

DOKTORN+

Senaste rönen
om fibromyalgi

Ta makten över
ditt liv – släpp
kontrollen

LÄS MER PÅ

DOKTORN.COM

*Koffeinet
hälsoeffekter*

Mer om kost
och rörelse –
utan pekpinningar!

Tema feber
– hjälper
dig bli frisk

Anorexia –
på liv eller död!

**GRYNET
MOLVIG**

Hälsa genom
skratt och "bus"

SVERIGES MEST LÄSTA

TIDNING I VÄNTRUMMET!



Varför är det så svårt att sluta röka?

Börja läs artikeln här ▼

I mitten av 1970-talet då jag började arbeta med rökavvänjning på Uppsala Läns Landstings Rökavvänjnings-klinik rökte ca 40 procent av männen och 35 procent av kvinnorna. Rökarna utgjorde på den tiden ett tvärsnitt av populationen utan någon påtaglig social skiftning. Det var till och med så att fler kvinnor i de högre socialgrupperna rökte. I dag när 11 procent av männen och 14 procent av kvinnorna röker ser landskapet annorlun revalensen har minskat på grund av att många slutat röka, men också för att något färre ungdomar börjar röka.

Det starka tryck mot rökning som vi har haft i form av varningstexter, skatt, information, upplysning, rökförbud och till och med på senare tid ett begynnande socialt tryck mot rökning har hjälpt många att sluta. De som slutat är med stor sannolikhet olika de som fortsätter att röka. Rökare som "väljer" att fortsätta röka trots det pris de får betala finansiellt, hälsomässigt och socialt, har sannolikt mycket starka skäl till fortsatt rökning.

Man har funnit att graden av nikotinberoende i rökarpopulationen ökar liksom att man i studier finner att andelen som lyckas sluta blir lägre och lägre. Rökare som behöver hjälp för att kunna sluta är ofta numer skilda, sjuka, förtidspensionerade, arbetslösa, lidande av kroniska sjukdomar ofta med smärta eller upplever sig ha psykiska problem. Vidlyftig alkoholkonsumtion, kriminalitet och låg utbildningsnivå är andra kännetecken. Mycket vanligt hos rökare är en livshistoria med depression. I USA har man funnit att 46 procent av alla cigaretter konsumeras av psykiska skäl, det vill säga av personer med till exempel ångest, depressioner, personlighetsstörningar, psykoser, ADHD och andra drogberoenden. Att under sådana omständigheter ta lätt på att råda dessa rökare att bestämma sig för en rökstoppdag

och sedan hurtfriskt rekommendera konsumtion av mycket vatten och morötter, fungerar inte längre, om det nu någonsin har gjort det.

Vi säger ofta att beroendet av tobak är lika starkt som till andra droger som till exempel alkohol och amfetamin. Detta stöds också av forskningen på området. När det kommer till att ta konsekvenserna av detta brister det. Det skulle knappast falla någon terapeut in som behandlar en alkoholist eller narkoman att be en sådan patient att välja en dag för totalt drogstopp och sedan förvänta sig att det skulle fungera.

Varför är det så lätt att bli tobaksberoende och så svårt att sluta?

Nikotin har beroendeframkallande egenskaper liknande dem för andra droger som alkohol och heroin. Rökare och snusare intar nikotin i mängder, tillräckliga för att åstadkomma förändringar i det centrala nervsystemet, som resulterar i abstinensbesvär när inte längre nikotin tillförs. Farmakologiskt brukar nikotin klassificeras som en centralstimulerande substans i likhet med amfetamin. Nikotinetts effekter är dock ej lika uttalat stimulerande även om det ökar vakenhet och förbränning av kalorier, egenskaper som uppskattas av många tobaksrökare. Nikotin har också paradoxalt nog en dämpande och anxiolytisk effekt. Den dämpande effekten på framförallt negativa känslor gör det svårt, särskilt för labila och depressiva lagda personer, att sluta röka.

En del rökare utvecklar snabbt en ökad mängd nikotinergera acetylkolinreceptorer till följd av den receptorblockad som blir resultatet av en ständigt pågående nikotintillförsel. Denna receptorblockad är ett viktigt stimulus för toleransutveckling. När en ökad mängd receptorer utvecklats och tolerans uppstått uppkommer oftast abstinensbesvär vid rökstopp. Vissa rökare har mindre av denna receptoruppregering liksom av tolerans och abstinensbesvär och söker mer de positiva effekterna av nikotin ungefär som fallet är hos de flesta som brukar koffein och alkohol.

Nikotinet i tobaken är en nödvändig, men inte helt tillräcklig, faktor för att förklara beroendet till tobak. Bland annat har cigarettrökning en hämmande effekt på monoaminoxidas- ▶

"I USA har man funnit att 46 procent av alla cigaretter konsumeras av psykiska skäl"

◀ LÄS – VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT SLUTA RÖKA!

systemet. Detta bidrar till att mer dopamin finns tillgängligt. Denna effekt av rökningen är inte avhängig av nikotinet.

WHO klassificerar tobaksberoende, i likhet med andra drogberoenden, under organisk mental sjukdom med kod F 17. WHO har också en diagnos för tobaksabstinens som omfattar symtom såsom, ökad aptit, irritation, ilska, koncentrationssvårigheter, depressivitet, sömnbesvär, oro med mera.

Rökning – mer än ett drogberoende

Rökning av cigaretter ger ett mycket brett och komplicerat beroende. Nikotin har en så kort halveringstid, två timmar, att beteendet måste upprepas ofta. Det uppstår således ovanpå det neurofarmakologiska beroendet en mycket stark vana. I samband med själva röketeendet uppstår betingningar till lukt och smakupplevelser som troligtvis kan förklara varför abstinenta rökare hellre väljer en nikotinfri cigarett än ett nikotintuggummi.

För övrigt pekar också rökarens måttliga intresse för nikotinersättningsprodukter på att enbart nikotin, oberoende av form, inte är tillräckligt belönande. Ett förhållande till cigaretten som objekt kan också uppkomma och innebära en saknad vid rökstopp. Otaliga psykologiskt positiva effekter av rökning kan anföras:

- Ger något att pyssla med som kan minska rastlöshet och otålighet.
- Stimulerar aktiviteter där det används som belöning "måste göra detta färdigt innan jag får röka".
- Ger en god smakupplevelse.
- Rökning gör det naturligt att ta en paus, kanske sätta sig bekvämt och skingra tankarna.
- Tända en cigarett är ett sätt att vinna tid till eftertanke.
- Kan berättiga till en paus – dock i allt mindre grad.
- Kan facilitera kontakt och signalera tillhörighet.

Att sluta röka innebär därför inte bara att bryta ett vanebeteende vilket som helst utan det blir för många en fråga om ändrad livsstil, för en del till och med en förändring av personlighet och identitet. För många är detta en svår och långdragen uppgift. Att inte röka på några dagar eller veckor är bara den första delen av den långsiktiga lösningen.

Individualiserad rökavvänjning

Även om det finns rökare som kan sluta abrupt utan hjälp, så börjar de bli alltmer sällsynta. Idag har vi också, särskilt bland lungsjuka, rökare som försökt och misslyckats så många gånger att de slutat att försöka sluta. I sådana fall måste nya alternativ erbjudas. Det innebär, vad beträffar farmakologisk terapi, att något nytt behöver prövas. Det kan vara en högre dos, ett nytt preparat eller kombinationer av preparat och gärna med längre användningstid.

Beteendemässigt bör man också överväga att erbjuda något nytt och mindre drakoniskt än det abrupta rökstoppet.

Det kan innebära ett gradvis rökstopp eller ett rökstopp som föregås av ministopp, till exempel att man börjar med fyra timmars rökstopp under en eftermiddag som sedan kan bli ett åtta timmars rökstopp. När detta känns uthärdligt eller till och med lätt är det dags för ett helt dygn utan cigaretter och så vidare. När sedan självförtroendet byggts upp kan patienten bestämma sig för att sluta för gott. Dessa övningsministopp hjälper rökaren att identifiera och lära sig lösa problem innan det stora allvaret infinner sig.

Lönar det sig att försöka få rökande att sluta

Vad som ovan sagts innebär att en minimal intervention med enbart ett råd att sluta röka numer alltmer sällan blir lyckosam. Men med en intervention, som i storleksordningen motsvarar vad som läggs ned på andra riskfaktorer av liknande dignitet, så kan man fortfarande nå mycket goda resultat om stöd kombineras med modern farmakoterapi. Om man jämför behandling av tobaksberoende med hypertoni behandling så behövs, för att undvika en händelse, att cirka 250 patienter behandlas för hypertension medan siffran för tobaksberoende är 15–20 stycken.

Vidare förtjänar det måhända att påminnas om att vid många och vanliga hjärt- och kärlsjukdomar så är tobaksrökning den viktigaste riskfaktorn, alltså viktigare att behandla än hypertoni och kolesterolemi.

Konklusion och rekommendation

I takt med att vi får färre rökare så blir de kvarvarande mer beroende och svårbehandlade. Enbart rådgivning fungerar alltmer sällan. En påtagligare intervention, ofta med farmaka, liksom vid andra medicinska riskfaktorer, blir alltmer nödvändigt. Denna terapi är som regel sjuksköterskan väl skickad att handha. ■



Karl Olov Fagerström
Docent. Rökarens Informationscenter Helsingborg.

i

Pfizer är världens ledande läkemedelsföretag och tillsammans med hälso- och sjukvården arbetar vi för att erbjuda patienterna bästa möjliga behandling. Målet är ett längre och friskare liv. Idag erbjuder Pfizer läkemedel inom hjärta-kärl, centrala nervsystemets sjukdomar, smärta, urologi, infektion, onkologi, vacciner, endokrinologi, oftalmologi, rökavvänjning och respiration. Fokus för vår forskningsverksamhet ligger inom områden där det finns ett stort behov av behandlingsalternativ; Alzheimers sjukdom, diabetes, inflammation, immunologi, cancer och smärta är några exempel. I Sverige bedriver Pfizer klinisk forskning, produktion, marknadsföring och försäljning. Wyeth är nu en del av Pfizer-koncernen. Sammanslagningen av de svenska Wyeth- och Pfizer-enheterna till ett bolag kommer dock av juridiska och regulatoriska skäl att ske gradvis. För ytterligare information, se www.pfizer.se och www.pfizer.com.

Lev livet med diabetes!

www.alltomdiabetes.se
ger svaren!



2010.08 / Novo Nordisk Kundservice 020-96 18 10 / Produktion: ulrikest | andersson, malmö.



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

changing
diabetes®

PRENUMERATION

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

TIDSKRIFTEN DOKTORN

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

ANSVARIG UTGIVARE

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

CHEFREDAKTÖR

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

ANNONSBOOKNING

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

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Charles Hammarsten

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

SLÄPP KONTROLLEN!

Vilken sommar! Där jag spenderade semestern i sommarhuset utanför Norrtälje, var det "medelhavsvärme" nästan hela tiden. Därför känns det helt ok att regnet just nu står som spön i backen. Apropå medelhavet så är det inte enbart värmen som är positiv utan forskning visar även att deras kost är sund och ger god hälsa och kanske till och med ett längre liv. Olivolja, nötter, fet fisk och gröna grönsaker är bra att välja på tallriken. Goda och nyttiga mattips får vi av professor Mai-Lis Hellenius, kökshörnan sid 40. Dessutom berättar hon mer om vad som ger ett hälsosamt liv och att hon själv slår in paket som en slags egen "terapi".

