärrade mina magproblem.

Det kändes som magen, blev värre av detta. Jag kände av den hela tiden det påverkade både mina tävlingsresultat, orken och mitt humör. Jag försökte äta regelbundet och avstå från vissa maträtter som förvärrade oron men inget av det jag provade verkade hjälpa.

VÄNDNINGEN KOM

Jag fick kontakt med en näringsforskare och han rekommenderade probiotika-preparatet Lactiplus. Det är goda tarmbakterier som skulle kunna få bukt med mina

magproblem, det skulle även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler. Den bristande orken kunde bero på att magen inte var i balans.

NU ÄR MINA VÄRDEN TOPPEN

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

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

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



FAKTA OM LACTIPLUS

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

VAD ORSAKAR MAGPROBLEMEN?

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

Säljs i hälsofackhandeln

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

Forum Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

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

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

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

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

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén

specialiserad på hud och könssjukdomar



Anders Halvarsson

specialist i allmänmedicin



Per-Åke Lagerbäck

Specialist i internmedicin
övervikt och rökavvänjning



Anders Cervin

öron-näsa-halsspecialist



Hjälplinjen

psykologer, socionomer & sjuk-sköterskor, om oro & livskris



Petra Sandberg & Kristian Jörgensen

leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke



Fråga Anders Hallén

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

HUR SLIPPER JAG SVAMPINFEKTIONERNA?

Stämmer det att svampinfektioner i underlivet börjar i magen? Jag har mycket känslig mage som ofta är sur, kan det ha något samband med svampen? Har fått svampinfektion nästan en gång varje månad under två års tid. Det började med en infektion som behandlades med Flagyl. Efter behandlingen blev det irriterat, vilket återkommer. Jag har behandlat med Pevaryl och liknande men det kommer alltid tillbaka. Finns det tabletter som behandlar utan att ge en ny infektion? Min sambo blir också irriterad då och då, får han också svamp? Kan svamp förväxlas med herpes?

Kvinna, 29

Den jästsvamp som infekterar kvinnors vagina kommer från tarmen. Svampen hör till den normala tarmfloran. Surhetsgraden i magen, eller för den delen i slidan, spelar ingen roll. Det finns tablettbehandling för svampen i slidan som kan ge bättre effekt, men inte heller den kan för alltid utrota svampen. Om ni har samlag när du har svampen i slidan kan din partner få svampinfektion under förhuden. För män är den ett mindre bekymmer – vi tvättar oftast bort den med vatten. Får han mycket besvär kan han låna lite av din svampsalva.

Anders Hallén

TORR HUD MED KLÅDA

Jag har klåda på huden, i knäveck och på vaderna. Jag upplever att min hud är torr på vintern. Jag äter lite olika mediciner mot tarm och mage, om det kan påverka. Smörjer med idomin, vilket hjälper tillfälligt och försöker att duscha mer sällan.

Man, 50

Du beskriver en typisk vintertorr hud. Detta är lite vanligare hos män. Du kan säkert duscha efter behag, men du måste vänja dig vid att smörja någon mjuklotion bums efter duschen – inte efter fem minuter. För detta kommer du att ha resten av livet och motarbetar du inte torrheten utvecklar du så småningom eksem: det blir ännu kliigare, rödare och huden krackelerar sönder, i värsta fall över stora delar av kroppen.

Anders Hallén

Min ena testikel är tio gånger så stor som den andra

Förstorad testikel

Det känns som om det sitter hud eller ådror i min ena testikel och den är nästan en tredjedel större än den andra. Jag har inte ont, men undrar om jag ska söka läkare?

Damian, 16

Min ena testikel är tio gånger så stor som den andra och jag har varken ont i den och det är inga knölar på den, men jag har urinvägsinflammation och undrar om det kan vara det som är orsaken?

Marcus, 18

Ja, ni ska båda bums söka upp en doktor. Den ena testikeln ska inte vara så mycket större.

Anders Hallén

Har du ett BMI över 30 och kanske funderar på viktoperation?



Är du osäker på vilken operationsmetod som vore bäst för dig? På CFTK har vi lång erfarenhet av både Sleeve Gastrectomy och Gastric Bypass.

Välkommen att boka tid för en kostnadsfri konsultation, tfn 08-32 62 20. På www.cftk.se hittar du utförlig information.

Satsa på ett längre och friskare liv!

CENTRUM FÖR TITTHÅLSKIRURGI

Fråga Anders Halvarsson

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



Mitt problem är att jag blir mycket röd i ansiktet och skakar i hela kroppen när jag är på ett möte eller när jag kommunicerar med flera personer. Jag är hellre ensam än att jag kommer i sådana situationer, men jag längtar efter att känna mig "normal". Jag har varit hos en psykolog som uppmanat mig att ta Citalopram, men jag har läste om de biverkningar man kan drabbas av. Nu är jag tveksam.

Malika, 46

SSRI & SOCIAL FOBI

Har man blivit ordinerad Citalopram och talat genom sin situation ordentligt tycker jag förstås att man bör prova medicinen. Man vet inte förrän man testat hur det går. Inget farligt borde kunna ske med att pröva. Man börjar förstås med en liten dos på 10 milligram för att efter några veckor långsamt höja dosen. Om det annars bara är i folksamlingar och andra möten med människor eller om man ska uppträda mer eller mindre offentligt som du har de besvär du beskriver men i övrigt mår bra, skulle du kunna pröva med en betablockerare som exempelvis en liten dos av Inderal 10-40 milligram innan du går på ett möte. Jag känner till skådespelare, som inför en premiär har just liknande besvär och då mår utmärkt av att ta en sådan tablett innan, men det är ingen medicin man annars ska äta. Detta måste man dock diskutera med den som förskriver medicinen. Det är viktigt att påpeka att den som har astma inte heller bör ta den medicinen.

Anders Halvarsson



Har generika samma effekt?

Jag har tidigare fått Paroxetin Hexal som fungerat bra, men senast fick jag istället Paroxetin Sandoz som är ett billigare alternativ (generika), vilket inte har haft lika god effekt. Jag har tittat i FASS och vad jag har kommit fram till själv så är det något som fattas i denna billiga tablett. Eller har jag fel?

Kvinna, 33

Det är alldeles riktigt att det är samma substans i de båda preparaten. När den en gång i tiden kom ut på marknaden hette den Seroxat, där den aktiva substansen är paroxetin. När patenttiden har gått ut för Seroxat är det fritt för läkemedelsbolag att tillverka samma substans som vi kallar generika. I det här fallet är det cirka fem olika bolag, som tillverkar samma substans där priset kan variera något och då tar man på apoteket det som för stunden är billigast. Det ska vara samma preparat. Jag träffar patienter i min vardag som upplever skillnader även när det gäller andra mediciner som ska vara samma ämne. Det är möjligt att man kan reagera olika på olika bärarsubstanser, salter och så vidare, som nu möjligen kan skilja preparaten åt. Men egentligen ska det inte vara någon skillnad!

Anders Halvarsson

ALKOHOL KOMBINERAT MED LÄKEMEDEL

Är det farligt att kombinera klozapin och alkohol. Kan man pröva sig fram och själv testa hur mycket alkohol man tål? Vad innebär en eventuell potentiering av den sedativa effekten? Kan man bli så medvetslös att man slutar andas eller kanske till och med kvävs av sina egna spyor? Jag har haft klozapin snart ett år och är nöjd med den. Jag tar 850 milligram per dag och känner mig inte trött eller slö och eftersom medicinen inte har den effekten på mig nu, borde den väl inte heller få en sådan effekt om jag dricker alkohol?

Man, 30

Själv tycker jag att man ska vara mycket försiktig med alkohol, även om det inte är förbjudet att pröva i små doser. Tyvärr minskar ens omdöme ganska fort när man väl fått i sig några droppar, varför man kanske snabbt förlorar kontrollen över sitt drickande. Påföljden som nämns är att man förstärker den sedativa effekten med påföljd att man blir medvetslös. Jag rekommenderar således stor försiktighet med alkohol!

Anders Halvarsson



Har du rosacea?

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



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

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

Prata med din läkare, hjälp finns!

Fråga Anders Cervin

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



TAPPAT LUKTSINNET EFTER FÖRKYLNING



För två veckor sen blev jag rejält förkyld. Efter fem dagar försvann mitt luktsinne totalt. Det har nu varit borta i tio dagar. De enda lukter jag kan känna väldigt svagt är exempelvis varm lagad mat och lösningsmedel. När jag läser tidigare frågor står det att vid förlust av luktsinnet i samband med rejäl förkylning så kommer det inte tillbaka. Det gör mig enormt ledsen. Jag är fortfarande snuvig men inte lika täppt, men har ändå inget luktsinne. Jag använde nässpray de första dagarna men inte längre.

Har även läst att zinkbrist kan leda både till kraftiga förkylningar och nedsatt luktsinne. Stämmer det? För det är ju inte osannolikt att jag lider av det då jag på grund av ätstörningar nyligen haft en period på två månader då mitt kalori-intag legat på 800 per dag.

Finns det någon stödorganisation för oss som tappat luktsinnet?

Kvinna, 32

Luktsinnet har stor betydelse för livskvaliteten, men det är det inte alla som förstår. Någon stödorganisation för de som tappat luktsinnet finns inte. Nu tror jag att ditt luktsinne kommer tillbaka. Det är inte ovanligt att slemhinnorna i näsan blir svullna efter en förkylning så att luktsinnet kan vara borta under några månader. Man kan prova med kortison-tabletter i en tre-veckors-kur för att se om luktsinnet kommer tillbaks och även kortison nässpray. Sök upp en ÖNH-läkare som kan hjälpa dig.

Anders Cervin

SNED NÄSVÄGG GER STÖRD NATTSÖMN

Jag har sned näsvägg sedan födseln. Besvären blir allt värre och jag kan sällan andas riktigt på ena sidan. Även den andra sidan är ofta täppt. Detta ger störd nattsömn och snarkningar. Jag ska äta Waran livet ut och en näsläkare är inte beredd att göra en så svår operation på en Waran-patient. Jag har använt Nasonex i flera år men det hjälper inte. Vad ska jag göra?

Ulla, 74

Har du så mycket besvär med näsan att den påverkar nattsömmen, vilket i sin tur kan förorsaka dagtrötthet, tycker jag att man kan överväga operation, även om du står på Waran. Be om en så kallad "second opinion", det vill säga att även en annan ÖNH-läkare tittar på dig.

Anders Cervin

LUKTHALLUCINATIONER

Jag har sedan en vecka tillbaka en "diesel"-lukt i näsan. Det är inte konstant, på kvällen luktar det mer än på morgonen. Annars har jag inga problem med smak och andra lukter. Men diesel-lukten är jobbig. Vad kan det vara?

Kvinna, 64

Konstiga doftupplevelser i näsan kan bero på att luktnerverna "kopplar fel" så att man upplever lukter som inte är närvarande. Det kan man tyvärr inte göra så mycket åt. Men det kan också bero på en infektion i näsan eller bihålorna. Om besvären kvarstår tycker jag att du ska låta en ÖNH-läkare undersöka dig.

Anders Cervin

ANDNINGSPROBLEM

Jag har haft problem med inandningen i ett halvår. Jag måste dra djupa andetag hela tiden men känner ändå att jag inte får tillräckligt med luft. Jag gäspar väldigt ofta men även det känns tungt. Förutom detta känner jag även en slags "baksnuva" och är konstant lite täppt i näsan, dock ej rinnande. Jag tänker mycket på min andning. Kan oron för att det skulle vara något allvarligt förvärra symtomen?

Kvinna, 21

Jag tror inte du behöver oro dig men det kan vara klokt att låta din husläkare undersöka dig så slipper du fundera på det. Täppthet i näsan kan vara allergi eller överkänslighet och en kortisonspray till näsan kan hjälpa.

Anders Cervin



LÅNGDRAGNA FÖRKYLNINGAR

Mitt namn är Mathias och jag har haft problem med bihålorna, förkylning på förkylning, utmattning, orkeslöshet i perioder i över ett år. Feberkänsla är vanligt, även låg feber, och jag blir aldrig riktigt bra. Jag har fått penicillin, tre kurer, men inget har hjälpt. Stelhet i nacke är ett annat symptom. Jag använder Nasonex regelbundet.

Man, 21

När det gäller dina långdragna besvär med infektion kan det vara svårbehandlat. Ibland läker det ut av sig själv, speciellt över sommaren. Ibland behöver man använda antibiotika under längre tid, upp till 6-12 veckor. Allergitredning bör man också göra om det inte redan är gjort. Speciellt kvalsterallergi kan ge året-runt-besvär. Så avvakta över sommaren men om besvären kvarstår, ta ny kontakt med en ÖNH-läkare.

Anders Cervin

"Hej, jag blir hemma minst en vecka. Max har fått vattkoppor."

Många tror att vattkoppor är något barn "ska ha". Men vattkoppor är en mycket smittsam sjukdom med blåsor, klåda och feber som kan vara besvärlig och ge fula ärr.

En negativ följd är att föräldrar måste vara borta avsevärd tid från arbetet för att ta hand om sitt sjuka barn. Dessutom förbjuder flera flygbolag den som är vattkoppsmittad att resa.¹⁾

Det finns vaccin!

Varilrix är ett välbeprövat och effektivt vaccin mot vattkoppor, som du kan ge ditt barn från 9 månaders ålder. Kontakta din vaccinations- eller vårdcentral så får du mer information. Du kan också läsa mer på barnvaccin.nu

Varilrix®
VARICELLA VACCINE



GlaxoSmithKline AB, Box 516, 169 29 Solna, Tel 08-638 93 00
www.glaxosmithkline.se, info.produkt@gsk.com

Referens: 1) Källa Finnair, Norwegian, Ryanair.