Vem gillar inte att känna att man har kontroll, både privat och i jobbet? Att exempelvis ligga steget före "dead-line" för ett projekt, eller att alltid lyckas komma ihåg barnens utflyktsdagar, kan göra att vi känner oss mer "lyckade". Kontrollbehov kan dock bli en negativ spiral, som i vissa fall även gör oss sjuka. Både utbrändhet och anorexia är i många fall resultat av just negativt kontrollbehov. I detta nummer kan man läsa om sjukdomen anorexia nervosa och även om kontrollbehovets både negativa och positiva sidor. Man får även tips på hur man kan komma ur den negativa situationen för att må bättre igen.

Nu när hösten är här ökar min konsumtion av te. Favoriten är rooibos (rött te) med blåbärs smak och lite mjölk i – riktigt smaskigt! Det är mysigt att koppla av med en god bok och en varm kopp te. Kanske borde man även dricka kaffe? Spännande forskning tyder på att det finns många hälsoeffekter med kaffe och även te.

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.



Det kanske är för att hunden tittar på.

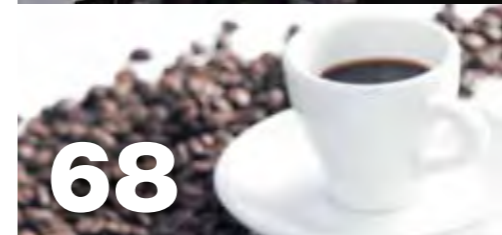
Eller det kanske är något annat.

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

inga fler bortförklaringar

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

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



9-13	NYHETER
14-19	ANOREXIA NERVOSA
20-23	KONTROLLBEHOV – TIPS AV EMMA PIHL
24	LÄSARNAS SIDA
26-35	FRÅGA DOKTORN
36	BOKTIPS
38	BARNNS HÄLSA
40-41	KÖKSHÖRNAN
42-44	NEDSLAG HOS – GRYPNET MOLVIG
46-50	TEMA FEBER
52-57	FIBROMYALGI
58-63	HÄLSOSAM LIVSSTIL MED MAI-LIS
64-65	FÖRSTORAD PROSTATA
66-67	PROBIOTIKA – NYTTIGA BAKTERIER
68-69	KOFFEINETS HÄLSOEFFEKTER
72-73	KORSORD & SUDOKU
73	NÄSTA NUMMER



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se

Visste du att...

... **benskörhetsfrakturer** drabbar varannan svensk kvinna och var femte svensk man någon gång i livet. Benskörhet är orsaken till 70 000 frakturer i Sverige och kostar sjukvården knappt fem miljarder kronor varje år.

... **i Sverige beräknas** mellan 400 000 och 700 000 personer ha sjukdomen KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom). Attityderna håller på att ändras och istället för att enbart vara en "nattsvart" sjukdom, ligger fokus på att förebygga och behandla KOL.

... **rygg- och nackbesvär** är en av de vanligaste diagnoserna vid sjuk-skrivning. Var femte svensk beräknas ha ont i ryggen någon gång under ett år.

... **stroke är en av våra** stora folksjukdomar och den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige.



D-VITAMINBRIST VID FETMA

Överviktiga har ofta allvarlig D-vitaminbrist och rubbad kalkomsättning i kroppen visar en ny studie från Uppsala universitet. Det är sammanlagt 108 överviktiga personer (76 kvinnor, 32 män) som undersökts och resultaten visar att 70.4 procent hade tydlig D-vitaminbrist, vilket bland annat kan leda till benskörhet. Överviktiga bör därför få vitamintillskott. Problemet med D-vitaminbrist kvarstår och kan även förvärras också efter operation för övervikt (gastric by-pass).

Har du tid att vara trött?

Brist på järn kan göra att man känner sig trött och hängig, är lättirriterad och har svårt att koncentrera sig.

Faktum är att just järnbrist är den vanligaste näringsbristen i västvärlden.

Blutsaft

- tas lätt upp av kroppen
- är snäll mot magen
- fyller dina järndepåer



Fyll på järndepån.



Läs fler nyheter och se film på www.doktorn.com

MEDELHAVSMAT GER FRISKARE KÄRL

Enligt Dagens medicin har italienska forskare visat att individer som håller en strikt medelhavsdiet, det vill säga mycket frukt, grönt, fisk och olivolja, men lågt intag av kött och mejeriprodukter får stora hälsomässiga fördelar. Man såg en nio procents minskning i hjärtsjukdom och sex procents minskning av cancer.

Nytt cancertvaccin

Ett DNA-vaccin som motverkar blodförsörjningen till tumörer har utvecklats av forskare vid Karolinska Institutet. Nya resultat visar att vaccinet fördröjer tillväxten av bröstcancertumörer i möss. Vaccinationen gav inga biverkningar och påverkade inte djurens förmåga till sår-läkning. DNA-vaccination är en ny metod

för att vaccinera mot både cancer och infektionssjukdomar. Man injicerar en liten bit DNA som innehåller genen för det protein man vill vaccinera mot. Kroppens celler tar tillfälligt upp vaccin-DNA:t och börjar producera det aktuella proteinet, vilket gör att immunförsvaret kan lära sig reagera mot det.

NY CANCERBEHANDLING

Den nya målstyrda standardbehandlingen av metastaserad huvudhalscancer leder till färre biverkningar och ökad överlevnad visar en ny forskningsrapport. Vid återkommande och/eller metastaserad huvudhalscancer kombineras numera kemoterapi med målstyrda antikroppar (cetuximab) som attackerar tumörcellen direkt. Den nya kombinationsbehandlingen gör att överlevnaden ökar, vilket är första gången på över 20 år, enligt Claes Merche, Professor i onkologi på Radiumhemmet i Stockholm.

FETT ELLER KOLHYDRATER VID DIABETES?

Att dra ner lite på fett eller minska lite på kolhydraterna sänker långtidsblodssockret och vikten ungefär lika mycket hos vuxna med typ 2-diabetes. Mycket grönsaker, baljväxter och fisk kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom vid diabetes.

SBU:s rapport om kost vid diabetes visar att det finns en del vetenskapligt stöd för delar av dagens kostrekommendationer för personer med diabetes – nämligen att man bör äta grönsaker, baljväxter och fisk. Det kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom och kanske också minska dödligheten. Däremot går det inte att säga något om råd om fullkornsprodukter och fettmängd.

När det gäller vilken typ av näringsämnen som är bäst att äta – kolhydrater eller fett – visar genomgången att det

har likvärdiga positiva effekter på vikten och långtidsblodssockret att minska lite på fett som att äta måttlig mängd kolhydrater vid diabetes typ-2. Däremot återstår frågan om hur kost med extremt lite kolhydrater men mycket fett påverkar personer med diabetes. Här saknas studier av tillräckligt hög kvalitet och studier med lång uppföljningstid som kan visa om det finns risker och följsjukdomar.

De personer med diabetes som regelbundet konsumerar någon mängd alkohol löper mindre risk att insjukna och dö i hjärt-kärlsjukdom än personer som inte dricker alls.

Det vetenskapliga stödet för detta är måttligt starkt. Den som ger råd om alkohol måste ändå ta hänsyn till om det finns andra skäl till återhållsamhet, till exempel graviditet eller riskbruk. Det finns också måttligt starkt vetenskapligt

stöd för att kaffe har en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom.

För personer med nedsatt förmåga att bryta ner glukos kan så kallad livsstilsbehandling skydda mot utveckling av diabetes. Behandlingen innehåller fysisk aktivitet kombinerat med råd om att minska på fett i kosten och att äta mer fibrer.

BAKGRUND Omkring fyra procent av alla svenskar har diabetes mellitus. Den vanligaste formen är typ 2-diabetes. Gemensamt för all diabetes är att glukoshalten i blodplasman är för hög. Vid typ 2-diabetes är känsligheten för insulin nedsatt.

SBU ÄR EN STATLIG MYNDIGHET SOM KRITISKT GRANSKAR SJUKVÅRDENS METODER OCH UTVÄRDERAR NYTTA, RISKER OCH KOSTNADER.



SVENSKAR ÄR ALLTFÖR INAKTIVA

Mer än var tredje svensk, 36 procent, är fysiskt aktiv mindre än en halvtimme per dag och bara nio procent äter tillräckligt med frukt och grönt. Det visar en ny sammanställning som Statens folkhälsoinstitut tagit fram. Högst andel fysiskt aktiva finns i Halland, där 69 procent av invånarna rör på sig minst 30 minuter per dag. Andelen som äter frukt och grönt minst fem gånger per dag är högst i Stockholms län, med tolv procent.

tips för hälsosamma vanor:

- Fånga vardagsrörelsen! Cykla eller gå till jobbet eller skolan.
- Kroppen fungerar bra om du äter regelbundet – frukost, lunch, middag, något mellanmål däremellan och mycket frukt och grönt.
- Be en vän eller familjemedlem att stötta dig med påminnelser och uppmuntran.

NYTT NARKOTIKATEST

Forskare vid Karolinska Institutet presenterar i en studie en ny teknik som för första gången möjliggör drogtestning genom utandningsprov. I studien deltog personer som fått akutsjukvård efter överdos av amfetamin. I samtliga fall kunde forskarna påvisa spår av amfetamin och metamfetamin i utandningsluften, istället som traditionellt med urin- och blodprover.



Träna som ung – benhård som gammal

Den positiva effekten av motion under uppväxten verkar kunna bevaras längre än man tidigare trott. Nya rön tyder på att fysisk aktivitet i unga år ökar bentätheten och benstorleken. Det kan bidra till minskad risk för benskörhet senare i livet. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

– Skelettet är som lättast att påverka i unga år och om man under denna tid tränar och använder sin egen kroppsvikt som belastning, så har det en stimulerande effekt på skelettets utveckling. Det kan ha betydelse för skelettets hållfasthet även långt senare i livet och på så sätt minska risken för benskörhet, konstaterar Martin Nilsson, sjukgymnast och doktorand vid institutionen för medicin.

Kreativitet vid psykisk ohälsa

Ny forskning visar att det finns en tänkbar förklaring till samband mellan psykisk ohälsa och kreativitet. Genom att studera receptorer i hjärnan har forskare vid Karolinska Institutet lyckats visa att dopaminsystemet hos friska högkreativa människor till viss del liknar det man ser hos schizofrena. Hög kreativ förmåga har visat sig vara något vanligare hos människor som har psykisk sjukdom i släkten och man har sett en koppling mellan kreativitet och något ökad risk för både schizofreni och bipolär sjukdom. Exakt vilka mekanismer i hjärnan som ligger bakom dessa samband vet man dock fortfarande endast lite om.

AKUT-TESTET

En studie visade att hela 44 procent inte upplevde sina symtom som "strokerelaterade". Misstänker man att en person har drabbats av stroke, kan man be personen att göra följande:

- A - Ansikte.** Be personen le och visa tänderna. Om mungipan hänger – ring 112!
- K - Kroppsdelen.** Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder. Om en arm faller – ring 112!
- U - Uttal.** Be personen säga en enkel mening som "det är vackert väder i dag". Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord – ring 112!
- T - Tid.** Varje minut räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling sätts in, desto mindre blir skadorna – ring 112!

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.

Frukt&Fiber 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 Frukt&Fiber inom 6-8 timmar. Effekterna av Frukt&Fiber är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Frukt&Fiber påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på info@baltex.se

Frukt&Fiber tärningar, tabletter och KIDS säljs i hälsofackhandeln. Frukt&Fiber tärningar säljs på Apotek. Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktfiber.se



HUNDAR SKAPAR MOTIONSVANOR

Forskarlag från USA, England och Australien presenterar nu ny forskning om hundens påverkan på människors hälsa. Bland annat har man funnit att hundar ger långvariga positiva effekter på motionsvanor samt att hundägare som får motionsråd av veterinär själva

minskar i vikt samt förbättrar sina kolesterolvärden. Forskarna har även funnit att förlust av ett sällskapsdjur ger mer negativa effekter på motionsvanor än de positiva effekter som uppkom när djuret inskaffades.