För fullständig information om varningsföreskrifter, begränsningar och pris se www.fass.se. Datum för översyn av produktresumén 2009-04-24.
Informationen är granskad. Läs mer på www.lif.se

Fråga Per-Åke Lagerbäck

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



LÄKEMEDEL ELLER KURS FÖR RÖKSTOPP?

Jag har försökt att sluta röka sen jag dumt nog började för 30 år sen utan att lyckas. Nu har jag hittat Allen Carrs "Easyway" kurs i Stockholm. Vad tror du om den kursen? Har ju läst böckerna men bolmar ändå. Kursen kostar ju en del och om den ändå inte är bra kan jag lägga pengarna på annat alternativ, men vilket? Champix och Zyban funkar inte på grund av biverkningar.

Kvinna, 49

Jag har inte sett någon vetenskaplig utvärdering av den kurs du nämner men den bör vara ett bra stöd för en del. Om detta gäller dig kan nog ingen svara på. Du skriver att du har haft bieffekter av Champix och Zyban men berättar inte något närmare om vilka dessa bieffekter var och vad som gjordes för att eventuellt minska dessa. För båda preparaten gäller att det vanligaste är att inte ha någon bieffekt. För de som får bieffekter av Champix är illamående under en kort tid efter tablettintaget det vanligaste. Detta brukar försvinna med tiden. Det kan minska om dosen sänks och troligen också om tabletten tas med rikligt med vatten. Jag har haft patienter som bestämt sig för att uppleva illamåendet som något positivt som ytterligare bidrar till att minska röksuget. Diskuterade du och din läkare vad som kunde göras för att minska de bieffekter som du upplevde eller slutade du bara ta läkemedlet?

Per Åke Lagerbäck



Deprimerad efter rökstopp

Jag har nu varit rökfri i tre veckor. Jag tar endast ett till två nikotintuggumin om dagen. Jag känner mig ledsen, tom och deprimerad. Har tappat lusten för allt och känner mig totalt orkeslös och misslyckad. Jag är inte sugen på att röka. Hur länge kan man räkna med att må psykiskt dåligt vid ett rökstopp.

Kvinna, 27

Att sluta röka innebär inte att du "bara" gör dig av med ett mycket starkt kemiskt beroende av nikotin. Du har också sagt upp bekantskapen med en mångårig "vän" som du kunnat plocka fram i stunder av såväl glädje som sorg. Du håller på att ta dig ur ett långt kemiskt och känslomässigt/vanemässigt beroende som i ditt fall yttrar sig i form av att du mår psykiskt dåligt. Detta kommer att gå över men ingen kan säga när.

Per Åke Lagerbäck

www.doktorn.com

SLUTA RÖKA MED HYPNOS

Jag undrar om du känner någon som är duktig på hypnos. Jag bor i Blekinge och kan tänka mig att även åka till Malmö. Jag har försökt med allt när det gäller att sluta röka. Kvinna 63 år

De studier som jag känner till har tyvärr inte kunnat påvisa någon positiv effekt vad gäller hypnos som hjälpmedel att sluta röka. Tror du på denna metod är det förstås en positiv faktor i sammanhanget men tyvärr kan jag inte hjälpa dig med något namn.

Per Åke Lagerbäck

ONT I KROPPEN VID RÖKSTOPP

Har efter 50 års rökning slutat för sex veckor sedan. Har ont i hela kroppen. Vad beror det på, är gifterna på väg ut. Finns det naturmedicin för utrensning och lindring? Man, 68

Vid rökstopp kan det hända olika saker med kroppen som vi inte kan förklara. Det mesta av detta går över. Fortsätter värken bör du kontakta läkare för att utesluta att den inte orsakas av något helt annat som bara tidsmässigt sammanföll med att du slutade röka.

Per Åke Lagerbäck

NIKOTINFRI?

Hur länge tar det innan nikotinet lämnar kroppen vid rökstopp? Resten är väl bara vanan, eller? Kvinna, 57

Perioden med nikotinabstinens brukar vara under högst två veckor. Nikotinet försvinner ur kroppen betydligt snabbare än så men nedbrytningsprodukter kan påvisas efter att nikotinet brutits ned. Liksom för andra kemiska substanser varierar nedbrytningshastigheten mellan olika personer. Vanan är en mycket viktig komponent som för många är svår att bryta så jag skulle inte säga "bara vanan".

Per Åke Lagerbäck

Sura uppstötningar och halsbränna är onödigt!



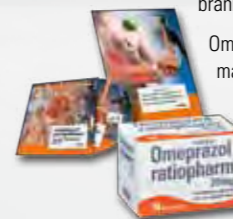
Hundratusentals svenskar går omkring med sura magar utan att riktigt förstå varför.

Det tycker vi på ratiopharm är fel. Därför har vi tagit fram en utbildnings-cd och en informationsbroschyr som beskriver varför halsbränna uppstår och hur du kan lindra dina besvär.

Använder du dessutom Omeprazol ratiopharm när du har det som jobbigast, behöver halsbränna och sura uppstötningar i de flesta fall inte vara ett problem.

Omeprazol ratiopharm finns receptfritt på apoteket. Vårt utbildningsmaterial beställer du kostnadsfritt på vår hemsida.

Så varför gå omkring och sura?



ratiopharm

www.ratiopharm.se

Fråga Per-Åke Lagerbäck

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

VARFÖR GÅR JAG INTE NER I VIKT?

Jag promenerar 30 minuter på elektriskt band varje dag och äter tre gånger om dagen, men trots det går jag inte ner i vikt, vad beror det på? Vad ska jag göra för att gå ner i vikt?

Gunilla, 41

Med den orättvisa som finns i det faktum att vi föds med olika förutsättningar så återstår endast kalorier in och ut för att styra vår vikt. I ett samhälle med ett överflöd av kalorier och för de flesta små krav på fysisk aktivitet i vardagen är detta en ekvation som är svår att få att gå ihop. Om din vikt är hög och du själv eller med stöd från omgivningen inte lyckas gå ner i vikt kan du vända dig till din vårdcentral för vidare diskussion. Dessutom finns en rad olika organisationer som mot en kostnad kan stötta dig. Om du väljer det alternativet så föreslår jag en som arbetar med både kost och motion.

Per-Åke Lagerbäck

Är lipom farligt?

Kan lipomer (fettknölar i underhuden) någonsin bli farligare än att de gör ont? Försvinner de av sig själv? Finns det någon specialist inom området?

Kvinna 33 år

Lipom blir inte farliga men kan ibland sitta så att de besvärar en kroppsligt. Oftast är det dock av kosmetiska skäl som en del personer har besvär av lipom. I båda fallen kan en kirurg eller annan kirurgiskt kunnig läkare vara till hjälp. *Per-Åke Lagerbäck*

Jag är för smal

Alla pratar om övervikt men jag är för smal. Jag är 25 år, 170 centimeter och väger 53 kilo. Problemet här är att jag måste äta minst 500 gram till ett kilo och är ändå småhungerig hela tiden. Jag motionerar en gång i veckan. Jag kan springa fem till tio kilometer utan problem, men vill gärna ha lite fett och slippa bli kallad tändstickan. Jag äter allt från kebab till potatissallad, men ändå går jag inte upp. Kan jag ha tarmfel?

Kvinna, 25

De som kallar dig tändstickan skulle nog själva vilja ha de egenskaper som gör att du till skillnad från de flesta av oss inte har problem med oönskad viktuppgång. Försök att glädjas åt detta som för vissa är övergående. Även om du inte har problem med övervikt bör du ha en bra kosthållning och vara fysiskt aktiv. Vid tillfälle kan du tacka dina föräldrar som gett dig bra förutsättningar att leva i dagens överflödssamhälle.

Per-Åke Lagerbäck

Ställ DIN
fråga på
www.doktorn.com



LEVAXIN OCH RÖKSTOPP – GICK UPP TIO KILO

Jag äter 150 milligram Levaxin om dagen sedan några år efter att min sköldkörtel opererades bort. Jag gick under den tiden ner tio kilo med träning och koständring. När medicinnivån ställdes in rökte jag ganska mycket. Jag har sedan november 2008 slutat röka och har då gått upp tio kilo igen. Tränar, men det händer ingenting på vägen. Kan det vara så att min medicin måste justeras efter att jag slutat med nikotinet?

Kvinna 38 år

Vid rökstopp är det tyvärr vanligt med viktuppgång även om din viktuppgång är mycket högre än genomsnittligt. Oftast finns det två orsaker. När du tillför kroppen gifter (vilket verkligen är fallet vid tobaksrökning), svarar den med att höja ämnesomsättningen i en förhoppning att bryta ned gifterna. När du slutar röka kan din ämnesomsättning hamna på en något lägre men normal nivå. Vid rökstopp är det dessutom vanligt med ett inslag av tröstätande. Ta kontakt med din läkare för kontroll av sköldkörteln och även en diskussion kring viktuppgången. Grattis till rökstoppet. I nästa omgång tar du tag i vikten.

Per-Åke Lagerbäck

ÖVERVIK OCH DIABETES

Min man har 30 kilos övervikt och är diabetiker sedan 2000, då han fick en hjärtinfarkt. Vi har ätit LCHF-kost (lite kolhydrater och mer fett) runt två månader. Han har gått ned några kilon men sockervärdet bara stiger. Då är rekommendationen att öka insulinintaget. Vad gör vi för fel?

Kvinna, 62

Kontakta behandlande läkare och diabetessköterska för en diskussion kring kost, motion och diabetesbehandlingen. Tyvärr är det svårare att gå ned i vikt för personer som behandlas med insulin. Kanske kan det vara aktuellt med läkemedelsstöd för att öka chanserna att gå ned i vikt vilket kan leda till ett minskat insulinbehov. På marknaden finns två läkemedel, Reductil och Xenical, som kan underlätta viktnedgången.

Per-Åke Lagerbäck

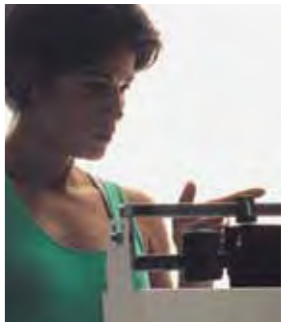
SNABB VIKTÖKNING UTAN ATT JAG ÄNDRAR KOSTEN

Jag är inte så där överdrivet överviktig med mina 70 kilon mot 159 centimeter, men känner ändå att det håller på att barka åt skogen. Under det senaste halvåret har jag ökat i vikt från 62 - 70 kilo utan att ha förändrat min livsstil vare sig i matintag eller motion. Beror det på åldern?

Kvinna 43 år

Då du ökat åtta kilo i vikt under ett halvår utan att du kan se någon förklaring till detta, bör du i första kontakta läkare för utredning av bland annat sköldkörtelfunktionen och därefter diskussion och åtgärd kring din viktuppgång.

Per Åke Lagerbäck



Vågar du prata bajs med din doktor?

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

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

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

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Fråga hjälplinjen

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



När jag sover så 'ser' jag saker. Jag antar att jag är mellan sömn och vaket tillstånd.

MARDRÖMMAR PÅVERKAR MITT LIV

Jag har haft sömnproblem de senaste tre till fyra åren. När jag sover så "ser" jag saker. Jag antar att jag är mellan sömn och vaket tillstånd (har alltid sovit med halvöppna ögon) och det jag ser är insekter. Allt ifrån stora spindlar som klättrar uppför gardinen, stora skalbaggar som kryper in under täcket till fästingar som fäster sig i ansiktet. Oftast får jag försiktigt krypa ur sängen för att inte "trampa på insekterna" eller slänga mig ur i panik. Sen dröjer det ett tag innan jag förstår att det inte var på riktigt och jag kan med lyset tänt gå och lägga mig i en genomsvevlig säng, igen. Ibland vaknar jag på morgonen och ser att alla lampor är tända, men jag har inget minna av att ha gått upp och tänt dem. Det här har kommit och gått under de senaste åren, jag har hunnit byta jobb och i höstas började jag studera. Och jag finner inget i mitt liv som sätter igång de här perioderna, ibland är jag lite stressad, ibland inte. Jag rör på mig och äter sunt. Men de senaste dagarna har det varit så intensiva "insekts-attacker" att jag måste få hjälp, mitt skolarbete blir lidande av det här. Har sökt hjälp en gång innan, men den läkaren skrattade bara och sa att jag nog var lite stressad. Vad kan det här bero på och vart kan jag vända mig för att få hjälp?

Kvinna, 27

Jag ska uppriktigt säga att jag inte har kunskapen att helt svara på vad det du beskriver beror på. Klart är att vi mellan sömn och vaka glider in och ur ett medvetet tillstånd. Vi drömmer som mest när vi sover som lättast och det ligger nära till hands att tänka sig att det du upplever är en blandning av dröm och verklighet. Det framgår inte så mycket kring hur det ser ut i ditt liv i övrigt. Även om det är svårt att se hur så finns möjligheten att det i dina livsomständigheter kan finnas faktorer som påverkar dina problem.

Vad det än beror på så framgår det tydligt av det du skriver att det rör sig om obehagliga upplevelser som också påverkar dig i din vardag. Det tycker jag är tillräckligt för att du ska få hjälp. Det finns en förening som heter SFSS, Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin. Kanske kan de ge dig utförligare svar och tips om var du kan vända dig för att få hjälp. Det framgår inte var du sökt hjälp tidigare, men jag tycker också att du kan ta kontakt med din vårdcentral. Var tydlig med vilka problem det här ställer till för dig och be om vidare hänvisning eller remittering om de inte kan hjälpa dig där.

Nationella hjälplinjen

TRÄNING VID MENISKSKADA?

Jag är en kvinna på 42 år och har varit aktiv spinnare och gått på raska promenader. Men mitt vänstra knä började bråka, gjorde ont i vissa rörelser, pulserande och olustigt och sen la knät av helt. Jag var till läkaren och fick diklofenak. Magnetrontgen visade en liten skada på menisken. Nu väntar jag på att få en tid hos ortoped. Vågar jag sätta mig på spinningcykeln nu? Jag har inte tränat någonting alls, jag har gått upp i vikt och börjar snart klättrar på vägarna. Jag förstår ju att jag inte kan "ge järnet".

Carina, 43

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

Generellt ska man lyssna på kroppen och gör det ont när man tränar bör man avbryta eller byta träningsform. En liten meniskskada läker oftast själv utan kirurgi och man ska försöka att hitta en träningsform som går att utföra utan hög smärta. Så min rekommendation är att prova ett lugnt kort spinningpass och känna efter hur det känns under och efter passet. Känner du en förvärring prova en annan träningsform, simning, gång, de olika konditionsmaskinerna som finns på gym. Satsa på styrketräning av överkropp, bål och balansträning. Uppbyggnad av musklerna kring knät är också viktigt. Kom ihåg att när man ska gå ner i vikt är det viktigast att öka ämnesomsättningen och det gör du genom att få starkare muskler.

Petra Sandberg

Oxyal®



Modern behandling av torra, trötta och irriterade ögon

- Oxyal innehåller hyaluronsyra med förstärkt effekt
- Konserveringsmedlet bryts ner till vatten och salter i samband med droppning
- Öppnad flaska är hållbar i 2 månader
- Finns att köpa på apoteket



Santen

SantenPharma AB • Solna torg 3 • 171 45 Solna • 08-444 75 60 • www.santen.se

Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

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



RYGGSKADOR OCH DISKBRÅCK

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

Kvinna, 36

Jag skulle alltid remitera en sådan patient vidare för bedömning hos en ortoped innan jag gick vidare. Hoppas verkligen detta skett eftersom besvaren varit så långvariga. Besvaren både i armar och ben beror på nervpåverknning i någon form och ortopederna kan svara på om det finns belägg för en eventuell operation. Du säger att det är skador på den cervicala delen, är det förslitningar eller ett tidigare trauma? Det en kiropraktor skulle kunna göra förutom att undersöka och ställa diagnos är att få upp rörligheten i de nämnda områdena så att trycket på nerverna minskar och därmed smärtan.

Petra Sandberg



Ont i armen

Vad kan det bero på att jag har fått ont i ena armen, kan inte lyfta den i ett särskilt läge. Det kom utan att jag gjort något särskilt och känns även i ena axeln.

Kvinna, 61

Utifrån din berättelse utgår jag från att det kom plötsligt och utan trauma. Frågan är bland annat om du inte kan lyfta armen överhuvudtaget eller om det finns någon rörelseriktning där det går bra. Är smärta orsaken till att du inte kan lyfta armen eller finns det ingen kraft i armen? Ovanstående avgör vilken den slutliga diagnosen är. Några orsaker kan vara frozen shoulder, eller någon form av tryck på nerven. Oberoende av vad det är bör du uppsöka läkare eller legitimerad kiropraktor för grundlig undersökning.

Petra Sandberg

Rättelse

Jag ber om ursäkt för att det i förra numret felaktigt påstods att sjukgymnaster inte har utbildning för att ställa diagnos. Sjukgymnaster har en universitetsutbildning som ger

legitimation från Socialstyrelsen och en rättighet att självständigt utöva yrket. I de fall där det är oklarheter om vilken diagnos personen har, ska sjukgymnaster liksom kiropraktorer remit-

tera till läkare för fortsatt utredning. Dessutom har många sjukgymnaster byggt på med olika specialiteter, som exempelvis Ortopedisk Manuell Terapi (OMT).

Med vänliga hälsningar

Pernilla Bloom, chefredaktör



LÄMNA RÖKAREN BAKOM DIG

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

Ta hjälp av vårdpersonalen och fimpå för gott!

www.slutaroka.se

1061-Pfizer/17-2009-8327

BARNSLIGT GODA RÄTTER

Läs om kost och
vitaminer på
www.doktorn.com

PERSISK SAFFRANSKYCKLING

Gyllengula, festliga kycklingspett har len smak med spets av citrus och curry.

Ingredienser

4 port
500 g kycklinginnerfilé
1 paket saffran, 0,5 g
1 dl hett vatten
1 tsk grillkrydda
1 tsk salt
pressad saft av en citron
3 msk Arla smör-8rapsolja

Saffranssås

1 tsk curry
1-2 pressade vitlöks-
klyftor
1 msk smör
2 dl vatten
½ hönsbuljongtärning
2 dl Arla Köket crème
fraiche gourmet
saffran8tomat
½ msk majsstärkelse



Gör så här

Rör saffran med hett vatten tills det har löst sig. Blanda med övriga ingredienser och marinera kycklingen 30 minuter. Sätt ugnen på 225°. Trä upp kycklingfiléerna på grill-

spett eller blötlagda träspett. Stek högt upp i ugnen cirka 15 minuter. Fräs curry och vitlök i smör och tillsätt vatten, buljongtärning och crème fraiche. Rör ner majsstärkelse utrört i lite vatten. Låt sjuda på svag värme några minuter.

FRANSK LAXLÅDA

Goda bjudrätten à la minute. Smaken av lax och äpplen charmar alla.



Ingredienser

4 port
500 g skinn- och ben-
fri laxfilé
1/2 tsk salt
1-2 purjolökar
2 äpplen
2 1/2 dl Kelda mellan-
grädde
2 tsk fransk senap

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Skär laxen i 2x2 centimeter stora bitar. Krydda fisken med salt. Skiva purjolöken. Kärna ur och tärna äpplena. Lägg allt i en ugnssäker form. Blanda grädde och senap. Häll det i formen. Stek i mitten av ugnen cirka 15 min. Bjud gärna kokt potatis till.

CULTURA DOFILUS YOUGHURT

Exotiska smaker hettar upp yoghurten.

Ingredienser

4 port
5 dl Cultura Dofilus naturell
½ färsk röd chilifrukt
½ dl vatten

½ dl råsocker
1 krm stötta kardemummakärnor
250 g fryst mango
1 kruka mynta
3 msk kokos



Gör så här

Häll yoghurten i ett kaffefilter och ställ in i kyl. Låt rinna av cirka en tim tills den är trögflytande. Kärna ur chilin och skär den i små bitar. Koka upp vatten, socker, chili och kar-

demumma. Tillsätt mango. Hacka ¾ av myntan och blanda i sockerlagen. Låt svalna. Rosta kokos i en torr varm stekpanna. Lägg den kalla yoghurten i glas. Toppa med chili-mango och kokos. Garnera med resterande mynta.

KÖTTFÄRS MED RÖDBETOR

En spännande variant på köttfärssås.

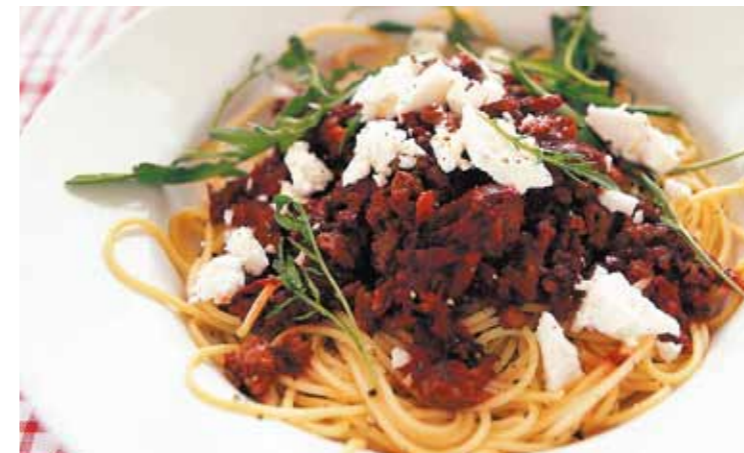
Ingredienser

4 port
400 g köttfärs
1 tsk salt
1 msk Arla smör 8 rapsolja
3 dl Kelda säs Tomato Treat
100 g Apetina
3 st färska rödbetor

Gör så här

Skala och grovriv rödbetorna. Bryn färsen i smör-8rapsolja i en stor stekpanna. Rör ner rödbetor och såsen. Smak-sätt med salt. Låt allt koka några minuter. Smula över osten. Servera med spaghetti och ruccolasallad.

KÄLLA: ARLAKÖKET



Åsa Vilbäck – från Robinson till Dr Åsa

”Vägen mot målet är ju det som är livet”

En lång tjej som står ut i mängden och ser orädd och självsäker ut tar sig med långa kliv trots höga klackar över gatan och får lirka lite för att få med sig sin nästan lika långa och ståtliga hund. När de kommer närmare visar det sig att det är min ”caféträff”, Åsa Vilbäck alias Dr Åsa som kommer, precis på utsatt tid. Åsas hund Puma, fem månader gammal hälsar på mig, men lägger sig sedan förnöjt ner på en filt i solen.

TEXT | PERNILLA BLOOM



– Hon är nog substitut för barn, för jag behandlar henne lite som min bebis, säger Åsa. Tidigare har jag nog inte tänkt så mycket på att skaffa barn och har inte haft en tillräckligt stabil relation. Men nu när jag är förlovad med Magnus och det känns rätt, börjar det ”bli dags” snart. Med tanke på åldern känns det också lite stressande. Eftersom jag redan har hunnit göra mycket av det jag velat har jag inget behov av att göra karriär utan kan lägga mer energi på barn och familj framöver. Jag blir nog en ganska lugn och ”cool” mamma, som inte kommer vara rädd att låta barnen testa olika saker själva. Att låta dem få utforska och lära av egna misstag tror jag är viktigt. Däremot måste jag nog jobba lite på min egen förbättringsiver, så att de inte får känsla av att inte duga som de är.

Visst vill Åsa gifta sig, men hur ska man få tid till det frågar hon sig. De har pratat om att bara åka iväg och gifta sig, men hon är rädd för att sakna känslan av att få stå med vit klänning och blommor i håret och säga ”ja”.

– Dessutom är det troligt att jag tänker mig ett enkelt bröllop, men att det sen kommer att bli ett allt större projekt. När jag ska bjuda över kompisar på fika och tänker baka en kaka, slutar det ofta med att jag bakar både bröd, muffins och kakor.

Åsa är uppvuxen med sin mamma,

pappa och storebror i en by utanför Skellefteå och kanske är det därför hon verkar vara en tillfreds person med god självkänsla. Men där finns även en stark drivkraft att hela tiden utvecklas och prova på nya saker. Hon blev legitimerad läkare 2005 och har bland annat bott i Malaysia, Japan och USA. Åsa var dessutom en av fyra finalister i den allra första omgången av Expedition Robinson. Ingen anade hur stort allt skulle bli kring tv-programmet och deltagarna blev kända över en natt.

– Det blev helt klart en erfarenhet, dels kring det sociala trycket och hur man klarar av att leva under riktigt enkla förhållanden och dels med pressen av att prestera under tävlingarna. Det var förstås ett helt annat tempo vi levde där och man jobbade mer med händer än med hjärnan. Men det var helt ok och hungern eller hemlängtan var inte något större problem, som för vissa andra. Jag visste ju att det bara var för en kort period.

Trots att hon jobbar mycket är inte fokus på att göra karriär. Istället är det viktigare att det finns någon mening med det hon gör.

– Som med programmet Dr Åsa, att ge tittarna kunskap om hälsa och medicin så att de förhoppningsvis själva kan göra bra val och leva med god livskvalitet.

Hon är pliktrogen, vill göra bra ifrån sig och tycker att det är roligt ▶

Åsa Vilbäck

Ålder: 34 år

Familj: sambon Magnus och hunden Puma (Grand danois)

Bostad: lägenhet i Stockholm

Aktuell med: Dr Åsa, program på Svt inom hälsa och medicin

Favoriträtt: allt med ädelost och glass till dessert

Otippat om: före detta coca-cola ”beroende” och hon är mer av en tänkare än ”linslus”



”*Jag vill ge tittarna kunskap om hälsa så att de kan göra bra val och leva med god livskvalitet.*”

FOTO: MÅRTEN LEVIN

Åsas hälsotips

- Pritoritera sömn.
- Motionera regelbundet – hitta den form av träning du tycker bäst om.
- Ät varierad mat och ät så att du behåller normalvikten.
- Tvätta händerna.
- Social närvaro; träffa kompisar, skaffa husdjur.
- Ha roligt.

att arbeta. För att må bra försöker hon att få balans, äter bra, varierad mat, men kan unna sig sina favoriter, glass och ädelost då och då.

– Simning är en hobby som ger både egentid, avslappning och motion, men jag är ingen träningsnarkoman utan ligger gärna i soffan med en bok när jag får tid. Det ska vara kul att leva. Min livsfilosofi är att våga göra nya saker, vidga sina vyer och inte vara så rädd för att misslyckas. Vägen mot målet och inte målet i sig är det viktiga, det är det som är själva livet.

Åsa beskriver sig inte som en linslus utan menar att hon numer snarare ser ”mediebruset” som ett nödvändigt ont, som kommer med jobbet. Hon har alltid gillat att kommunicera och att skriva men får ingen riktig kick av att stå framför kameran. Hennes framtida dröm är snarare att skriva böcker – alltifrån romaner till populärvetenskaplig litteratur.