KÄLLA: MANIMALIS

HETSÄTANDE OCH DROGBEROENDE

Mekanismer som ligger bakom hetsätande och sug efter socker och fett har visat sig vara desamma som vid missbruk av droger. Detta visar en studie publicerad i tidskriften *Nature Neuroscience*. Man konstaterade att ett alltför stort intag av onyttig mat leder till att hjärnan anpassar sig med nedsatt funktion av så kallade dopamin-2-receptorer, vilket påverkar belönings-systemet negativt. Detta är även fallet vid drogmissbruk.

TARMSJUKA MÅR DÅLIGT

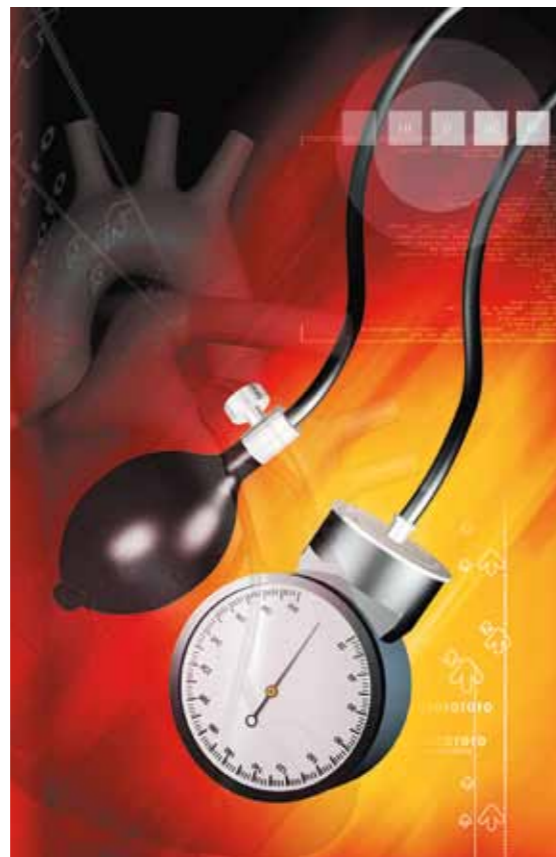
De svåra tarmsjukdomarna Crohns sjukdom och ulcerös kolit har en allvarlig påverkan på livskvaliteten. De som är sjuka känner stor oro för nästa skov och är ständigt beroende av närheten till en toalett. Många av de som är sjuka har begränsade möjligheter att påverka vilken behandling de får. Hälften anser också att det saknas tydliga mål för behandlingen. Det visar en undersökning som genomförts av Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka (RMT). Av de tillfrågade uppger 66 procent att de inte känner till att det finns biologiska läkemedel. Cirka tio procent av dem som svarat behandlas i dag med biologiska läkemedel och 61 procent av dem svarar att de fått förbättrad livskvalitet.

Få känner till sitt blodtryck

Nio av tio svenskar säger sig känna till riskerna med ett förhöjt blodtryck. Ändå känner en av fyra inte till sitt eget blodtryck – trots att ett högt blodtryck riskerar att leda till hjärtinfarkt. Det visar en ny undersökning som Sifo genomfört på uppdrag av Hjärt-Lungfonden.

Enligt en rapport från Socialstyrelsen skulle åtta procent av hjärtinfarktsfallen kunna undvikas om hälften av de personer som har förhöjt blodtryck upptäcks och får behandling eller förändrar sina levnadsvanor. Minst 1,8 miljoner svenskar beräknas ha högt blodtryck.

Alla vuxna bör mäta sitt blodtryck vartannat till vart femte år. Män över 50 år och kvinnor som genomgått klimakteriet kan behöva mäta blodtrycket oftare. Men också unga kvinnor som äter p-piller och gravida bör kontrollera sitt blodtryck.



FYSISK AKTIVITET VID KOL

Fysisk aktivitet gör att KOL-patienter upplever att de mår bättre och får en högre livskvalitet. Det visar sjukgymnasten Mats Arne, vid Uppsala universitet, i en avhandling. Hans forskning visar också att många sjuka skäms över att ha drabbats av KOL (då det finns en stor koppling till rökning), vilket gör att man dröjer med att uppsöka vård.

NÄSAN VISAR LIVSKVALITÉN



Hur näsan fungerar kan påverka livskvaliteten hos vuxna som tidigare har behandlats för läpp-, käk-, och gomspalt. Patienternas egen uppfattning om näsans utseende påverkar också hur väl de trivs med livet. Det visar plastikkirurgen Maria Mani, Uppsala universitet, i sin avhandling.

– I dag finns ingen sådan standardiserad utvärdering som kopplar näsans funktion till livskvaliteten. På sikt kan det vara värdefullt att utveckla rutiner för att undersöka dessa patienters näsfunktion för att tidigt identifiera de som behöver mer hjälp och behandling, säger Maria Mani.



MOBILEN GER EJ HJÄRNTUMÖR

Användning av mobiltelefon i drygt tio år gav ingen ökad risk för hjärntumör. Det visar den hittills största internationella studien inom området, Interphone. Resultaten har publicerats i den vetenskapliga tidskriften *International Journal of Epidemiology*. Antydningar till en viss ökad risk för cancerformen gliom, ses dock för de tio procent av studiedeltagarna som har den längsta sammanlagda samtalstiden (mer än 1640 timmar). Forskarna ställer sig tvekan till att sambandet avspeglar en verklig riskökning då materialet innehåller potentiella felkällor.

Det är dags att vi män säger som det är:

Vi vill vara hårdare.

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

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

*European Sexual Confidence Survey, april 2009, Pfizer

potenslinjen.se

SVERIGES MANLIGASTE SIDA

ANOREXIA

– PÅ LIV ELLER DÖD!

Anorexia nervosa, den medicinskt riktiga benämningen, betyder nervös aptitlöshet, vilken är en allvarlig form av ätstörning som yttrar sig främst i självsvält och ofta även överdriven träning. För de flesta börjar det med bantning och blir sen till en strikt disciplinerad självkontroll. Obehandlad kan sjukdomen leda till döden.

TEXT | PERNILLA BLOOM

De flesta som insjuknar i anorexia nervosa har en negativ självbild, perfektionistisk personlighet och viss tvångsmässighet i barndomen. Det finns även en undergrupp med autistiska drag, där de kan ha svårt med socialt umgänge och att känna empati. Många som fastnar i sjukdomen har från början haft en viss övervikt, och det startar ofta med bantning. Störst risk att insjukna är runt tonåren.

– En trolig anledning till detta är att kroppssammansättningen hos framför allt unga tjejer förändras i puberteten, säger Elisabet Wentz, docent och överläkare på enheten för Barnneuropsykiatri vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. Man får en ökad andel fett, helt enkelt lite mer rumpa, lår, mage och bröst. Att förhålla sig till sin ”nya kropp” kan för många vara jobbigt.

Om man dessutom får beröm av omgivningen för viktneigången kan känslan av kontroll över både vikten och livet förstärkas. En annan bidragande orsak både bland killar och tjejer kan vara idrotten. En tränare som pratar om hur viktig kosten är för prestationerna och kanske säger att det är bra att göra 30 sit-ups varje kväll. För vissa kan det räcka som inkörsport till sjukdomen.

Definitionen på anorexia nervosa ställs utifrån vissa kriterier:

- Att vikten understiger minst 15 procent av den förväntade (under normalviktsgränsen), det vill säga en undervikt på BMI 17,5 och nedåt. Hos barn, en vikt som bara är 85 procent av den förväntade, enligt barnets individuella viktkurva.

- Hos tjejer som börjat menstruera, minst tre uteblivna menstruationer i rad.

- Att patienten lider av intensiv rädsla för att öka i vikt, har störd kroppsuppfattning och kan sakna sjukdomsinsikt.

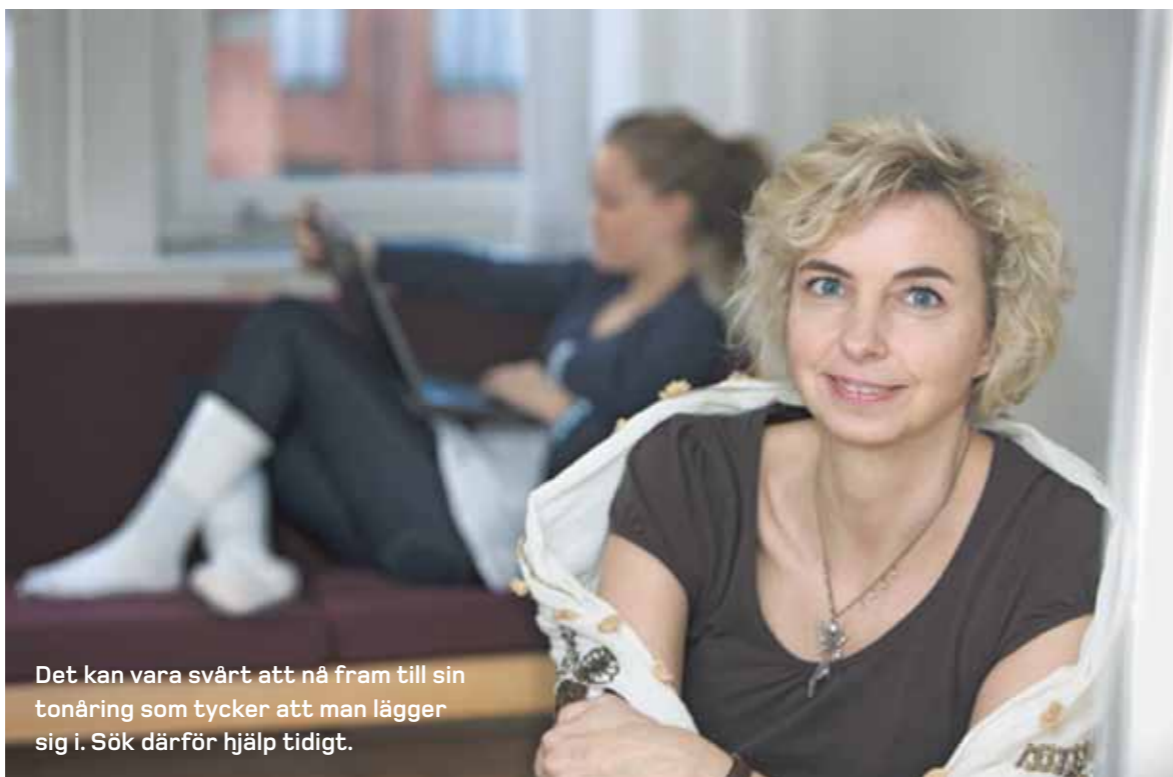
Grovt uppskattat har tre till fem procent av unga tjejer i åldrarna 13 till 30 år någon form av ätstörning.

Man brukar säga att ungefär en halv procent av Sveriges befolkning lider av anorexia nervosa. Det går en kille på tio tjejer, vilket är en anledning till att ätstörningar hos killar inte är lika utforskat. Till skillnad mot fetma som är överrepresenterat bland lågutbildade och människor i lägre sociala grupper, finner man lika stor andel personer med anorexia nervosa i alla samhällsklasser. ▶



”Att i tonåren förhålla sig till sin ’nya kropp’ kan för många vara jobbigt.

” Barn speglar hur vi gör, inte vad vi säger.



Det kan vara svårt att nå fram till sin tonåring som tycker att man lägger sig i. Sök därför hjälp tidigt.