– I september avslutar vi inspelningen av Dr Åsa för höstens program och efter det tänker jag ta några månader ledigt för att fundera kring vad jag vill göra. Kanske åker jag utomlands och avslutar min läkarspecialitet som plastikkirurg. Jag skulle kunna tänka mig att fortsätta med Dr Åsa, men då i någon annan form. Ytterligare en idé är att skriva en bok som går lite i samma anda som programmet.

På lite längre sikt vill Åsa förverkliga en dröm hon hade redan på högstadiet, att driva eget företag. Eftersom hon brinner för hälsa och medicin, är målet att öppna ett livsstilscenter, dit vårdcentralsläkare kan remittera patienter för att få hjälp med allt ifrån rökavvänjning och viktproblem till sekundär förebyggande vård för diabetiker och mycket annat.

– Förebyggande vård är något som verkligen behövs och som i stor grad saknas. Det är viktigt att stärka och utbilda patienterna att nå målet - bättre hälsa. Det är också viktigt att livsstilscentrat använder metoder man vet fungerar – det som ger positiva resultat i studier och i verkligheten.

Är vi svenskar dåliga på att ta hand om vår hälsa?

– Nej, svensken har en hög allmänbildning om kropp och hälsa. Vi har goda vaccinations- och screeningprogram, säkra hem, arbetsplatser och trafik. De största hälsoriskerna som svensken utsätter sig för är rökning, för lite motion och en ökande vikt.



FOTO: MÅRTEN LEVIN

Åsa drömmer om att öppna ett livsstilscenter med förebyggande vård.

Med kändisskapet känner Åsa även ett ansvar, att det hon gör är trovärdigt. Att vara en av frontpersonerna i 2,6 miljonerklubben som fokuserar på att förbättra förutsättningarna för kvinnors hälsa är helt i linje med det hon står för.

– I framtiden hoppas jag få tid att engagera mig mer i klubben.

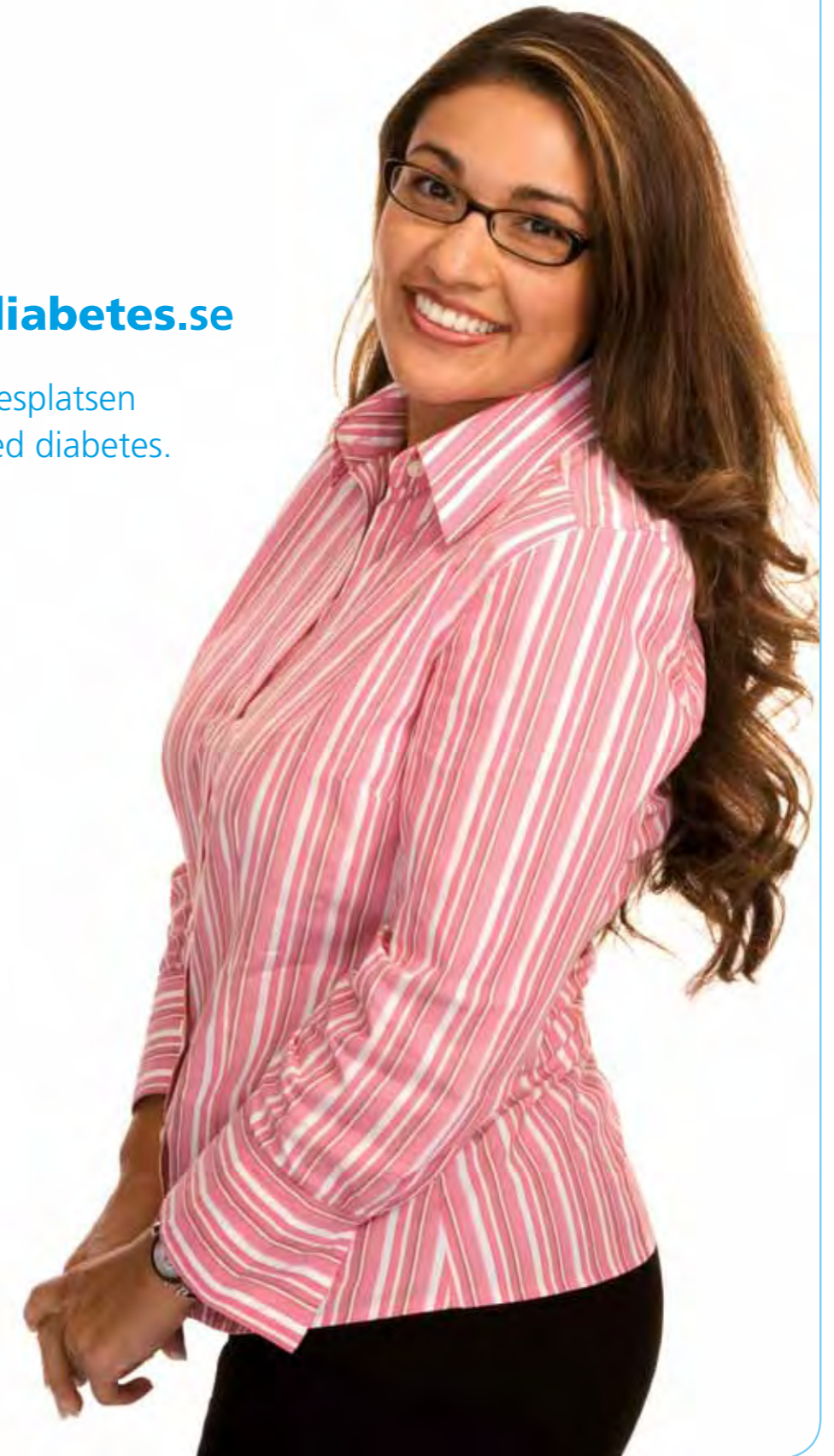
Åsa ger sin hund Puma vatten som han slukar då solen nu gassar varmt på oss. Senare är det dags för inspelning av Dr Åsa. Hon säger själv att hon är fåfång och visst kan man se det, men under ytan finns så mycket mer – en engagerad tänkare med stor drivkraft som vi säkerligen kommer att få se mer av i framtiden på ett eller annat sätt.

Kvinnor upp till 45

2,6 miljonerklubben, för kvinnor upp till 45 år, är den yngre systerklubben till 1,6 miljonerklubben som vänder sig till kvinnor över 45 år. Klubbens främsta syfte är att sprida objektiv information om kvinnors hälsa och livskvalitet. Målet är att skapa ett friskare samhälle där män och kvinnors hälsa prioriteras lika mycket på lika villkor. 1,6 miljonerklubben har idag ca 33 000 medlemmar, ger ut en tidning, böcker och kalender, håller seminarier om hälsa cirka 20 gånger per år. Klubben ordnar dessutom resor, utflykter går på bio, teater och umgås. Mer information fås på www.2,6miljonerklubben.com.

www.alltomdiabetes.se

– den självklara mötesplatsen för dig som lever med diabetes.



2009.04 / Novo Nordisk Kundenservice 020-98 18 10 / Produktion: allivet / arkitekt: Malmö.

BARNENS HÄLSA

– tips till föräldrar

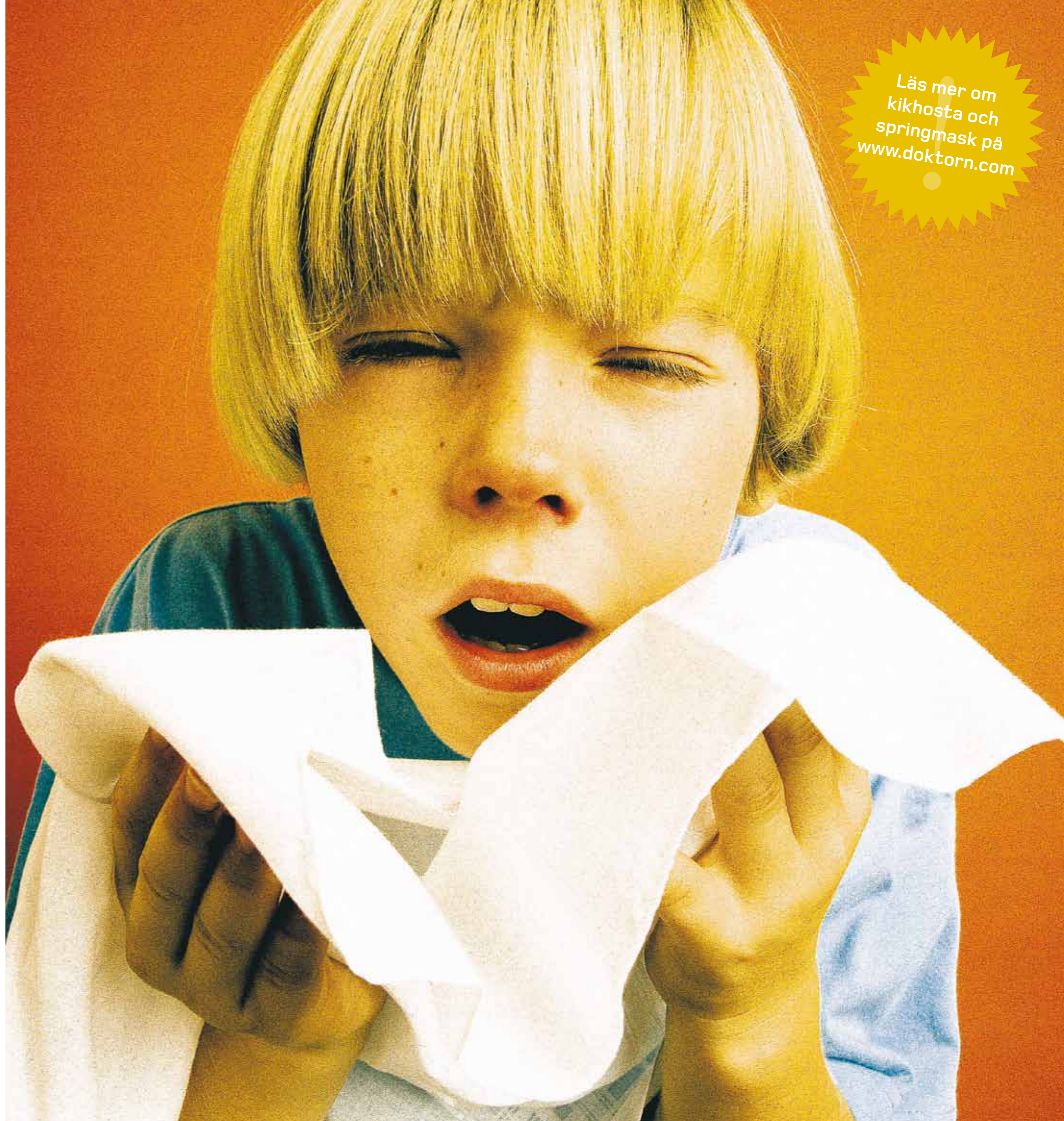
Som småbarnsförälder vet man att med vintern kommer även alla förkylningar och magsjukor. Att barnen är snoriga är mer eller mindre norm under den tiden. Det finns dock vissa förebyggande åtgärder som föräldrar och förskolor kan göra för att få ner antalet infektioner så gott det går. Att vaccinera barnen ger också en minskad infektionsrisk som i slutändan kan leda till mindre resistens. Omega 3 kan bland annat ha positiv effekt på koncentrationsförmågan hos barn och enligt studier är "snälla" tarmbakterier viktiga för uppbyggnaden av immunförsvaret och kan minska risken för eksem och allergier.

TEXT | PERNILLA BLOOM

8 sidor med råd till småbarnsföräldrar

Infektioner hos barn	sidan 48
Ska snoriga barn stanna hemma?	sidan 50
Vaccination	sidan 52
Omega 3	sidan 54
Tarmbakterier	sidan 54

Läs mer om
kikhosta och
springmask på
www.doktorn.com



Infektioner hos dagisbarn – det eviga snyttandet

Den period när barn är mest mottaglig för infektioner är mellan sju och 18 månaders ålder eftersom skyddet från moderns antikroppar och skyddet från amningen då minskat kraftigt och kroppen ännu inte har hunnit bygga upp ett eget immunförsvar. De minsta dagisbarnen har ofta åtta till tio förkylningar per år, och när de är över tre till fyra år har de vanligtvis fyra till sex per år. Under förkylningssäsongen oktober till april är det vanligt med två förkylningar per månad. Det är svårt att undvika smittspridning av förkylningar i barngrupper eftersom virus sprids

- Någon dag innan förkylningen bryter ut och ytterligare några dygn.
- Genom luften när vi talar, nyser, hostar.
- Genom direktkontakt när vi tar i hand eller barn som stoppar in leksaker i munnen.

Vid symtom som hosta och nysningar sprids bakterierna, som kan färdas i en hastighet med 160 kilometer i timmen och kan vara så många som 5 000 bakterier med en enda nysning. När man hostar eller nyser flyger det ut massor av små droppar i luften. Eftersom det sprids lätt är det viktigt att man tvättar händerna ofta. För de flesta friska barn är man mycket restriktiva vad gäller att skriva ut antibiotika, på grund av att 80-90 procent är virus, säger Maria Ingemansson, barnläkare på Sollentuna sjukhus. Det finns runt 400 olika förkylningsvirus, där antibiotika inte hjälper. I vissa fall kan det vara bra att göra odlingar, ta prov från näsa eller svalg. Om det är infektion orsakad av bakterier kan läkaren skriva ut penicillin och då är det viktigt att man följer rekommendationerna och tar hela kuren.

– Det är svårt att veta varför vissa barn smittas oftare eller får besvärligare infektioner än andra, säger Maria



Maria Ingemansson, barnläkare på Sollentuna sjukhus.

Näsodling

Man är ofta restriktiva med näsodlingar hos barn, då man ändå oftast hittar de tre vanligaste bakterierna som friska barn ofta är bärare av, säger Maria Ingemansson. Om man däremot har behandlat med antibiotika och barnet har tjockt snor och fortfarande mår dåligt kan man ta näsodling för att leta efter ovanligare och mer svårbehandlade bakterier.

Svalgodling

Svalgodling kan ha sin plats, för att hitta streptokockinfektioner, där man behandlar med antibiotika av rädsla för följdinfektioner som kan ge njurpåverkan, menar Maria Ingemansson. Om man är pigg och hittar måttliga halsfynd, behövs ingen odling, men om man har en svårare infektion med feber tre till fyra dagar och halsont är det bra att odla.

Ingemansson. Ibland utreder man vissa barn som får feber ofta och länge och undersöker då immunsystemet. Oftast upptäcker man inget fel utan det blir bättre av sig själv med tiden.

Föräldrar frågar ofta om barn har fler infektioner idag än förr. Vad man kan se även om man går tillbaks till före "dagiseran", så har barn många infektioner de första åren. Skillnaden är möjligtvis att infektionerna var utspridda på fler år då än nu, menar Maria Ingemansson.

– Istället tror jag att många föräldrar är mer stressade och pressade mellan jobb och familj idag än tidigare, vilket gör att de känner det som om barnen är sjuka oftare, säger Maria Ingemansson.

Ska snoriga barn stanna hemma?

När det gäller om barn ska vara hemma från dagis eller inte så är det allmäntillståndet som avgör, mår barnet ok kan det gå till dagis, säger Maria Ingemansson. Har barnet haft en kortvarig infektion kan det ofta gå tillbaks så snart det mår bättre. Har barnet varit sängliggandes och haft feber bör det vara feberfritt minst ett dygn innan det orkar med dagisaktiviteterna igen.

Socialstyrelsen menar i sina nya riktlinjer om smitta i förskolan, att det viktigaste för att minska smittspridningen är att barnen vistas mycket utomhus. Att skicka hem snoriga barn har ingen effekt på smittspridningen. Infektioner är helt naturliga på en förskola och kan inte behandlas bort. I stället är det så att dagisbarnen drabbas oftare för att de smittar varandra.

Förebyggande

Om barnet går i förskola, eller har syskon som gör det, är det mer eller mindre omöjligt att helt undvika infektioner. Men det finns vissa saker man kan göra. ▶



Slut med våta madrasser

BedMats - absorberande engångsunderlakan

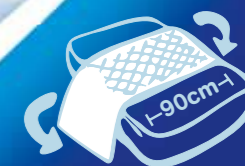
DryNites® BedMats är ett helt nytt absorberande engångsunderlakan som håller madrassen torr när olyckan är framme. Det är en hjälp till alla som kissar i sängen och är särskilt utvecklat med avseende på hög absorberingsförmåga, skydd och diskretion.

Underlakanet läggs runt om madrassen på tvären, under det vanliga lakanet. Det kan absorbera upp till 900 ml vätska, har en mjuk ovansida, så att det är skönt att ligga på, och har ett vattentätt skikt på undersidan.

DryNites® BedMats har många användningsområden:

- ★ Till lite äldre barn som kissar i sängen
- ★ Som komplement till små blöjor
- ★ I resesängen på semester eller besök
- ★ I samband med pottråning
- ★ Vid vuxeninkontinens
- ★ Vid menstruation

DryNites® BedMats finns tillgängliga i snabbköp och på vissa apotek.



Beställ ett gratisprov på www.drynites.se

”Det är viktigt att hålla god handhygien”

– Viktigt är att hålla god handhygien, att barnen tvättar händerna före maten och efter toabesök och att fröknarna också sköter handhygien och gärna använder sprit, menar Maria Ingemansson.

– Eftersom sprit är testade på vuxna och kan ha en viss uttorkande effekt är det inte optimalt att ge barn med tunnare hud detta varje dag. Det är svårt att avgöra nyttan kontra den eventuella negativa effekten det kan ha på huden för barn.

Stor utevistelse gör att man smittar mindre, men man ser att ”ur och skur” dagis inte har haft den stora genomslag av mindre infektioner som man trott. Det beror troligtvis på att barn i den åldern håller på att bygga upp sitt immunförsvar och då får man infektioner

från ett eller annat håll, menar Maria Ingemansson.

Man har undersökt effekten av att informera förskolor, personal och föräldrar om infektioner, smittspridning, och hur man bedömer när ett barn bör stanna hemma respektive tas till doktor. En tid efteråt såg man en tendens till att det blivit färre infektioner, färre läkarbesök och mindre antibiotikaanvändning. Det kan alltså gå att få ner användningen av antibiotika genom information och kunskap. Det personliga informationsmötet mellan föräldrar och vårdpersonal skapar en trygghet som i sin tur ger bättre bedömningar. Föräldrar och personal bör också få samma information eftersom snor och förkylningar är ett område där det råder många olika meningar. ▶

Stanna hemma eller gå till dagis?

- Barnets allmäntillstånd avgör – barnet ska orka delta i aktiviteterna.
- Barn med hosta som håller barnet vaket hela nätterna ska stanna hemma.
- Barn med feber ska stanna hemma.
- Efter kortvarig infektion kan barnet gå till dagis när det mår bra.
- Efter långvarig infektion med feber och sängliggande behövs ofta en feberfri dag hemma.
- Vid svårare infektion med antibiotikabehandling kan barnet behöva stanna hemma längre.

Så kan infektionerna minskas på förskolan

- Mindre barngrupper.
- Mer utomhusvistelse.
- Tvätta händer när man varit ute, innan måltider och efter toabesök.
- Bättre med pappershanddukar (engångs) än tyghanddukar.
- Att fröknarna spritar händerna.
- Undvik att barnen använder napp när de inte sover (barn suger gärna på varandras nappar).
- Personliga kuddar och filter i sovsalen minskar också smittspridning.
- Lär äldre barn att undvika gnugga sig i ögonen, peta i näsan eller stoppa fingrar i munnen om inte händerna är rena.
- Lär äldre barn att nysa/hosta i ärmen.

Skäl till att kontakta läkare

Öronont

- Hos barn över två år som inte går över på två till tre dygn.
- Barn under två år som är skrikigt, irriterat och har symtom som förvärras när man lägger barnet ner och om det ej blir bättre inom 24 timmar.
- Om det rinner från örat

Halsont

- Med allmänpåverkan eller symtom i över en vecka
- Med svåra smärtor vid sväljning
- Feber mer än fyra dygn
- Sår i näsöppningarna eller runt munnen.

Hosta

- Med andningsbesvär.
- Feber 38,5 eller mer i över fyra dygn.
- Tjockt, gulgrönt slem i mer än en vecka.
- Hosta som varar mer än tre till fyra veckor.

Kontakta läkare om barnet har feber i mer än fyra dygn

Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad.

Inflammationen orsakas av tex:

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

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

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



Skäl till avvakta med att gå till doktorn

- Snuva med eller utan feber vid opåverkat allmäntillstånd
- Feber upp till fyra dagar, om barnet blir hjälpt av febernedsättande medicin och är i övrigt opåverkat.
- Halsont med snuva och hosta och lindrig feber – ofta virus.
- Öronont som upphör inom 24 timmar.
- Heshet upp till en vecka – virusorsakat.
- Hosta utan påverkat allmäntillstånd, andningstillstånd är oftast virusorsakat.

Vaccination – ett verktyg för att minska antibiotikaresistens

Resistenta bakterier blir ett allt farligare hot mot vår hälsa. Ökad användning samt felaktig användning av antibiotika är en av orsakerna till bakteriernas förmåga att motstå medicinerna. Det finns flera sätt att minska resistens och vaccination kan vara ett viktigt verktyg för detta. Vaccination ger minskad infektion och därigenom minskad antibiotikaanvändning som i sin tur rimligen leder till minskad resistens.

– Jag har svårt att tro att antalet infektioner och virus har ökat med åren, däremot har vi tack vare vaccinationer sett en minskning av antalet svårare infektioner och följsjukdomar, säger Leif Gothefors, professor i pediatrik vid Umeå universitet. Exempelvis minskar vaccinerna mot Hib och pneumokocker risken för hjärnhinneinflammation bland barn.

Allmänna vaccinationsprogrammet

De barnvacciner som erbjuds till alla barn inom barnhälsovård och skola ger skydd mot nio sjukdomar: polio, difteri, stelkramp, kikhosta, mässling, påssjuka, röda hund samt infektioner orsakade av Haemophilus influenzae typ B och Pneumokocker. Den 1 januari 2010 införs vaccin mot Humant papillomvirus (HPV) i programmet för flickor i årskurs fem till sex, som skydd mot livmoderhalscancer orsakad av HPV.

I Sverige har vi idag inte allmän vaccination mot tuberkulos eller hepatit B. Dessa sjukdomar hålls istället under kontroll med så kallad riktad vaccination. Det innebär att barn med ökad risk att bli smittade erbjuds vaccinering.

Frågan om vaccinationer skulle kunna ge sjukdomar som upptäcks först efter lång tid vällar ibland stor oro. Om alla människor vaccinerar kan allt som hän-



Leif Gothefors, professor i pediatrik vid Umeå universitet.

der efter vaccination påstås vara orsakat av vaccinationen. Att visa att det i det enskilda fallet inte finns något samband är egentligen omöjligt. Det man kan visa, med ibland omfattande studier, är att man inte kan påvisa någon ökad risk för senare sjukdom hos dem som vaccinerats jämfört med de som inte fått vaccin.

– Det finns inget vaccin som är 100 procent effektivt och 100 procent riskfritt, menar Leif Gothefors. Det är viktigt att ta föräldrars oro på allvar och ge dem information och kunskap före vaccinationen.

Beslutet att rekommendera en vaccination i det allmänna vaccinationsprogrammet bygger hela tiden på en bedömning av vaccinationens värde, det vill säga riskerna för/med sjukdom jämförs med riskerna med vaccination.

– När det gäller bland annat vaccin mot livmoderhalscancer togs beslutet av socialstyrelsen att det endast ska vara allmän vaccination av flickor och inte pojkar, på grund av att vinsten av minskade cancerfall var för liten för att uppväga kostnaden för att vaccinera alla pojkar, säger Leif Gothefors.

Andra vacciner

• Rotavirusvaccin

Rotavirus är det vanligaste diagnosti-

serade diarrévirus hos barn i Sverige. Virusets utsöndras med avföringen och i kräkningar och sprids framför allt från person till person. Det kan ge diarréer, magont, kräkningar och i vissa fall uttorkning. Normalt är man sjuk under fyra till sex dygn. God hygien kan förebygga smittspridningen.

– Rotavirusvaccin är fantastiskt bra, säger Leif Gothefors. Smittskyddsinstitutet har precis avslutat en studie för att se hur vanligt det är att söka vård till följd av rotavirus. Man vet att runt 2000 barn årligen läggs in på sjukhus på grund av detta.

Det finns två godkända rotavirusvaccin, Rotarix och Rotateq, att ta som förebyggande. Det ges inte som injektion utan som en smaklös vätska i munnen, vid två eller tre tillfällen under första levnadsåret. Om och när rotavirusvaccin kommer att erbjudas alla barn på BVC i framtiden, avgörs av Socialstyrelsen.

• Vattkoppsvaccin (Varilrix)

Vattkoppsvaccination kan ges till alla barn från tolv månaders ålder. Vattkoppsvaccinets säkerhet och effektivitet har visats i ett flertal undersökningar. Vaccinering rekommenderas för alla personer över 13 år som är mottagliga för sjukdomen, då denna kan ge upphov till svåra symtom och komplikationer hos såväl barn som äldre och dessutom senare i livet reaktiveras som bältros (herpes zoster). Man bör ge två vaccindoser.

– Vattkoppsvaccin är effektivt och i USA har man sett att frekvensen av vattkoppor har minskat efter införande av vaccinet, säger Leif Gothefors. Socialstyrelsen bör rimligtvis se över om även detta vaccin ska ingå i allmänna vaccinationsprogrammet. ▶

4 vanliga frågor

1. Varför vaccinerar barn?

Man vaccinerar mot sjukdomar som är allvarliga, i vissa fall dödliga, och kan skada barnet för livet. Syftet är att skydda barnet från infektion och hindra att det smittar andra.

2. Kan mässlingsvirus i MPR-vaccinet förorsaka kronisk tarmsjukdom och autism?

Nej, det finns inget som tyder på det.

3. Kan vaccinationer ge diabetes mellitus?

Nej, man har inte sett någon sådan samverkan.

4. Kan vaccinationer öka risken för allergier?

Nej, man har inte sett något samband.



GLUCOSINE

Låt dig inte hindras av stela och ömma leder!



Glucosine® lindrar symtomen vid lätt till måttlig artros

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

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

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

Tillgängliga förpackningsstorlekar: 60 st. För mer information se www.fass.se Baserat på produktresumé: 2008-04-21.

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



Recip

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

“Täbtt å snubbig?”

Andas in...



... och andas ut förkylningsbesvären!

Finns på Apotek, i Hälsosack- och i Dagligvaruhandeln.