Orsakerna kan vara många, som vilken självbild man har, samhällets skönhetsideal, personlighetsdrag, trauman, ärlighet och hur den egna kroppen reagerar på bantning, vilken är den viktigaste utlösande faktorn. Det finns data som tyder på att faktorer i serotoninsystemet störs, vilka reglerar känslor som ilska, rädsla, aggressivitet, lycka och aptit. Även hjärnans dopaminsystem (belöningsystemet) har i en del fall visat sig vara stört. En teori är att självsvälten skulle vara en typ av ”motreaktion” på dessa kemiska obalanser i hjärnan, som kan ha utlösts i samband med bantningen. Sjukdomen antas till viss del vara genetisk, då forskare har hittat en aptitkontrollerande gen som i högre grad bärs av individer med anorexia nervosa.

I förebyggande syfte bör föräldrar ha en avslappnad inställning till mat och inte prata om bantning. Dessutom är det alltid bra om man kan lära sig att tycka om sig själv och sin kropp - barn speglar hur vi gör, inte vad vi säger, menar Elisabet Wentz. Det verkar tyvärr vara mer eller mindre norm bland västvärldens kvinnor att vara missnöjd med sin kropp.

– Tyvärr börjar många tjejer redan i tidig ålder att prata om ”tjocka lår”, vilket måste komma någonstans ifrån,

För hjälp och mer information

- **Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt**, 08-20 72 14, www.abkontakt.se
- **Kunskapscentrum för ätstörningar**, www.atstorning.se
- **Stockholms centrum för ätstörningar**, www.scfa.se
- **Capio anorexi center Stockholm**, www.capioanorexicenter.com
- **Anorexicentrum AB Mando**, www.mando.se

Lästips

- **En närståendes handbok** – Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt
- **Sluta svälta och Sluta hetsäta** av Heléne Glant, Natur & Kultur
- **Matkampen: Om ätstörningar i familjen** av Bulle Davidsson och Christina Lillman Ringborg, Förlagshuset Gothia AB
- **Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder** av David Clinton och Claes Norring, Natur & Kultur

påpekar Elisabet Wentz. När man har tonåringar rekommenderar jag att inte ha någon våg hemma. En annan viktig sak är att försöka att äta tillsammans hela familjen, dels så att man som förälder har lite koll på vad barnen faktiskt äter, men även för att måltiderna fyller en social funktion.

Några av de vanliga tecknen på anorexia nervosa är:

- Kraftig bantning och låg kroppsvikt.
- Utebliven mens.
- Insjunkna kinder och bröstkörg.
- Förstoppning och ont i magen – magen ”putar” hos många.
- Kall, torr hud och frusenhet.
- Sömnstörningar.
- Psykiska problem som depression, ångest, tvångstankar och tvångshandlingar.
- Irritation/emotionell instabilitet.

Om man misstänker att någon har en ätstörning eller är orolig för någon i sin närhet, kan man vända sig till skolhälsovården, en ungdomsmottagning, barn- och ungdomspsykiatri eller en vårdcentral, alternativt ringa sjukvårdsupplysningen för råd. Svårigheten ligger ofta i att den sjuka tolkar omgivningens omsorg som försök att kontrollera sådant man inte tycker att andra människor har med att göra. Hjälpen avvisas

ofta och därför kan det vara bra att söka stöd hos frivilliggrupper för anhöriga och andra drabbade.

Svälten leder till att fettdepåer töms och muskler förtvinar, kroppsfunktionerna försämras eller i värsta fall upphör. Trots att kroppen prioriterar hjärnan vid svält, kan den minska i volym, då den till stor del består av fett.

– Kortsiktiga problem man kan få är benskörhet, att den naturliga utvecklingen bromsas upp, sexualiteten går tillbaka som före puberteten, hjärnan krymper och mer eller mindre alla organ påverkas, menar Elisabet Wentz.

Om man tillfrisknar snabbt har man en god prognos och får sällan bestående men. Blir man kroniskt sjuk under många år, finns ökad risk att man får bestående men av benskörhet, ökad risk för kotkompressioner, vilket kan vara mycket smärtsamt, påpekar Elisabet Wentz. Utebliven menstruation gör att man inte kan få barn. Man har testat hjärnans förmåga och sett att man får sämre minne, koncentrationsförmåga,

har svårare att planera och kan lättare bli aggressiv. Efter tillfrisknande blir dock många bättre.

– Det är otroligt vad kroppen ändå kan hantera, säger Elisabet Wentz!

Anorexia nervosa är en psykosomatisk sjukdom och ett svälttillstånd, vilket gör att individens psyke fungerar annorlunda. Det gör det svårt att bryta det negativa mönstret själv och man behöver hjälp av föräldrar och vänner för att kunna komma ur den onda cirkeln. Då sjukdomen ofta kommer smygande, kan det dock vara svårt för föräldrarna att hänga med. Dessutom är det inte lätt att fånga upp dessa personer, som sällan har sjukdomsinsikt, utan tycker att de gör rätt och mår bra. Man är ofta nöjd med att kunna hålla disciplinen och stå emot hungerkänslorna, som ändå finns där. De är duktiga på att manipulera sin omgivning och säger att de ätit hos kompiserna och inte vill ha middag hemma. Upp till 80 procent av personer med anorexia nervosa är även överaktiva, men många tränar när ingen

ser. Att de flesta dessutom blir alltmer osociala och drar sig undan, gör det ännu svårare att upptäcka.

– Skolsköterskan måste även ha stort fokus på övervikt och fetma bland barn och ungdomar, vilket är mycket vanligare än anorexia nervosa, säger Elisabet Wentz. Även detta gör att det kan dröja innan man upptäcker att någon lider av sjukdomen. Som överviktig får man sällan positiv feedback, men någon som börjat gå ner i vikt får ofta uppmuntran och beröm, vilket också kan späda på den sjukas sneda kroppsuppfattning.

Idag är det lättare att få hjälp än för tio år sedan. Dels har man bättre kunskaper kring sjukdomen och dels vet man mer om behoven för att hjälpa dessa individer att bli friska. En viktig aspekt är just att få hjälp så snart som möjligt. Ju tidigare det upptäcks och ju snabbare man får hjälp att bryta den onda cirkeln, desto fortare kan man bli frisk.

– Det viktigaste är att personen till att börja med ökar i vikt, annars är de ▶

Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad. Inflammationen orsakas av tex:

- en förkylning
 - allergi
 - akuta bihålebesvär
 - överkänslighet
 - överanvändning av avsvällande näsdroppar
- Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling kan din näsa bli friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

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



ofta inte mottagliga för annan behandling, påpekar Elisabet Wentz. Först och främst söker man hjälp via öppenvården. Hjälper inte detta får man komma till en specialistmottagning, där man har stor vana vid att arbeta med dessa relativt svåra patienter. Det svåra är att de själva inte ser sig som sjuka och egentligen inte vill bli friska. Blir konflikterna hemma ohanterliga, kan man få besöka dagsjukvården, för att få hjälp att äta där. De sjukaste måste läggas in och i värsta fall sondmatas.

Vid anorexia nervosa i tonåren finns vetenskapligt stöd för att familjeterapi har bäst effekt. Dels att hela familjen går i terapi och dels att föräldrar går i enskild terapi, liksom den som är sjuk.

– Det gäller att stärka föräldrarna i att de gör rätt, att de måste våga och orka ta konflikterna vid matbordet, säger Elisabet Wentz. Att de måste se till att barnet äter upp och får i sig tillräckliga mängder mat, för att bli bättre. Man får inte glömma att detta är en sjukdom som kan ha dödlig utgång!

Vid behandlingen gäller det att lära ut vad ätstörningen gör med kroppen och tänkandet. Det är viktigt att poängtera att när den sjuka visar ilska och avvisande är det sjukdomen som "talar" och det hör inte till dotterns/sonens egentliga personlighet, menar Elisabet Wentz. Att förklara för dem att när mag-tarmkanalen går på lågvarv och man blir förstoppad, putar magen – det är inte detsamma som att vara tjock. Börjar man äta kommer tarmarna igång igen.

När det gäller anorexia nervosa finns inga läkemedel som rekommenderas än, men det forskas inom området. Individer med bulimia nervosa, till skillnad från många med anorexia nervosa, saknar till viss del impuls kontroll. De är normalviktiga, men hetsäter och kräks. Om man då ger dem medicin i form av SSRI preparat (antidepressiva läkemedel) som höjer serotoninnivåerna, resulterar det i minskat hetsätande och mindre impulsivitet.

För vuxna med bulimia nervosa vet man att KBT (kognitiv beteendeterapi) har bäst effekt, men för tonåringar är

man fortfarande inte helt på det klara med vilken terapiform som är mest effektiv. Liksom man inte har lika stora kunskaper om hur vuxna med anorexia nervosa ska behandlas, men troligtvis med individuell terapi istället för familjeterapi.

– Cirka 75 procent tillfrisknar inom några år, säger Elisabet Wentz. I genomsnitt tar det tre år att komma ur sjukdomen, men därefter fastnar många i andra ätstörningar, som bulimia nervosa. Man kan säga att det tar i genomsnitt sju år att bli mer eller mindre helt frisk. Cirka 20 procent söker aldrig hjälp, vilket delvis kan beror på att de inte vill ha hjälp.

Det pågår mycket forskning inom området, bland annat för att få större förståelse kring psykologin bakom sjukdomen och kring hur individer med anorexia nervosa tänker. Elisabet Wentz forskar kring varför vissa inte tillfrisknar inom några år, som de flesta ändå gör.

– Man har sett att denna grupp är mer oflexibel i sitt tänkande och ser till detaljer, inte helheten. De har svårt att ändra inriktning och tänka i andra banor, och fastnar lätt i tankar på "tjocka" lär, istället för att se till hur hela kroppen ser ut.

Man försöker med hjälp av terapi att lära dem se helheten och att bli mer flexibla. Dessa individer har även i större utsträckning autistiska drag och vissa har svårt att anpassa sig i samhället trots att de tillfrisknat. Under 18 år har man följt 51 personer med anorexia nervosa och en lika stor kontrollgrupp, för att kunna se de långsiktiga riskerna. Generellt kunde man inte se någon ökad risk för nedsatt fertilitet, inte heller ökade problem med graviditet eller förlossning. Det man kunde se var att födelsevikten hos barnen till de individer som tidigare haft anorexia nervosa var lägre än hos kontrollgruppen. Barnens "ätbeteende" under de första levnadsåren skiljde sig däremot inte åt.

– Detta är mycket lovande och goda resultat, säger Elisabet Wentz avslutningsvis.

KÄLLOR: WWW.1177.SE
OCH WWW.SV.WIKIPEDIA.ORG

Man får inte glömma att detta är en sjukdom som kan ha dödlig utgång!



optive™ – för torra ögon

Smörjande effekt **plus** Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa²

Fler nöjda användare tack vare en direktverkande och långvarig effekt²

PURITE® konserveringsmedel som bryts ned till salt och vatten dvs naturliga delar i tårvätskan.

6 månaders hållbarhet efter öppnande.

Kan användas med linser.

Långvarig effekt tack vare osmoprotektion – återfuktar ögats ytceller.

Finns tillgängligt på Apoteket AB och Medstops apotek från och med september.