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

Läkemedelsverket om omega-3 och ADHD

Omega-3-fettsyror ges ofta till barn med ADHD. Det finns dock endast ett fåtal dubbelblinda placebokontrollerade studier av tillägg av Omega-3-fettsyror vid ADHD och någon positiv effekt på ADHD-symtomkomplexet kan inte anses fastställt.

Det finns dock vissa belegg för att Omega-3-fettsyror skulle kunna ha positiv effekt i vissa subgrupper av barn med ADHD och för vissa delsymtom av symtomkomplexet, men fortsatta studier är nödvändiga innan Omega-3 kan rekommenderas.

Vad man har sett i studier är att:

- Omega-3 kan skydda mot barnallergi. Forskare har konstaterat att halten prostaglandin E2 i blodet var lägre

bland de kvinnor som fått fiskolja (från 25:e graviditetsveckan till och med tredje amningsmånaden). Prostaglandin E2 är en substans som kan leda till allergiska immunreaktioner och därför kan ett intag av omega-3-fettsyror minska risken för dessa allergier. Läs mer på www.liu.se

Omega-3 kan skydda mot diabetes

- Omega-3 kan skydda mot diabetes. Större andel ö-cells-antikroppar anses vara en god indikator för att bedöma risken för att drabbas av diabetes. Bland de barn som hade angett att de åt

mycket kort- och långkedjade omega-3-fettsyror var sannolikheten att man fann ö-cells-antikroppar 55 procent lägre. Studien är publicerad i Journal of the American Medical Association.

- Flera tidigare studier har rapporterat att kosttillskott med omega-3 (från havet) är värdefullt för skolbarn mer generellt liksom vid ADHD och kan förbättra den kognitiva förmågan. Andra studier pekar på att omega-3 fettsyror kan motverka depression. En del av dessa studier har varit dåligt kontrollerade och resultaten blir därför svårbedömda.

En ny studie var emellertid slumpmässig, dubbelblind och placebokontrollerad och såg fördelar för barn med uppmärksamhetsproblem.

Tarmbakterier

I ett friskt tarmsystem finns naturligt en stor variation av olika slags bakterier. Idag har många människor en tarmflora i obalans. Tarmbakterierna har betydelse för hela immunsystemets utveckling. En hypotes man har är att välfärdssamhällets matvanor ändrat bakteriefloran i tarmen. Vilken betydelse detta kan ha för utvecklingen av allergi hos barn vet man inte än.

Vad man har sett i studier är att:

- Barn som har låg variation av bakterier i sin avföring en vecka efter födseln signifikant oftare hade utvecklat atopiskt eksem vid 18 månaders ålder. Studien är publicerad i Journal of Allergy and Clinical Immunology.
- Svenska spädbarn saknar flera klassiska tarmbakterier. Barn som har fötts med kejsarsnitt har den allra torftigaste tarmfloran, eftersom de inte kommit i kontakt med bakterier från mammas vagina och tarm. En viss typ av gula

stafylokocker kan få immunsystemet hos spädbarn att mogna, och därigenom minska risken för allergi.

- Barn som har både eksem och utvecklade antikroppar mot allergiframkallande ämnen löper störst risk att senare i livet drabbas av allergisk astma och hörsnuva. Med ett tillskott av probiotiska mjölksyrabakterier kan fler barn slippa den dubbla belastningen. Resultatet har redovisats i den vetenskapliga tidskriften Journal of Allergy and Clinical Immunology.

Forskarna vet inte riktigt varför vissa människor har lägre variation av bakterier. Man tror att det kan bero på att livsmedel idag oftast är värmebehandlade och att maten förvaras i kyl och frys. Detta tar död på farliga bakterier men även de "goda" lactobacillerna. Före industrialiseringen tillredde man maten på sätt som gav spontan mjölksyrejäsnings och därmed rik på lactobaciller.

Naturliga lactobaciller

Mat som gynnar förekomst av lactobaciller är syrade grönsaker som exempelvis surkål, marinerade oliver, karpis, saltgurka och ost. Industrin har börjat upptäcka att vissa levande mikroorganismer är bra och tillsätter dem därför i vissa produkter under samlingsnamnet probiotika.

Källor: www.socialstyrelsen.se, STRAMA (Strategigruppen för rationell antibiotikaanvändning och minskad antibiotikaresistens), Smittskyddsinstitutet, Vårdguiden, SBU (statens beredning för medicinsk utvärdering), www.barntotal.se

När underlivet mår bra blir hela livet bättre

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

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

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

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

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

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

Bara en kapsel per dag

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

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

BUCKTHORN ger smidiga slemhinnor i hela kroppen

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

Nyttiga ekologiska havtornsbär

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

Fakta om BUCKTHORN

Främjar slemhinnornas funktion i mun, ögon och underliv.

Innehåller kallpressad ekologisk havtornsolja.

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

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

Rekommenderad underhållsdos: 1 kapsel/dag.

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



elexir
NORDISKA AB

Lilly

Hur fungerar kärlekslivet?

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

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

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



KARINS KAMP MOT ÖVERVIKTEN

”Äntligen kan jag ha 'vanliga' kläder igen”

Karins vikt har åkt berg och dalbana under åren, men med stor bestämdhet och hjälp av läkemedel har hon lyckats nå idealvikten.

TEXT | PERNILLA BLOOM



Karin Holm, 44 år.

Karin Holm är 44 år och arbetar som banktjänsteman. Hennes viktproblem började i tonåren och hon har sedan haft övervikt till och från i omgångar. Det började under vistelsen i USA som 17-åring, där Karin även testade olika bantningsmetoder. Väl hemma i Sverige rasade vikten enkelt troligtvis på grund av annan kosthållning jämfört mot i USA.

– Motivationen hittar man enkelt om man har balans på livet i övrigt, tycker Karin. Det gäller att man mår bra i

det stora hela när man ska ta tag i sina problem.

Under universitetsstudierna gick vikten upp igen och med hjälp av viktväktarna lyckades hon gå ner. Runt 2007 nådde Karin sin högsta vikt, 92 kilo, och försökte gå ner i vikt, men utan resultat. Troligtvis var det på grund av andra jobbiga livssituationer som gjorde att hon inte hittade motivationen.

– När jag skulle vaccinera mig inför en resa berättade jag för sköterskan om mina viktproblem och hon nämnde att

de hade viktgrupper och att det finns läkemedel som kan hjälpa till, säger Karin.

Det var fem till sex personer som deltog i viktgruppen och Karin startade i maj-08 och samtidigt började hon med Reductil. Jag fick läkemedlet utskrivet efter läkarkontroll där man bland annat mätte min fettprocent och tog blodtrycket, för man bör inte ha högt blodtryck. En näringsfysiolog höll i viktgruppen och jag deltog fem tillfällen innan jag tyckte att jag kunde klara av att fortsätta själv. ▶



FÖRE



EFTER

Tidigare vikt: 92 kg, storlek 46 i byxor, 44 i tröjor.

Nuvarande vikt: 74,5 kg, storlek 42 i byxor, 40 i tröjor.

Biverkningar hon fick av medicinen var stor törst och en lite "smådeppig" känsla, men efter några veckor försvann dessa problem. Man kan ta läkemedlet under ett år och när man slutar ska man trappa ner. Man rekommenderar att ta läkemedlet på morgonen och inte på kvällen, då man kan bli lite pigg och få svårare att slappna av och somna. Självtänkte Karin inte av detta.

– Jag fick mindre sug efter mat och sötsaker och orkade inte äta lika stora portioner som tidigare. Viktnedgången gick snabbt i början men planade ut så småningom. Allt som allt har jag gått ner drygt 17 kilo och mitt mål är 20, så det är inte långt kvar. Idag väger jag 74,5 kilo och är 170 centimeter lång.

Det måste vara enkelt att gå ner i vikt och portionsstorlekar är A och O, menar Karin. Hon äter som vanligt, men i

Karins råd för att nå idealvikten

- Må bra i övrigt innan man sätter igång.
- Det ska vara enkelt, äta samma mat som familjen men i mindre mängd.
- Ät mer grönt, men fortsätt unna dig lite och ibland.
- Om man gör bort sig en gång är det bara att köra på igen och inte ge upp. En gång är ingen gång.
- Stavgång med stegräknare är bra för motivationen.
- Läkemedel kan vara en bra hjälp för vissa.

mindre mängder än tidigare och mycket frukt och grönt. En portion är tillräckligt och hon äter sig aldrig proppmätt.

– I år har jag tränat mer regelbundet och gillar stavgång. Jag mår bättre av träning, men bara träning gör inte att jag går ner i vikt. Det krävdes motivation, koständringar och medicin för mig att nå min idealvikt. Det känns i kroppen att jag har blivit lättare, vilket är en härlig känsla. Jag kan äntligen ha "vanliga" kläder igen.

Nu tränar jag step-up en gång i veckan och det känns verkligen lättare att röra sig. Jag bär ibland min femåring uppför trappan och hon väger 17 kilo och det är helt otroligt att jag har vägt mer än 17 kilo extra – det är tungt för kropp och leder. Jag har fått mer energi och känner mig piggare. Min självkänsla är dessutom mycket bättre.

SÅ KOLLAR DU DITT BMI

BMI = vikten i kilo/längden i meter x längden i meter

En person som väger 75 kilo och är 1,80 meter lång har alltså ett BMI på $75/1,80 \times 1,80 = 23$

För att få läkemedel för hjälp vid viktnedgång utskrivet, måste man ha:

BMI ≥ 30

BMI ≥ 27 + riskfaktorer

Behandlingen ska kombineras med kost och motionsråd.

För att få läkemedel inom läkemedelsförmånen gäller nedan gränser:

BMI ≥ 35 för alla

BMI ≥ 28 vid diabetes typ 2 eller blodfettsubbningar

"JAG HADE SVÅRT ATT SVÄLJA, PRATA OCH MATEN SMAKADE ANNORLUNDA"

Känner du dig ofta torr i munnen? Har det blivit svårare att svälja och tala? Då är du nog drabbad av muntorrhet; ett problem som drabbar var femte svensk.* Använder du något eller några läkemedel är risken ännu större, eftersom fler än 300 läkemedel har muntorrhet som biverkan.

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

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. På Apoteket hittar du Xerodent som erbjuder 3-dubbeleffekt. Xerodent innehåller:

- **Äppelsyra** – stimulerar salivproduktionen.
- **Fluor** – skyddar tänderna mot karies.
- **Xylitol** – hämmar bakterietillväxten i munhålan.

Xerodent är en sockerfri sugtablett med frisk apelsin smak.



Xerodent för behandling av muntorrhet finns som sugtablett och innehåller äppelsyra och fluor i burk om 90 eller 270 stycken. En tablett tas vid behov, vanligen 6 gånger per dag. Vid svår muntorrhet kan dosen höjas till 12 tabletter per dag under en begränsad period. Xerodent är receptfri och omfattas av högkostnadsskyddet. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2007-11-20. * Prevalence of perceived symptoms of dry mouth in an adult Swedish population – relating to age, sex and Pharmacotherapy. Nederfors T, Isaksson R, Mörnstedt H and Dahlöf C.

Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

ANNIKA SJÖÖ

- lämnar *Let's Dance* med flaggan i topp

Efter vinsten med Magnus Samuelsson tycker Annika att det får räcka med Let's Dance och vill istället få mer tid tillsammans med fästmannen. Kanske provar hon på att vara programledare för barnprogram eller arbetar som lärare och sedan vill hon ju förstås själv skaffa barn.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Efter att ha sett dansfilmen Lambada som nioåring började Annika på dansskola i Göteborg och fastnade direkt. Som tioåring tävlingsdansade hon och höll på med det i tio år.

- Ett av mina starkaste dansminnen är första gången vi blev svenska juniormästare i tiodans. Som bäst låg vi på femtonde plats på världsrankinglistan, berättar Annika.

Istället för att börja arbeta som lärare efter examen tog hon chansen att delta i Let's Dance. Annika fick dansa med Markoolio och med både Tobbe Trollkarl och Tony Richardsson tog hon sig till final.

- Med två andraplacingar hade jag bestämt mig för att nu skulle jag vinna. Jag satsade mycket positiv energi och jag skrev till och med ned på en lapp att jag skulle vinna, som jag läste som motivation och mantra. Det var värt all möda när vi till slut tog hem segern. Jag blev så lycklig att jag inte kunde hålla igen glädjetårarna som forsade så att jag knappt fick fram ett ljud.

Annika och Magnus gick bra ihop och hon uppskattade hans lugn och även om hon förstås är lite partisk menar hon att Magnus var "rätt" vinnare. Let's Dance går ju ut på att icke danskunniga personer ska öva och visa att det går att bli bättre och som i Magnus fall mycket bättre, med vilja, envishet och mycket träning.

- Det enda Magnus hade försökt sig på i dansväg tidigare var ju bröllopsvalsens 12 år tidigare, som inte gick alltför bra. Laila däremot hade ju en del dansvana. Magnus var en värdig vinnare då han gick från noll till hundra.

Annika jobbar mycket just nu, då Let's Dance öppnat för många nya möjligheter. Hon arbetar bland annat som reporter på Bingolotto, ansvarar för hälsobloggen på amelia.se och anlitas som dansare till dansshower. Annika gillar även att läsa böcker och har läst boken "The secret" som hon känner starkt för och försöker att applicera i sitt eget liv.

- Boken syftar till att visa betydelsen av tankens kraft. Det vi fokuserar våra tankar kring är det vi får mer av. Jag tror på det och försöker tänka positivt, även om det inte alltid är lätt. Det är viktigt att påminna sig om vad man faktiskt har och att känna tacksamhet för det.

Däremot blir det inga fler säsonger med Let's Dance.

- Det känns perfekt att sluta när man är på topp, menar Annika. Nu ser jag fram emot andra utmaningar, kanske som programledare för barnprogram, och vi vill gärna skaffa barn så småningom. Jag tror att jag kommer bli en riktig "bullmamma" med massor av kärlek.

Annikas 3 "kom igång"-tips:

- 1 Prova olika typer av träningsformer, promenader, styrketräning, simning eller olika former av gruppträning.
- 2 Hitta det du tycker är roligast - då blir det lättare att få in en bra rutin.
- 3 Bestäm dig - i början måste man vara disciplinerad och göra det även om man inte riktigt har lust.

Namn: Annika Sjöö.

Ålder: 28 år.

Yrke: Frilansar som dansare/danslärare, utbildad lärare i idrott/franska.

Familj: Mamma, pappa, bror, syster och fästman.

Favoritdans: Rumba och Jive.

Dansmeriter: 2-faldig Svensk Juniormästare i 10-dans och vunnit Let's Dance med Magnus, ett antal silver och brons i junior-SM i både latin och standard.

Roligaste dansminne: Undervisade 17-åringar i Hipp-hopp och mina byxor sprack - då blev det mycket skratt.

Andra intressen: laga mat - gärna kycklingrätter (till fästmannens belåtenhet).

Ottipat om Annika: Jag har riktigt bra bollkänsla - spelade mycket fotboll som yngre.



LINDRING VID ARTROS OCH ÖMMANDE LEDER

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

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

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

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



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



Titel: Yogaliv – åtta steg till ett liv i lätthet

Författare: Eva Lewenhaupt

Bokförlag: Prisma

ISBN: 978-91-518-4986-7

När kroppen och själen går i takt slutar livet halta

I Yogaliv – åtta steg till ett liv i lätthet får man bekanta sig med de delar av den yogiska filosofin som är aktuell för oss i västvärlden idag och man får praktiska rörelse-, andnings-, och meditationsövningar. Precis som blodsockerbergochdalanbanan tröttrar ut oss gör förväntningsbergochdalanbanan det också. Med yogan får vi verktyg att avskärma oss från ett tilltagande inre och yttre tjatter. Det är i detta lugn yoga har sina rötter. Yoga har funnits i tusentals år. Det är världens äldsta livsfilosofi som töjer våra sinnen, kroppar, tankar och förväntningar tills vi förmår att återupptäcka oss själva. Yoga handlar varken om att slå knut på sig själv eller vända världen ryggen – tvärtom är hela tanken att leva fullt närvarande och utan onödigt lidande. Med hjälp av yogans övningar kan vi stabilisera aktiviteten i våra olika delar av hjärnan, stärka kroppen och medvetandet där det är svagt och göra det mer flexibelt där det stelnat. Idag upplever alltfler ökade krav på prestation, både privat och yrkesmässigt men ofta utan att ha verktyg för återhämtning. Med yogan får vi en stund när vi kommer i kontakt med oss själva och det som verkligen betyder någonting för oss.

Titel: Den enarmade pianisten

Författare: Oliver Sacks

Bokförlag: Brombergs

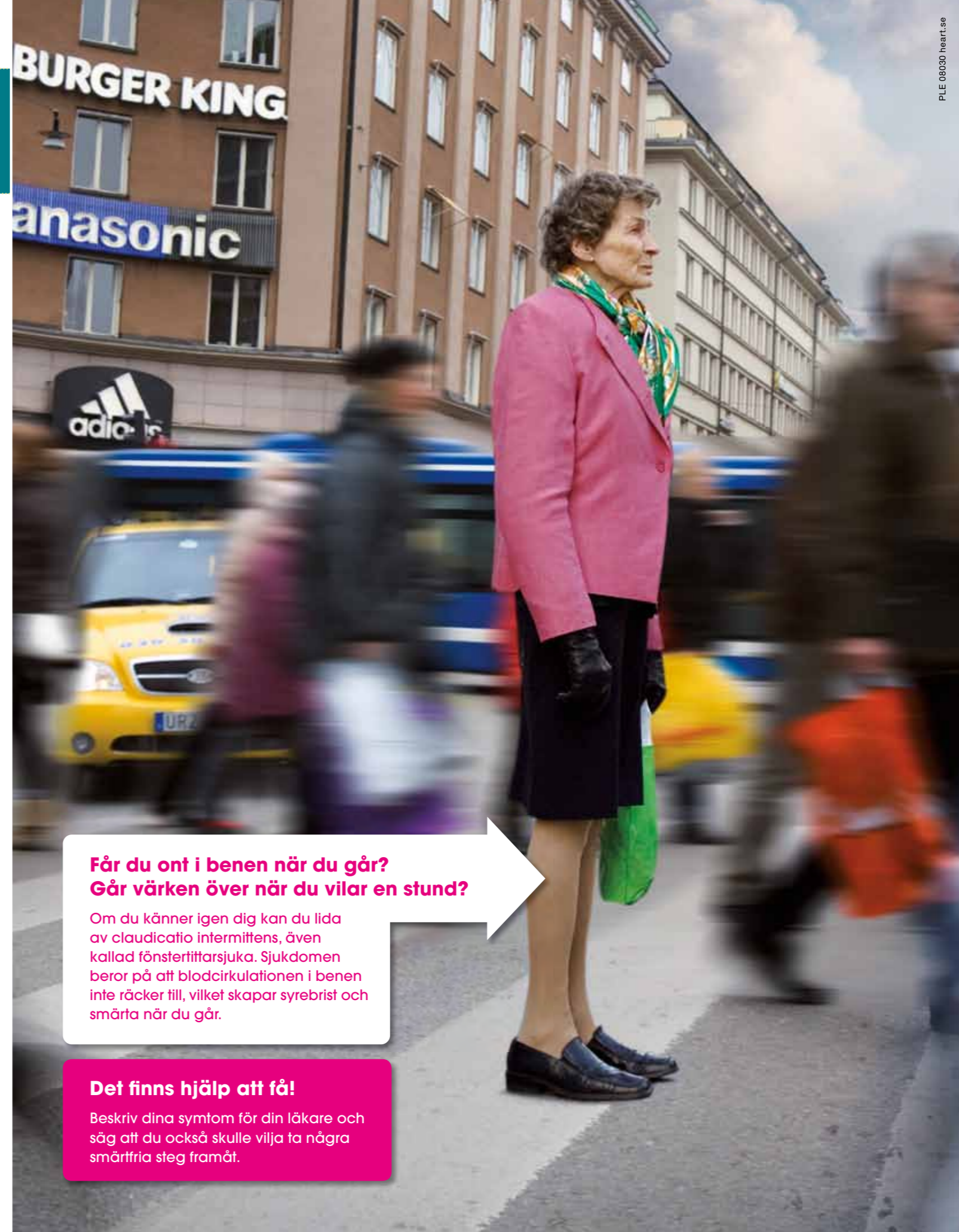
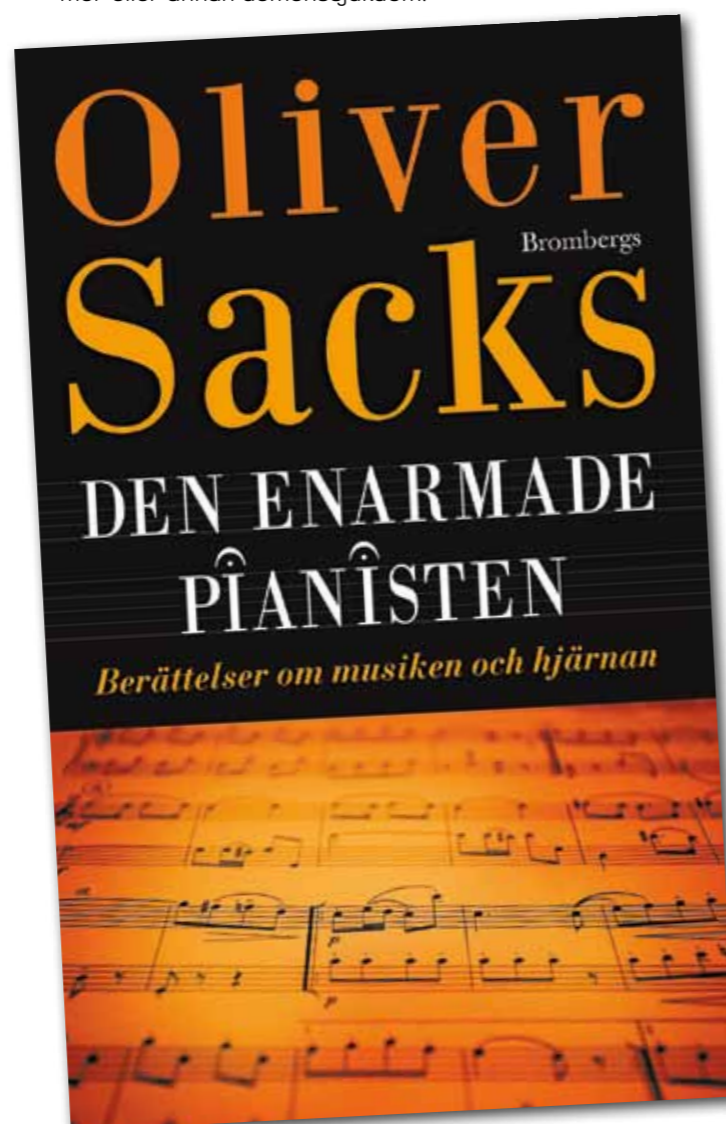
ISBN: 978-91-7337-048-6

Musikens "helande" kraft

I Den enarmade pianisten berättar Oliver Sacks om hur den mänskliga hjärnan kan påverkas av musik och hur olika skador i hjärnan kan påverka vår upplevelse av musik.

Musikens kraft är mäktig. Ofta berör den våra känslor på djupet men dess påverkan på den mänskliga hjärnan är mer komplex än så. I själva verket upptar vår musikaliska förmåga större områden i hjärnan än den språkliga.

I ett antal fallbeskrivningar ger här neurologen Oliver Sacks många levande och fängslande exempel på människan som musikalisk varelse. Sacks ger exempel på hur Parkinsonsjuka bättre kan kontrollera sina rörelser när de lyssnar på musik, hur strokepatienter som drabbats av afasi har lättare att hitta ord och hur musiken lugnar och hjälper patienter med alzheimer eller annan demenssjukdom.



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

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

Det finns hjälp att få!

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



Med dysmenoré menas smärtsamma kramper med ursprung i livmodern vid menstruation. Det är ett mycket vanligt gynekologiskt problem men kräver vanligen ingen gynekologisk undersökning för att börja behandlingen. Det är så vanligt förekommande att man brukar räkna med att 50 procent av alla kvinnor är påverkade och att 10 procent har så svåra besvär att de är arbetsförmögna en till tre dagar vid varje menstruationscykel. ▶

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

Alternativ behandling vid **SMÄRTSAMMA MENSTRUATIONER**



**Finns på
Apoteket!**

Torr i munnen?

Inte nu längre!


Salivanatura®

saliversättningspray finns
på Apoteket.



Man brukar skilja på primär och sekundär dysmenorré. När dysmenorrén är förenad med en sjuklig förändring som endometriosis eller cystor i ovarierna kallar man det för sekundär. När man inte kan finna någon sjuklig förändring som bakomliggande orsak kallas det primär dysmenorré. Den primära formen börjar vanligen 6-12 månader efter att man fått sin första menstruation och smärtan sitter i 8-72 timmar och kommer oftast när menstruationsblödningen börjar. En påvisad viktig faktor till besvären är en överproduktion av livmoderns prostaglandiner. Den sekundära dysmenorrén börjar i regel först flera år efter menstruationsdebuten och smärtan kan uppträda både före och under menstruationen.

Den klassiska behandlingen är icke steroid anti-inflammatoriska substanser (NSAID, som är prostaglandinsynteshämmare), exempelvis dexibuprofen,

Det andra vanliga alternativet är att behandla med p-piller

ibuprofen och naproxen. Det andra vanliga alternativet är att behandla med p-piller. Båda behandlingsmetoderna minskar sammandragningar av livmodern. Trots att behandlingarna är effektiva blir 20-25 procent av patienterna inte hjälpta. I de allra svåraste fallen kan man kirurgiskt skära av bäckennerver.

Det är därför inte förvånande att många söker efter alternativa behandlingar till den konventionella. Totalt

sett vet vi att mellan 30-50 procent av den vuxna befolkningen i västvärlden använder någon form av komplementära behandlingsmetoder. 40 procent har som argument att "det provar jag, för det skadar inte, men kan hjälpa". Denna allmänna uppfattning om komplementära behandlingsmetoder är inte korrekt. I den vetenskapliga litteraturen finns många beskrivningar av allergiska reaktioner, toxiska reaktioner, olika interaktioner mellan substanser samt föroreningar i preparaten. Dessutom är det med största sannolikhet en underreportering av biverkningarna.

En svårighet vid värdering av effekter av behandling vid dysmenorré är att kvantifiera och gradera smärtan. Detta görs ju baserat på patientens självrapportering och ofta på en numerisk skala från 1-5 eller på en så kallad VAS skala (visuell analog skala) från 1-10.

De alternativa behandlingar som det

finns randomiserade kliniska prövningar på, det vill säga vetenskapligt korrekta studier, är ganska få.

MAGNESIUM

Magnesium har i ett par studier visat bättre effekt än placebo på smärtlindring efter sex månaders daglig behandling. Dosen är 500 mg dagligen. Man har också studerat antal timmar som patienter med primär dysmenorré är frånvarande från arbetet och visat att med magnesiumbehandling är det 3.2 timmars frånvaro per menstruationscykel medan det för placebo (inaktiv jämförelsesubstans) är i medeltal 17 timmars frånvaro. Det är ovanligt med biverkningar men det förekommer ibland i form av diarré, törst och "sur mage".