Referenser

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

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009

optive™



KONTROLLBEHOV OCH ANOREXIA

EMMA PIHLS BERÄTTELSE OM HUR HON TOG TILLBAKA MAKTEN ÖVER SIN HÄLSA GENOM ATT "SLÄPPA KONTROLLEN"

Att ha kontroll kan vara både positivt och negativt, beroende på individen och på syftet. Vem har inte då och då velat kontrollera något eller någon annan – försökt att ändra på sin man eller bli sjuk av oro när barnen för första gången ska göra något på eget bevåg? Här får vi Emmas tips på hur vi kan nå balans, för att må bättre.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Negativt kontrollbehov beskriver Emma Pihl, föreläsare och coach, i sin bok "Let go! – bli fri från ditt kontrollbehov". Det är när kontrollen inte längre är ett val utan ett "måste", som styr ens vardag. Hon menar att det främst är miljön som uppmuntrar till ett mer eller mindre stort kontrollbehov. För vissa kräver arbetsrollen att man har kontroll, exempelvis som kirurg. Ett stort kontrollbehov kan gynna den personen i arbetet, men om man inte släpper det i sin vardag blir det lätt ett negativt kontrollbehov. Det kan handla om dominanta, styrande ledare som önskar stor kontroll över sina anställda, har mycket regler och ett mer fyrkantigt tänkande. Sedan finns det sociala personer, som söker kontroll genom att vara lyhörda för andra och som vill att alla ska vara nöjda och delaktiga. Ett större kontrollbehov kommer ofta när vi känner att vi tappar kontrollen inom något område. Då kan ångesten dämpas genom att vi tar kontroll inom något annat område.

Det positiva med kontroll är att det ger oss någon typ av ordning och reda, struktur på vår tillvaro. Det gäller bara att välja att ha kontroll på saker vi kan

påverka, menar Emma. Man har exempelvis makt att påverka vilken attityd man vill ha till saker. Negativ kontroll är när vi försöker kontrollera sådant vi inte kan kontrollera, som vädret eller vad andra tycker.

– Det gäller att våga utmana sig själv och försöka göra medvetna val, menar Emma. Vilka mönster och invanda beteenden har jag? Är mitt kontrollbehov positivt eller negativt för mig?

Anledningen till att Emma började skriva boken "Let go! – bli fri från ditt kontrollbehov" är att det verkade fin-

nas ett behov. En väninna till hennes mamma hade en kollega med oerhört stort kontrollbehov, vilket påverkade henne negativt. Väninnan önskade då en bok om ämnet, att kunna ge som boktips...

Det finns forskning som visar att företagsledare med stort kontrollbehov har sämre ekonomiska resultat. Ledarna ägnar tid åt fel saker och begränsar arbetskollegornas kreativitet och ansvar. Detta gjorde Emma mer nyfiken och intresserad av området. En annan anledning är att hon själv har jobbat mycket med sitt eget kontrollbehov, då hon i tonåren blev sjuk i anorexi.

Som tonåring började Emma sätta upp omedvetna regler kring hur hon borde prestera och höjde sedan ribban alltmer, tills det blev ohållbara mål. Fick hon inte högsta betyg var hon ingenting värd.

– Det kändes som om jag totalt tappade kontrollen när jag inte kunde påverka min situation, med krav från skola, vänner och framtiden. Att kontrollera maten blev ett sätt att dra i "handbromsen". Nu fick jag åter fullständig makt att påverka något i mitt liv. Vad andra tjejer/killar skulle tycka om mig kunde jag ju inte bestämma över. Det gav en otrolig trygghetskänsla och jag fick en kick av all uppmärksamhet kring att bli smal, vilket ledde till att jag fastnade i beteendet. Sen kom baksidan, ångesten och tvångsbeteendena.

Det finns säkert många anledningar till att Emma blev sjuk. Hon har alltid varit lyhörd och lyssnat av vad hon fick ▶

Emmas 3 tips för att nå "kontrollbalans"

1. Definiera vilken kontroll som går över styr eller som saknas.
2. Träna dig på att utmana invanda mönster och beteenden. Agera på nya sätt.
3. Fokusera på att ta kontroll över dina tankar, din inställning och vilken mening du sätter till stora och små saker som händer.

Namn: Emma Pihl.

Ålder: 28.

Bor: Stockholm.

Yrke: föreläsare, coach och författare.

Familj: Sambo, mamma, pappa, bror.

Aktuell med: Boken "Let go! – bli fri från ditt kontrollbehov", Programansvarig för Wiminvest, utvecklingsprogram för att få fler kvinnor i ledande positioner.

Livsfilosofi: 'Fördelaktiga tankar styr mig till framgång'.

Läs om
välbefinnande på
www.doktorn.com



”Att kontrollera maten blev ett sätt att dra i 'handbromsen'.

beröm för och sedan aktivt sökt den ”prestationsbekräftelsen”. Hon fick aldrig lära sig att själv känna sig nöjd, utan var beroende av vad omgivningen tyckte.

– Jag såg omvärldens presterande såsom mina föräldrars och det är klart att barn speglar sina föräldrar. Barn gör som sina föräldrar, inte som de säger, poängterar Emma.

Hon insjuknade i anorexi som tolv-åring och det tog bara några månader innan hon blev inlagd och sondmatad. Då man inom vården inte hade samma kunskap som idag, tog det ett tag innan hon fick rätt hjälp, och det vid Lunds universitetssjukhus. Där hade man ett team av läkare, sjuksköterska och samtalsterapeut som dels tog tag i maten, men även kroppsmedvetenheten och den sociala biten. Hela familjen fick delta, så det var ett ”helhetstänk”.

Till att börja med sa alla att man skulle hjälpa henne att bli frisk. Detta kändes fel för Emma, då hon dels inte ansåg att hon var sjuk och dels likställde det med att bli tjock.

– Jag klarade av att springa långt varje dag. Visst kände jag mig lite trött och ledsen ibland, men annars mådde jag ju bara fint, enligt min verklighetsbild då, säger Emma.

När hennes nya sjuksköterska istället sa att nu ska vi få dig att må bra, ”klickade” något. Det blev en vändpunkt, då Emma alltid hade strävat efter att må bra. När kroppen fick mer näring, klarade tankarna och successivt tränade hon om invanda mönster och slutade undvika att äta vissa saker.

– Tack vare att jag fortsatt jobba med min självkänsla och självbild under många år, för att lära mig tycka om personen jag är och ser i spegeln, är jag idag frisk. Troligen skulle jag kunna ”fastna” i ätstörningar igen, om många jobbiga saker inträffade samtidigt och om jag inte tänker på att göra val för att må bra.

Eftersom Emma en gång varit ordentligt sjuk är hon medveten om varningssignalerna och jobbar på att behålla balansen. När det blir sena kvällar med mycket jobb, balanseras det med vila och återhämtning.

– För mig betyder naturen frihet och det är där jag kan hämta kraft och energi, menar Emma. Det är viktigt att bryta av ibland och jag gillar lek och gemenskap, som segling, att plocka svamp en solig höstdag eller åka snowboard på vintern. Det måste finnas både och - inte antingen eller!

Det är viktigt att inte följa bantnings-tipsen som finns i många tidningar - jag är helt enkelt ”för bra” på att banta,

Emmas 6 TIPS för att nå bättre hälsa

1. Sov minst sju timmar varje natt.
2. Återhämtningshelger i skog och natur, miljöombyte och aktivitetsbyte är magiskt.
3. Träna att ha tankar om sig själv som gör dig glad, fylld av energi och stärkt.
4. Ät varierat, av allt och lagom mycket.
5. Andas och drick vatten.
6. Spontan motion och rörelse är alltid bra.

säger Emma med glimten i ögat. Om jag börjar utesluta något ur kosten är jag på fel väg och måste bromsa. *När tappar du själv balansen vad gäller kontrollbehov?*

Självklart är det enklare att ”kunna kunskap” än att ”leva kunskap”. Mitt kontrollbehov slår oftast över i att vilja kontrollera att min omgivning är nöjd och glad. Jag skriver, reflekterar och pratar med min omgivning för att inse att jag inte kan göra mer än mitt bästa. Det är viktigt att göra saker för min egen skull på ett sätt som är roligt och bra för mig och inte för att tjäna andras syften.

Emma ser till att själv coachas regelbundet och omger sig gärna med goda förebilder. Det är positivt att vara i personlig utveckling, att reflektera, göra övningar och se till att utmana sig ofta och regelbundet, säger Emma avslutningsvis, innan hon ska vidare för att föreläsa om – ja, just det ”kontrollbehov”.

Emmas 3 tips till anhöriga

1. Var lyhörd om personen börjar utesluta mat, äta mycket små mängder eller vid överdriven träning.
2. Sök professionell hjälp tidigt – ju tidigare desto lättare att bryta den onda cirkeln.
3. Få hjälp både för ”matbeteendet” och kring självbilden.

Droppar som får bågaren att rinna över

Blir du ofta så akut kissnödig att det blir svårt att hinna till en toalett?

Måste du ofta avbryta det du håller på med för att du behöver kissa?

Sover du dåligt för att du måste gå på toa mitt i natten?

Detta kan vara symptom på överaktiv blåsa som i Sverige drabbar var femte person över 40 år. Överaktiv blåsa kan innebära stora begränsningar i vardagen. I dag finns det bra hjälp att få om man bara frågar. Ta kontakt med din läkare på vårdcentralen så kan du få information om vilka alternativ som finns för dig.

Läs mer om överaktiv blåsa på: www.overaktivblasa.se

Pfizer AB
Telefon 08-550 520 00
Fax 08-550 520 10
www.pfizer.se



MITT BÄSTA HÄLSOTIPS

2 tsk honung
2 tsk äppelcidervinäger
1 glas vatten

Blanda och drick en till två gånger per dag. Det är uppfriskande, nyttigt och gott!

Hälsningar
Cheti



MER MEDICIN OCH VETENSKAP!

Jag ifrågasätter varför ni har med artikeln "Nedslag hos" i varje nummer av Doktorn. Det är ju ett personporträtt av någon "kändis" och inte medicinsk fakta.

Kvinnor, 77

Chefredaktören svarar: Tanken med vissa artiklar är att man ska kunna känna igen sig i andra människors situation och få tips och råd av "vanliga" människor. Tanken är att det ska finnas något för alla.

MINA TIPS

- Koka grönsaker i minimalt med vatten så behålls mer av smaken.
- Addera lite honung och vinäger i såser och dressingar vilket förhöjer smakerna.
- Var inte rädd för att blanda smaker/kryddor från olika kök. Lite mynta, basilika eller andra kryddor i svensk husmanskost förnyar gamla rätter på ett bra sätt.
- Motionera.
- Sov tillräckligt.
- Ät lagom och nyttigt.
- Drick lagom.

Mvh
Fredrik, Stockholm

KVICKT SAGT

Det är skönt att utan möda, få bli kvitt sin gamla föda!
Världen är som en bastu:
- Ju högre upp man sitter desto mer svettas man!
Sussie, Borås

LAGA TILL DET RÄTTA - KÖR MED SPÄTTA!

Fyra portioner

600g spättafilé
1 gul lök
50g rökt skinka
2dl Crème Fraiche
1dl mjölk 3 %
1 msk fransk senap
½ dl finhackad persilja
1 fiskbuljongtärning

Gör så här

Rulla ihop spätta filéerna, skala och finhacka löken, hacka skinkan. Vispa ihop Crème Fraiche, mjölk, senap och persilja i en låg, vid gryta. Smula i buljongtärningen, lägg i lök och skinka. Låt såsen koka upp, lägg ner fisken och koka på svag värme 4-5 minuter. Servera med kokt ris, hårt bröd, kokta ärtor och morötter.

Smaklig måltid
önskar Herbert, Örebro

DOKTORN

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

✓ Fler nyhetssidor & artiklar

✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan

✓ Välj populär CD som välkomstgåva



Endast
159:-

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

VILKEN CD VÄLJER DU SOM GÅVA?

1. TARMOTORIK

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

2. GOD SÖMN

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

3. MEDITATION & NÄRVARO

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

* gäller för dig som ny prenumerant

Prenumerera nu!

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

Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

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

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152117

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Vitango®

Den naturliga lösningen vid mentala och fysiska symtom på stress



- Innehåller 200 mg Rhodiola rosea (extrakt WS®1375) per tablett
- Unik, dubbelverkande mekanism – next generation Rhodiola rosea
- Lindrar mentala och fysiska symtom på stress
- Utmärkt tolerabilitets- och säkerhetsprofil
- Sväljvänliga tabletter

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: Traditionellt växtbaserat läkemedel för lindring av mentala och fysiska symtom på stress såsom trötthet, svaghetskänsla, irritabilitet och lindrig oro. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.



Pharma Nord

08-36 30 36

Fråga Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

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

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

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

- hud
- mage
- preventivmedel
- övervikt
- luftvägar

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén

Specialiserad på hud och könssjukdomar



Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin



Per-Åke Lagerbäck

Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning



Annika Taube

Barnmorska och KBT-terapeut



Fråga Anders Hallén



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

JAG LIDER PSYKISKT AV ÅDERBRÅCK

Jag har åderbräck på benet som är runt 25-30 cm långt och då jag anstränger benet kan det bukta ut upp mot en cm. Jag lider inte fysiskt av det, men dock psykiskt. Jag har haft det i tio år och fick det troligtvis på grund av mitt arbete, där jag stod upp många timmar i sträck. Jag har provat stödstrumpor men de hjälper inte. Läkare jag pratat med säger att man måste lida fysiskt av detta för att få hjälp. Jag har inte haft kjol, shorts eller klänning på mig de senaste tio åren – kan jag få hjälp att få bort dessa?

Kvinna, 29



Man har blivit klart mera restriktiv till operation av åderbräck, varicer, över tid. På sextio- och sjuttiotalen var det ganska enkelt att få det genomfört, varför man nog opererade på lite för lätta indikationer. Har man uttalade besvär går det att få det gjort även idag. Lider man psykiskt av sina besvär kan man ju ta kontakt med en psykolog eller psykiatriker för att i så fall få en remiss för skäl. En annan möjlighet är förstås att kontakta en privatklinik för att höra om man kan få det gjort och vad det i så fall skulle kosta.

Anders Hallén

MUNHERPES I UNDERLIVET

Jag är en kille på 20 år som fått konstaterad MUNherpes i underlivet. Har fast sällskap, vad vi vet är hon ej smittad. Måste jag under resten av mitt sexliv alltid använda kondom? Är detta virus lika smittsamt som könsviruset? Hur gör jag i framtiden om vi skulle vilja bli föräldrar? Eftersom jag fått olika svar hos barnmorskorna angående smittsambet vore jag tacksam för ert svar.

Man, 20

Herpesvirus typ 1 är vanligast runt munnen men kan även ge genital infektion. Det har lägre tendens att ge återkommande utbrott där. I praktiken

kan man inte säga att det är någon skillnad i smittsamhet mellan herpes typ 1 och 2. Herpesvirus får man alltid av någon. De flesta som har virus har aldrig några problem och är omedvetna om sin infektion. Rimligen delar du detta virus med din partner. Man blir bara smittad en gång: min infektion påverkas alltså inte av min partners. Smittsambetsproblematiken har ni alltså bakom er. Detta spelar ingen roll för ev. graviditet, men du ska berätta för barnmorskan om din infektion.

Anders Hallén

Problem med pormaskar

Jag är tjej på 28 år och har sedan högstadiet haft problem med pormaskar. Först var de bara på näsan och hakan men nu har jag även på kinderna och i pannan. Jag har provat receptfria medel, men inget funkar. Finns det något starkare medel på recept som verkligen funkar?

Jenny, 28

Det effektivaste medlet mot pormaskar är lokal A-vitaminkräm (Aberela eller Differin). Den får du på recept. Anders Hallén

Pigmentfläckar i ansiktet

Har sedan ca 2 1/2 år tillbaka börjat få mörka pigmentfläckar i ansiktet, har gått på p-piller i flera år. Bytte för ett år sedan till p-piller YAZ och tycker därefter att det har blivit värre. Har p-piller inverkan på pigmentförändringar? Skyddar mig alltid i solen, men det blir bara värre och värre. Vad kan man göra för att få bort det?

Kvinna, 27

Kloasma hänger ihop med kvinnligt könshormon. Alltså kan kombinerat p-piller såsom YAZ bidra till detta, men behöver inte vara hela anledningen. Du ska fortsätta att vara försiktig med solen. Bleka pigment är svårt. Hör i första hand med en hudläkare. Anders Hallén

Världsledande stegräknare
Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.
KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se

LS2000: INGA INSTÄLLNINGAR

DOKTORN

finns nu även som taltidning!

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



Tack till Novartis som stöder DOKTORNS taltidning

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

För mer information om Gula Fläcken www.raddasynen.se



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

Fråga Doktorn

Fråga Anders Halvarsson



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

Hur fungerar Amlodipin?

Hej, jag har fått högt blodtryck och fått en blodtrycksänkande medicin som heter amlodipin bluefish 5 mg. Är den kärlvidgande eller sänker den hjärtverksamheten eller något annat?

Harrieth, 57

Amlodipinet verkar avslappnade på den glatta muskulaturen som finns i blodkärlväggen, vilken då utvidgas och därmed sänks trycket i blodsystemet. En inte alls ovanlig bieffekt är att man kan få lite svullnad i benen främst i början av behandlingen, men brukar efter en tid bli lite bättre.

Anders Halvarsson



BLODTRYCK

Vad ska blodtrycket ligga på för en 85-årig kvinna?

Man, 50

Vi anser ju att det är bra om blodtrycket ligger under 140/90. Sedan är det ju i den åldersgruppen mycket individuellt hur man mår. Om man ligger på 150-160/90 eller till och med lite högre och mår bra men har besvärande yrsel, eller andra bieffekter av medicinerna för att nå målbloodtrycket 140/80, tycker jag att man ska vara medicinen förutan! Man bör som vanligt se på hur ens status ser ut på det stora hela. Det viktigaste i den åldern anser jag vara att man ska må bra!

Anders Halvarsson

SVULLNADE BLODKÄRL VID TRÄNING OCH SOLNING

Min fru känner sig orolig och har nu även fått mig själv att känna oro. Det handlar om att efter min träning eller om jag varit ute i solen så svullnar blodkärl upp vid min högra tinning. Känner något obehag men har inte ont, får lite huvudvärk efter solande men det är väl ganska normalt. Det ser nästan ut som om dom ska brista och det hade nog inte varit särskilt nyttigt kan jag tänka. :-) Eftersom jag är rakad på huvudet så syns det tydligt. Hoppas du kan svara på detta och att jag inte behöver uppsöka läkare.

Man, 40

Under fysisk ansträngning blir det alltid en ökad belastning på blodkärlen och kan i vissa fall se mycket påtagligt ja till och med groteskt ut. I de allra flesta fall är det här så kallade normalvarianter av blodådrornas storlek. Risken för att de spontant skulle brista får man nog anse vara minimal. Är man ändå fundersam, ja till och med orolig, bör man väl be en läkare att se på detta.

Anders Halvarsson

HÖGT KALIUMVÄRDE

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

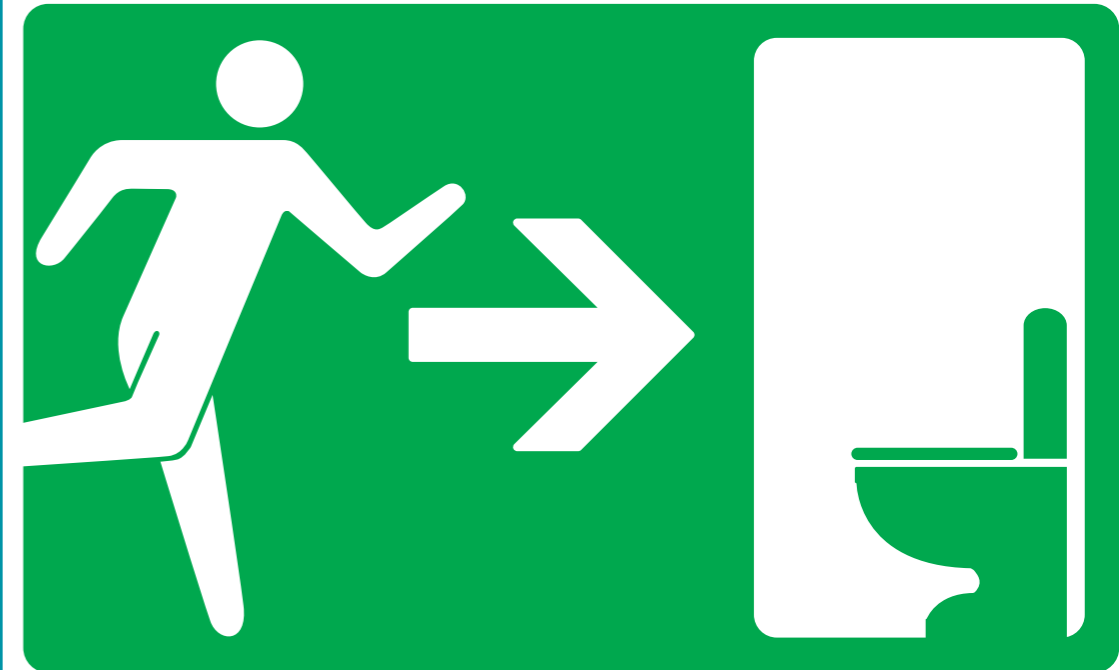
Kvinna, 61

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

Anders Halvarsson



ANNONS



Akut kissnödig?

Tillhör du dem som har lovat dig själv att prioritera trevliga saker i livet när du passerat 60? Att springa upp och kissa på nätterna och leta toaletter på dagarna är säkert inte en av dem. Och vem har bestämt att eländet ska accepteras bara för att man har passerat 50?

Ditt problem kan vara "godartad prostataförstoring". En åkomma som drabbar var tredje man. Då kan det vara skönt att känna till CoreTherm®, en enkel värmebehandling som inte tar längre än 15 minuter. Allt görs med en lätt lokal-bedövning och på en vanlig urologmottagning. Du går hem någon timma senare.

Metoden är utvecklad i Sverige och är lika effektiv som ett kirurgiskt ingrepp*, utan dess risker och eventuella biverkningar.

Strålning, eller hur?

Vill du veta mer om CoreTherm® besöker du www.prostalund.com. Vill du veta mer om prostataförstoring kan du kontakta närmaste urologmottagning eller ditt sjukhus.

* Ref: Mattiasson A, Wagrell L, Schelin S et al. Five-Year Follow-up of Feedback Microwave Thermotherapy Versus TURP for Clinical BPH: A Prospective Randomised Multicenter Study. Urology 69 (1), 90-97, 2007

Fråga Anders Halvarsson



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



VID INTAG AV INDERAL

Är det något speciellt man ska tänka på när man äter Inderal (vid behov) om man tränar mycket som elitmotionär med framför allt löpning och cykling?

Man, 40

Eftersom Inderal går ganska fort ur kroppen och man inte har intagit någon medicin under de senaste dygnet, kommer man inte att märka något. Har man däremot nyss tagit medicinen, kommer man att märka att man inte får upp pulsen lika lätt som när man är utan medicin. Vidare går det kanske inte att springa så

lätt. Inderal är en betablockerare med bromsande effekt på hjärtat, vilket är av värde om man har olika typer av hjärtbesvär. Den kan också användas om man har hjärtklappning av olika skäl. En maratontävlande person skulle aldrig komma på tanken att använda Inderal som dopingmedel, då det sänker prestationsförmågan. Däremot har skyttar försökt att använda Inderal för att bli stadigare på handen, varför medlet är förbjudet i tävlingsammanhang!

Anders Halvarsson

Trötthet och huvudvärk?