I jämförelse med vitamin B6 har inte magnesium kunna visats vara bättre vad gäller smärtlindring.

Vitamin B1 spelar en betydelsefull roll i ämnesomsättningen

VITAMIN B6

Vitamin B6 eller pyridoxin finns normalt i kött, fisk och vissa grönsaker.

Vitamin B6, 200 mg dagligen, har jämförts med placebo och efter fyra månaders behandling påvisats ha effekt på smärtlindring. Det är också visat att B6 ensamt har bättre effekt än en kombination av vitamin B6 och magnesium efter fyra månaders behandling. Dock är dess studier små och data är dåligt

rapporterade varför inga säkra slutsatser kan dras. Vitamin B6 är inblandat i produktionen av prostaglandin E2 (som bidrar till avslappning av muskulaturen i livmodern) och därför kan man anta att högre nivåer av B6 skulle påverka kramperna vid dysmenorré.

VITAMIN B1

Vitamin B1, tiamin eller aneurin, förekommer i mjöl och ris men försvinner inte sällan vid hanteringen av dessa råvaror. En stor studie har visat effekt på smärtlindring vid dysmenorré. Det har till och med uppfattats som en botande behandling. Dosen har varit i tablettform på 100 mg dagligen. Vitamin B1 spelar en betydelsefull roll i ämnesomsättningen och brist på B1 ger trötthet, muskelkramp, olika sorters smärta och minskad tolerans för smärta. Alla dessa faktorer kan ju delvis förklara varför B1 kunde visas ha effekt vid dysmenorré i denna studie. ▶

En viktig faktor till besvären vid menstruation är överproduktion av livmoderns prostaglandiner.



Här är dina nya hudkompisar!

Visste du att konserveringsmedel och parfym tillhör de vanligaste orsakerna till kontaktallergi?



Cleansing Cream istället för tvål vid känslig eller irriterad hud. Rengör effektivt utan tillsatta rengörande tensider. Passar även babyhud, som makeup-remover och för intymhygien.

Skin Cream och Body Lotion återfuktar, återfettar och skyddar din torra hud. Tränger snabbt in i huden och stärker hudens naturliga skydd. Anpassade även för baby.

Shampoo, Conditioner, Shower Cream och Mild Soap. Skonsamma och behagliga produkter för hår, kropp och händer. Används vid torr eller känslig hud och hårbotten.



- ✓ utan konserveringsmedel
- ✓ utan parfym
- ✓ utan färgämnen
- ✓ minskad risk för kontaktallergi
- ✓ minskad risk för hudirritation

Vår unika och patenterade förpackning skyddar produkterna från skadlig oxidation och bakterieangrepp. Därför behövs inga kemiska konserveringsmedel. Serien är dermatologiskt testad.

Vi finns på:
ICA fr.o.m
oktober 2009

Mer info och köpställen på:
www.hudskolan.se

Sterisol
- alltid en mildare lösning

VITAMIN E

Vitamin E eller tokoferol finns i spannmål (groddolja) och i vissa mejeriprodukter.

I en studie har man jämfört vitamin E tillsammans med ibuprofen och jämfört det med ibuprofen enbart och studien visade ingen skillnad i smärtlindring. Behandlingen varade endast en månad men kunde alltså inte visa att tillägg av vitamin hade någon effekt alls.

Vitamin E har annars smärtlindrande och anti-inflammatoriska egenskaper och har visat effekt för smärtlindring vid reumatoid artrit.

OMEGA 3 FETTSYROR (fiskolja)

I en studie har man jämfört omega 3 fettsyror med placebo under två månaders behandlingstid och funnit att man behöver använda mindre kompletterande smärtlindring med fiskolja. I detta fall var behandlingen med fiskolja; 1080 mg eicosapentaenoic syra och 720 mg docosapentaenoic syra uppdelat på två doser dagligen. Fiskolja gav endast beskedliga biverkningar av typ illamående, svårt att svälja kapslarna och försämring av akne.

Nivåerna av fleromättade fettsyror (polyunsaturated fatty acids=PUFA) korrelerar med menstruationssmärter vilket är känt sedan länge. Högre nivåer av omega 3 fettsyror har samband med mindre menstruationssymtom. Det förefaller som om förhållandet mellan omega 3 till n-6 PUFA har samband med menstruationssymtom så att en kost som har högre halt av omega 3 fettsyror möjligen är förenad med mindre dysmenorré besvär.

TOKI-SHAKUYAKU-SAN, TSS (japansk örtmedicin)

Denna örtmedicin har jämförts med placebo i en kontrollerad studie och hade efter två månaders behandling visad effekt. Patienterna som ingick i studien togs med efter en diagnostik av traditionell kinesisk typ som vi inte använder i västvärlden.

Cirka 40 procentig förbättring konstaterades med akupunktur

KINESISK ÖRTMEDICINERING

En granskning av 39 randomiserade kontrollerade studier (RCT) som omfattar 3 475 kvinnor finns publicerad vid primär dysmenorré. Flertalet studier har endast ett fåtal patienter och har låg metodologisk kvalitet. Dock visade 14 studier förbättring i smärtlindring och sex undersökningar kunde visa effekt på totala symtombilden medan två studier visade att behovet av smärtlindrande läkemedelsbehandling kunde minskas. Det kunde också visas att kinesisk örtmedicinering var effektivare än akupunktur. Det finns ingen tydlig specificering på innehållet i örtmedicineringen och man kan endast dra slutsatsen att det finns lovande resultat för behandling som dock kräver bättre studier för att visa på effekt.

AKUPUNKTUR

Det finns en studie gjord med akupunktur vid 15 tillfällen under en tre månaders period. Studien omfattar 201 kvinnor i 35-årsålder som slumpmässigt utvaldes att få akupunktur. Kontrollgruppen fick ingen akupunktur. En cirka 40 procentig förbättring konstaterades med akupunktur liksom en förbättring av livskvalitet, dock till en högre kostnad (30 000:- kronor per kvalitetsjusterat levnadsår).

FYSISK TRÄNING

Det har sagts i många år att fysisk träning är effektivt för att behandla och

även förebygga symtom vid primär dysmenorré. Om man granskar underlaget för detta påstående så finns det mycket lite empiriskt stöd för att det är sant. Resultatet från observationsstudier är varierat och ett stort antal studier har inte visat att fysisk aktivitet/motion haft någon effekt alls på symtom vid dysmenorré. Det finns några kontrollerade studier med få individer och som är av låg metodologisk kvalitet. Även om det finns flera trovärdiga mekanismer till att fysisk aktivitet skulle kunna vara positivt i behandlingen av primär dysmenorré, krävs det minst en större randomiserad prövning (RCT) innan man kan råda till ökad fysisk aktivitet som en kompletterande behandlingsform.

SAMMANFATTNING

Vitamin B1 är vetenskapligt visat som en effektiv behandling för dysmenorré i en dos av 100 mg dagligen även om det endast är en bra studie som visat på detta. Magnesium förefaller kunna vara en bra behandling också men det är oklart vilken dos det ska vara och fler studier är önskvärda innan man drar någon säker slutsats. I övrigt finns det otillräckligt stöd för att kunna rekommendera någon form av örtmedicinering eller kosttillskott för behandling vid primär eller sekundär dysmenorré och samma gäller för fysisk aktivitet.

REFERENSER

1. Herbal and dietary therapies for primary and secondary dysmenorrhoea. M. Proctor; P.A. Murphy: The Cochrane Library 2009. <http://www.thecochranelibrary.com>.
2. Chinese herbal medicine for primary dysmenorrhoea. Cochrane Database Syst Rev 2008; April 16 (2): CD005288
3. Acupuncture in patients with dysmenorrhoea: a randomized study on clinical effectiveness and cost-effectiveness in usual care. C.M. Witt et al. Am J Obstet Gynecol 2008; 198(2); 166
4. Exercise and primary dysmenorrhoea: a comprehensive and critical review of the literature. A.J. Daley. Sports med 2008; 38(8); 659-70.

Tjockt hår och starka naglar tackar man inte nej till

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

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

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

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

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

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

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

BONE SUPPLY – med lättupptagligt kalcium

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

Bidrar till att stärka benstommen

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

Fakta om BONE SUPPLY

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



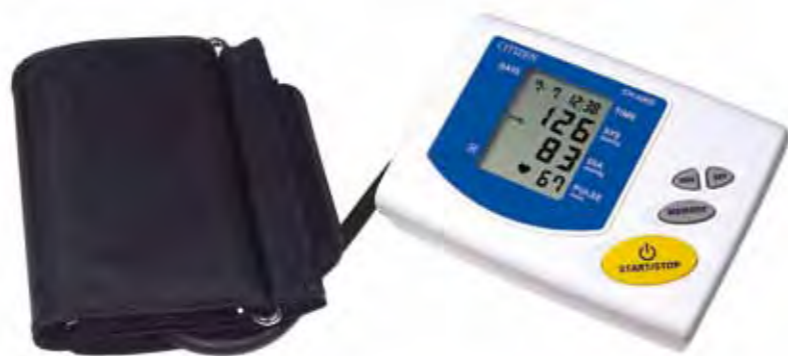
Har du frågor om BONE SUPPLY, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se

Blodtrycksmätare

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

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

Pris **579:-**



Puls & Blodtrycksmätare
Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Elektronisk mätare för överarm med manuell uppumpning.

Pris **389:-**

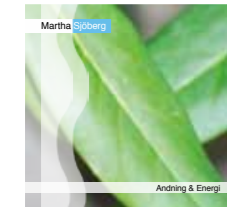


Blodtrycksmätare
Citizen CH606

Helautomatisk blodtrycksmätare för handled.

Pris **599:-**

Pris **189:-**



CD Andning & Energi

Självhypnos av Martha E Sjöberg



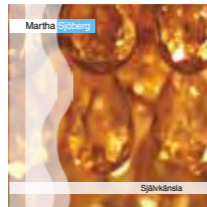
CD God Sömn

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Meditation & närvaro

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Självförtroende

Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Tarmmotorik

Självhypnos av Martha E Sjöberg

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



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

Jag vill beställa följande:

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

Namn: _____ Personnr (10 siffror): _____

Adress: _____ (krävs för fakturabetalning)

Postnr & Ort: _____

E-post: _____ Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Evient AB

SVARSPOST
20442993
110 06 Stockholm



Madrassen fick mig att sova igen

Efter en mycket stressig och tuff period för 15 år sedan fick jag värk i leder och muskler. Smärtan var värst på nätterna, vilket gjort att jag haft svårt att sova, berättar Margaretha Sandberg, 57 år.

För två år sedan fick Margaretha prova en tryckavlastande bäddmadrass som heter Umbra.

–I början kändes det konstigt eftersom det var som att sova på bomull, och jag var så van vid att känna smärta från höfter och knän där min gamla madrass tryckte på. Efter några nätter hade jag vant mig och nu kan jag inte vara utan Umbra-madrassen. Jag märker direkt att när jag sover borta utan min madrass, får jag svårt att sova och det känns som om jag har träningsvärk i kroppen efteråt, säger Margaretha.

Hon har provat andra tryckavlastande madrasser tidigare men de var för hårda. Umbra är väldigt mjuk och följsam men ger ändå avlastning. Den har också fördelen att man kan använda sin gamla säng och bara lägga Umbra ovanpå. När hon åker till sommarstugan följer madrassen med.

Önd cirkel stoppades

Nätterna har tidigare varit en mardröm eftersom smärtan gjort att hon inte kunnat somna och sedan ger sömnbristen mer stress och ökad smärtkänslighet. Det blev en önd cirkel som var svår att komma ur.

–Nu när jag använder Umbra sover jag bättre vilket ger mig den återhämtning jag behöver för att minska smärtkänsligheten. Det är så många saker i vardagslivet som blir bättre när man lyckas hantera sin smärta och få sömn, säger Margaretha.

UMBRA finns hos Sängjätten

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Borås - 033 124312 | Karlskrona - 0455 301760 | Sundsvall - (Hösten 2007) |
| Eskilstuna - 016 127727 | Karlstad - 054 124830 | Skövde - 0500 415012 |
| Göteborg/Backaplan - 031 656670 | Kristianstad - 044 106350 | Trollhättan - 0520 38800 |
| Göteborg/Källered - 031 679350 | Linköping - 013 120385 | Uddevalla - 0522 99990 |
| Helsingborg - 042 150130 | Malmö - 040 193580 | Umeå - 090 132960 |
| Hässleholm - 0451 15100 | Norrköping - (Våren 2008) | Visby - 0498 284450 |
| Jönköping - 036 300330 | Stockholm/Bromma - 08 291970 | Ängelholm - 0431 82560 |
| Kalmar - 0480 29460 | Stockholm/Sickla - 08 7183680 | Östersund - 063 103871 |

Fakta Umbra

Umbras ergonomiska kuddar och bäddmadrasser innehåller trögelastiskt skum som formar sig efter kroppen och ger känslan av tyngdlöshet. Trögelastiskt skum är från början framtaget för rymdindustrin men används nu av både sjukvården samt människor som vill ha en god nattsömn med tryckavlastning för rygg och leder.

Bäddmadrass finns i 90 och 180 cm bredd. Tjockleken är 7 cm och den har ett tvättbart överdrag.

Rek pris: 3 490 kr för 90 cm bäddmadrass
Rek pris: 699 kr för Umbra kudde