Jag var hos doktorn i förra veckan på grund av trötthet och en fruktansvärd huvudvärk. Jag har kronisk värk från ländryggen upp till huvudet och ut i båda armarna, efter tre bilolyckor. Den huvudvärk jag har nu är av annan art. Det togs många prover. Jag hade högt blodtryck 180/100 samt lågt blodvärde 101. Mitt EKG var helt normalt. Mitt blodtryck har aldrig i vuxen ålder varit högre än 130/80; mitt blodvärde aldrig under 126. Jag gjorde en GBP-operation för snart fyra år sedan, helt utan komplikationer.

Kvinna, 56

Är blodtrycket 180/100 mot tidigare 130/80 kan det vara orsak till huvudvärken. Det är nu viktigt att få ned blodtrycket, samt att även få se varför blodvärdet ligger så lågt som 101, då det åtminstone bör ligga på 115-120. Jag utgår ifrån att man nu kommer att följa båda värdena och se vad som behöver utredas och behandlas. Prognosen borde vara mycket god beträffande huvudvärken, när blodtrycket går ned och blodvärdet går upp.

Anders Halvarsson



DARRNING PÅ HJÄRTAT

Jag har under några få år haft problem med vad jag endast kan kalla en darrning på hjärtat, antagligen extraslag, men det känns faktiskt som en kraftig darrning. Då det dyker upp tappar jag andan lite grann och det darrar till ganska häftigt i bröstet. Problemet är nu att detta som jag förr hade någon gång i halvåret har börjat dyka upp varje vecka, flera gånger. En dag hade jag det en hel dag. Jag har dessutom gått upp ganska mycket i vikt och är nu överviktig och rädd att mitt hjärta ska ha blivit sämre. Jag är icke rökare, har inte tidigare haft hjärtproblem och sådana är sällsynta i släkten. Min far fick en hjärtinfarkt efter fyllda 50, och min morfar har pacemaker. Jag har kollat mitt blodtryck och det var normalt. Jag har

emellertid ofta kraftig huvudvärk och ibland migränanfall, men jag tar inga mediciner. Vad tycker du jag ska göra? Uppsöka en läkare?

Kvinna, 28

Jag tycker absolut att du ska söka läkare för att dels se på ett EKG, dels att man får se på vissa basala blodprover inklusive ämnesomsättning. Utifrån resultaten får man se hur man ska gå vidare med ev. utredning eller pröva någon medicinering. Oftast är de obehag du har av typen extraslag och brukar vara helt ofarliga, även om de kan kännas obehagliga.

Anders Halvarsson

FIBROMYALGI - DEN OSYNLIGA SJUKDOMEN

HAR DU FIBROMYALGI?

KÄNNER DU DIG ENSAM MED DIN SJUKDOM?

Sveriges Fibromyalgiförbund satsar alla sina resurser på diagnosen fibromyalgi.

Vi har 50 lokalföreningar runt om i landet, öppna för alla fibromyalgiker, anhöriga eller för dig som vill stödja dem som är drabbade av sjukdomen.



SVERIGES FIBROMYALGIFÖRBUND

www.fibromyalgi.se | 031-41 44 11

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.

Ställ DIN
fråga på
www.doktorn.com

EFFEKTIV RÖKAVVÄNJNING

Om man inte klarar av att sluta röka själv, vad finns då för hjälp att få? Finns det verkligen något som funkar?

Linda, 34

Det viktigaste för att lyckas med sitt rökstopp är att vara motive-rad. Eftersom tobaksberoende både handlar om ett psykologiskt beroende och ett fysiologiskt beroende krävs en behandling som tar hand om båda delarna. I första hand ska nikotinläkemedel användas, som exempelvis nikotinplåster, nikotintuggummi och dessa har i kliniska studier visat sig fördubbla möjligheterna att bli rökfri jämfört med de som försökt att sluta röka utan hjälpmedel. Om man inte lyckas sluta röka med nikotinläkemedel finns två receptbelagda läkemedel på marknaden, Champix och Zyban, med mycket goda resultat av att förbli rökfri även på lång sikt. Champix® två till tredubblar möjligheten att förbli rökfri ett år efter rökstopp jämfört med placebo. Zyban® fördubblar möjligheten att förbli rökfri efter ett år jämfört med placebo.

Per-Åke Lagerbäck



SVÅRT ATT SLUTA RÖKA

Det känns som om jag har försökt sluta röka hur många gånger som helst, men jag åker dit igen och igen, varför är det så svårt att sluta röka?

Sven, 45

Nikotin som finns i cigaretter och snus är en drog som snabbt ger ett mycket starkt fysiskt och psykologiskt beroende och en övervägande del av dem som röker eller snusar blir beroende. Vid ett rökstopp eller snusstopp ger beroendet i regel upphov till abstinensbesvär som varar relativt kort tid (2-4 veckor). De vanligaste abstinensbesvären är röksug, oro, irritation, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och sömnsvårigheter. De flesta upplevda fördelarna med att röka och snusa kommer i verkligheten från den befrielse från nikotinabstinens som inträder varje gång man tar en cigarett eller snusprilla. För att öka beroendet och på så sätt behålla sina kunder har tobaksindustrin anställt kunniga kemister som på olika sätt manipulerat tobaken, bland an-

nat genom att tillsätta ammoniak. Bakom daglig rökning eller snusning ligger en ganska komplicerad beroendetriangel som består både av det fysiska beroendet orsakat av nikotin men också det psykologiska beroendet och vanans makt. Att röka är ofta ett inlärt mönster, exempelvis att man är van att ta en cigarett varje gång man pratar i telefon. Mängden rökta cigaretter per dag och tiden från det att man vaknar till att man tar sin första cigarett på morgonen anses vara viktiga indikatorer på hur nikotinberoende man är. De som vaknar på nätterna och måste röka har det allra starkaste beroendet. Starkt beroende rökare har som regel svårare att sluta, kan behöva mer stöd och kan behöva läkemedel för rökavvänjning.

Per-Åke Lagerbäck

KÄNNER MIG LÅG

Nu har det gått över ett år sen jag slutade röka. Jag rökte i femtio år, men var ingen storrökare. Jag har ökat tio kilo i vikt och känner mig "plufsigt". Jag har alltid varit slank och platt om magen. Mitt humör har också förändrats. Jag har fått kort stubin och sen tycker jag att allting var roligare förr. Jag rör på mig mycket med bland annat trädgårdsarbete. Är det normalt att känna sig så "låg" så länge efteråt? Jag har aldrig frestats att köpa ett paket.

Maja, 67

Har man varit rökare i femtio år ska man räkna med att suget efter nikotin finns kvar så länge man lever. Viktuppgång liksom att man kan känna sig lite låg är tyvärr inte alls ovanligt efter rökstopp. Bra givetvis med trädgårdsarbete, men jag tror att man bränner ännu mera kalorier om man regelbundet tar en promenad på 40-50 minuter varje dag. I sammanhanget vill jag påpeka att det kan vara på sin plats att man söker läkare för att utesluta att det inte är tecken på en underfunktion i sköldkörteln thyroidea. Det görs med ett enkelt blodprov. Det viktigaste i sammanhanget är att man inte tänder någon ytterligare cigarett!

Per-Åke Lagerbäck

Andfädd efter rökstopp?

Min mamma har äntligen slutat röka efter 50 år, och jag är oerhört stolt över henne! Nu märker hon att hon inte har fått det lättare med "flåset" utan snarare tvärtom. Hon blir lätt andfädd och verkar "tungandad" i allmänhet. Hon har varit rökfri i fem månader, och jag tycker man borde märka någon förbättring. Kan det vara KOL eller emfysem?

Kvinna, 72

Jag tror knappast att hennes rökstopp har med hennes försämring att göra, utan det är väl troligast att femtio års rökande har börjat ta ut sin rätt på något vis. Det man ur prognoshänseende idag talar om när det gäller exempelvis KOL är antalet cigarettpaketår man har bakom sig. Ändå vill jag påstå att det aldrig är för sent att sluta röka. Har hon blivit "tungandad" är det alltid på sin plats att se på lungfunktionen liksom viktigt att man även ser på hjärtat med dess funktion. Spirometriundersökning för att kontrollera lungorna, samt förutom ett vanligt EKG även att genomföra ett arbetsprov, där man registrerar hjärtat under pågången cykelarbete.

Per-Åke Lagerbäck

VI UTFÖR FETA REPARATIONER!



Om du har torr eller mycket torr hud är Locobase® REPAIR krämen som hjälper. Det är ett hudvårdsmedel som innehåller samma fetter som ingår i hudbarriären. Därför kan din hud byggas upp snabbt och den naturliga fett- och fuktbalansen kan återställas. Naturligtvis innehåller krämen varken färgämnen, parfym eller konserveringsmedel. Locobase® REPAIR, ditt verktyg mot torr hud.

FINNS PÅ APOTEKET!

Fråga Annika Taube

Om preventivmedel. Annika Taube är legitimerad barnmorska och KBT-terapeut steg 1 och arbetar på södersjukhuset i Stockholm. Hon har lång erfarenhet av preventivmedelrådgivning och har tidigare arbetet inom förlossning, mödravårdscentral och ungdomsmottagning.



JAG GLÖMMER P-PILLREN

Jag har ätit Trionette 28 (P-piller) i sex år. Nu har jag börjat glömma dem ofta. Det var en period då jag missade fem dagar i sträck. Jag visste inte vad jag skulle göra så jag slutade med dem och fick då en mensliknande blödning. Nu har jag inte ätit dem på två veckor och undrar om jag kan börja på en ny karta när som helst och fortsätta med dem, eller hur ska jag göra?

Wictoria, 20

Din riktiga mens bör komma snart så jag tycker att du ska avvakta. Börja på en ny karta på mensens första dag så är du säker från första dagen. Ifall du fortsätter att glömma så finns det andra alternativ såsom p-ring och p-stav. Annika Taube

MELLANBLÖDNINGAR

Jag har använt p-piller i snart åtta år och har inte haft några problem tidigare. Men den senaste månaden har jag haft problem med blödningar. Ungefär som om jag hade mens fastän jag tar mina tabletter? Är detta normalt? Det kommer och går hela tiden, har ca en blödning i veckan.

Kvinna, 23

När man plötsligt får mellanblödningar så är det viktigt att utesluta infektion och ta ett cellprov. Om alla prover är bra och du ändå blöder så kan det hjälpa att byta p-piller sort. Annika Taube



Problem efter spiral?

Jag har haft hormonspiral i fyra år och varit jätte nöjd. Vi har nu i sex månader försökt att bli gravida igen utan resultat. Mensen kommer som vanligt fast mycket rikligare. Har det blivit något tokigt efter spiralen?

Kvinna, 31

Ibland kan det ta tid innan man blir gravid, vilket är helt normalt. Det kan vara lättare att bli gravid under semestern när man har mer tid för varandra. Om du inte blivit gravid på ett år eller är orolig för dina blödningar så sök en gynekolog. Annika Taube

NÄR FUNGERAR HORMONSPIRAL?

Motverkar hormonspiral graviditet från första dagen efter insättningen trots att den sätts in mitt under ägglossningen eller någon annan odefinierbar tidpunkt under menscykeln? Kopparspiralen skyddar ju onekligen eftersom den till och med kan användas som dagen-efter-metod, men hur är det med hormonspiral?

Kvinna, 30år

När man får en Mirena hormonspiral insatt mitt i menscykeln så bör man skydda sig extra i en veckas tid. Det är den tid det tar för hormonspiralen att bilda det sekret i livmoderhalsen som gör det ogenomträngligt för spermerna. Om man får en Mirena insatt inom de första sju dagarna från mensstart ger den ett skydd på en gång. Annika Taube

Blodproppar med hormonspiral?

Jag är en tjej på 19 år och blivit erbjuden att sätta in en hormon spiral Mirena. Jag hade 23 blodproppar när jag var 17 år och undrar därför om det kan vara farligt för mig?

Kvinna, 19

Preventivmedel som innehåller östrogen såsom P-piller kan öka risken att du får en ny blodpropp. Mirena hormonspiral innehåller ett gulkroppshormon och låter som ett bra alternativ. Du har ett säkert preventivmedel i fem år. Andra alternativ är att äta minipiller eller sätta in en p-stav. Annika Taube



Dormiplant™ 500 mg valeriana

Läkemedel med rogivande och avslappnande verkan

- lindrar nervöst betingad oro
- ger mer välbefinnande i vardagen

Sömn-förbättrande verkan

- motverkar sömnstörningar
- förbättrar sömnkvaliteten
- förlänger sömnen
- ger ingen "dagen efter" - effekt



Finns på apoteket och i välsorterade hälsobutiker

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

Din mage BIFIFORM® BALANCE – Känn effekten eller få pengarna tillbaka

Många svenskar upplever av och till att magen inte helt fungerar som den ska*. Det kan bero på obalans i tarmen som kan förstöra magens naturliga välbefinnande.

- ✓ BIFIFORM® BALANCE har hög koncentration av mjölksyrabakterier som kan bidra till en balanserad tarmflora**.
- ✓ Endast en välsmakande tablett om dagen – för hela familjen.
- ✓ Finns på apotek.



BIFIFORM® BALANCE för din mages naturliga välbefinnande** – varje dag.

Ferrosan AB • Box 268 • 135 25 Tyresö

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost. *Källa: Marknads- och opinionsundersökningsföretaget Capacent Epinion 2009. Vid undersökningen tillfrågades 1000 personer, av vilka 51 % upplevde något med magen minst en gång i månaden. **En välfungerande mage och matsmältning beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet.

KOSTTILLSKOTT

Titel: Gröna Rehab
 Författare: Eva-Lena Larsson
 Bokförlag: Botaniskas förlag
 ISBN: 91-87068-51-6

**Gröna Rehab
 – naturens hälsoeffekter**

Grön rehabilitering kombinerar grönt och vitt kunnande. Det gröna står för natur och trädgård och det vita för beprövade metoder inom traditionell vård. I Göteborg finns Gröna Rehab som drivs i Botaniska trädgårdens regi på uppdrag av Västra Götalandsregionen. Här arbetar man förebyggande och rehabiliterande



med stressrelaterad ohälsa. Boken ger goda idéer och tips om hur man arbetar med grön rehabilitering. Som läsare kan man ta för sig och hitta sin väg ut i det gröna, som privatperson eller som yrkesverksam. Redaktör är Eva-Lena Larsson, biolog och verksamhetsledare för Gröna Rehab. Boken finns att köpa i Botaniskas Butik och genom trädgårdens förlag, för 200 kr. För information ring 031-741 11 01.

BONUSTIPS!

BOKEN "RECEPTFRITT"

Vilka läkemedel och kosttillskott kommer från naturen och vad finns det för forskning bakom dem? Om det handlar den populärvetenskapliga forskningsboken Receptfritt från Svensk Egenvård som nu har kommit i ny utgåva som pocket. Här finns reportage om exempelvis havets råvaror, vitaminer och mineraler, växtbaserade läkemedel och naturläkemedel och vilken väg vissa av dessa har gått från skepsis till allmänt vedertagna produkter. Boken kan beställas på www.svenskegenvard.se



Titel: Yoga för livet
 Författare: Karin Björkegren Jones
 Bokförlag: Norstedts
 ISBN: 978-91-1-302591-9

**Yoga för livet
 – för kvinnor 40 plus**



Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. Yogan är din bästa pensionsförsäkring. Klimakteriebesvär, sömnproblem, matsmältningsproblem, urinläckage och många andra problem går att avhjälpa med yoga. I övergångsåldern förändras hormonbalansen kraftigt i kroppen, bland annat minskar de kvinnliga könshormonerna, östrogenet. Det gör att många kvinnor får övergångsbesvär som svettningar, vallningar, sömnproblem och humörsvängningar. Att investera i sin hälsa är den bästa pensionsförsäkring man kan tänka sig och det är aldrig för sent att börja. Förutom att du blir starkare, vigare och smidigare, smyger sig yogan också in mentalt. Yogan hjälper dig att förbereda dig för alla skiftningar i livet och den gör att du vågar möta de förändringar som sker i kroppen när du åldras med kärlek, respekt och tilltro till dig själv. Yogan stärker helt enkelt ditt självförtroende. När du yogar märker du ganska snart att du sover bättre, matsmältningen förbättras, du får mer energi och du har lättare för att koncentrera dig. Yogan lär dig att leva i balans.

Vinnare av kokboken "Min stora feta grekiska kokbok" av Alexandra Pascalidou är:
 Amanda Andersson, Möklintam, Christina Grun, Järfälla, Lena Jonsson, Göteborg,
 Fredrik Lundqvist, Stockholm, Zeljka Divkovic, Lund.
Tack för alla fina mat- och hälsotips! Mvh chefred.



alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

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

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

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

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

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

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

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

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom? Orsaker. Symtom. Diagnos.

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

MER GRÖNT BLAND UNGA

Barn och ungdomar i Sverige äter mer frukt och grönt och konsumerar mindre sötsaker och läsk. Var tredje sjundeklassare äter nu grönsaker minst en gång per dag. Det visar en ny undersökning om matvanor och fysisk aktivitet bland skolelever i årskurs fem, sju och nio som Statens folkhälsoinstitut presenterat. Det går åt rätt håll och det gäller att fortsätta arbeta för detta.

Fakta ur undersökningen:

- Var femte 15-åring äter godis och choklad dagligen eller nästan dagligen.
- Redan vid elva års ålder äter flickor mer frukt och grönsaker och pojkar dricker mer läsk och äter mer godis och choklad. Skillnaderna mellan könen ökar ju äldre skoleleverna blir.
- Fler än fyra av tio 15-åringa pojkar är fysiskt aktiva varje dag.
- Tre av tio flickor är fysiskt aktiva varje dag.
- Pojkar ägnar sig mer än flickor åt stillasittande aktiviteter som tv- och datorspel. När det gäller datoranvändning har det dock skett en utjämning av könsskillnader och pojkar och flickor är nu på samma nivå.



SPRÅKSTÖRNING HOS BARN KAN BERO PÅ EPILEPTISK HJÄRNAKTIVITET

Epileptisk aktivitet i hjärnan kan störa språkutvecklingen hos barn. EEG-undersökningar bör därför göras oftare på barn med svår språkstörning för att lättare kunna upptäcka de barn som behöver stöd. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

Ätstörningar hos flickor

De psykiska problem som tonårsflickor med ätstörningar lider av är ofta ett resultat av ätstörningen, inte orsaken till den. Många som utvecklar problem kring ätande, kropp och vikt har från början en sund självkänsla i övrigt. Socionomen Sanna Aila Gustafsson vid Örebro universitet hävdar att ätstörningar hos unga flickor egentligen är en rationell, om än ohälsosam, reaktion på de motstridiga signaler de får från omvärlden.

HUDVÅRDSSERIE MED PH 5,5 - FÖR BABY OCH BARN

Vid födseln är hudens skyddsbarriär inte fullt utvecklad och babyhuden är därför extra känslig. Sebamed Baby, den första hudvårdsserien med pH 5,5 för baby och barn, är resultat av forskning kring produkter som hjälper huden att bygga upp sin naturliga skyddsbarriär. De goda bakterierna trivs bäst vid pH 5,5 – kännetecknet för frisk hud. Serien består av sju olika produkter som är utan tvål, färgämnen, parabener och parfym. De finns att köpa i butikerna Apoteksgruppen, Apotek1 och ICA Cura.

Alkoholvanor hos unga

Ungdomar dricker på grund av många olika skäl. Men även genetiska faktorer spelar stor roll för risken att utveckla alkoholmissbruk. Det visar forskaren Erika Comasco från institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet. Resultaten pekar på att ungdomarna dricker alkohol på grund av tre huvudsakliga skäl: sociala skäl, för att hantera stress eller för att dominera. Det visar sig också att ungdomarna själva underskattar hur mycket de själva dricker.

RÄDSLÅ FÖR ALLERGILÄKEMEDEL

Trots att astma och allergi är de allra vanligaste sjukdomarna hos kvinnor i fertil ålder har vården länge saknat en vetenskaplig sammanställning om hur sjukdomarna ska behandlas under graviditet och amning. Motsägelsefulla råd har lett till att kvinnor ofta helt har avstått från behandling, och därmed riskerat både sin egen och barnets hälsa. Nu finns en ny skrift som heter "Så sköter du om din astma och allergi under graviditeten" och ska finnas på vård- och mödravårdscentraler.

Ballongmage, knip och tarmbesvär?

Efter 20 års svensk forskning och drygt 60 studier lanseras nu ProbiMage.

I början av 90-talet började ett antal Lundaforskare studera varför patienter dog i s k "multipel organkollaps" efter komplicerade operationer. Gruppen av kirurger och mikrobiologer upptäckte att detta ofta orsakades av att tarmens bakterieflora slogs ut i samband med ingreppen.



vara lika viktig för nyopererade patienters hälsa, som för att minska vardagliga symtom som ballongmage, gasbildning och liknande tarmbesvär. Forskarna hade lyckats.

9 av 10 upplever skillnad

Efter 20 års forskning och 60 studier finns nu Lp299v i ProbiMage. 9 av 10 upplever en klar skillnad och ett ökat välbefinnande i mage och tarm.* Därför är det värt att prova ProbiMage. Är du inte nöjd inom tre veckor, får du pengarna tillbaka.

* European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2001, Vol 13 No 10

Sökte nyckeln till tarmhälsa

En helt ny idé föddes: att återskapa bakteriebalansen genom att tillföra nyttiga tarmbakterier. Men för att lyckas med detta måste forskarna hitta de bakteriestammar som var nyckeln till tarmens hälsa. Ett svårt arbete eftersom det finns tusentals olika typer av bakterier i en tarm.

Svaret blev bakteriestammen Lp299v



Probis forskningsavdelning i Lund.

Efter hundratals prover på både friska och sjuka tarmar fann kirurgerna den bakterie de sökte. De kunde också identifiera den stam som var mest överlägsen. Den fick namnet Lp299v. Och denna visade sig



Prova även ProbiFrisk!

Håll dig och din familj frisk. Prova världsnyetten ProbiFrisk. Sex års forskning och kliniska studier på drygt sexhundra personer visar att en tablett ProbiFrisk per dag stärker motståndskraften och hjälper till att bibehålla hälsan även under förkylningstider.

FINNS PÅ APOTEK OCH I HÄLSOBUTIKER.

PENGARNA-TILLBAKA-GARANTI:

Skulle du av någon anledning inte bli nöjd med ProbiMage eller ProbiFrisk, ring GreenMedicine så får du pengarna tillbaka. Kosttillskotten ProbiMage och ProbiFrisk marknadsförs av GreenMedicine AB. **Konsumentkontakt: 040-22 29 50.** Marknadsförs i enlighet med inskickade hälsopåstämde: EFSA-Q-2008-1823; EFSA-Q-2008-1689; EFSA-Q-2008-1810 och EFSA-Q-2008-1813.



Blodprov varnar för sjukdom

Ett vanligt blodprov skulle kunna upptäcka risk för stroke och diabetes tidigare än vad vi kan göra i dag. Det visar läkaren Bernice Wiberg, Uppsala universitet, i sin avhandling om riskfaktorer för stroke hos män. Hon visar också att ett bokstavs- och sifftertest kan visa vilka som har en högre risk för att få hjärninfarkt.

– När känsligheten för insulin börjar svikta hos en person reagerar bukspottskörteln med att öka produktionen av insulin. Den reaktionen kan vi upptäcka genom att mäta hur mycket proinsulin som finns i blodet, förklarar Bernice Wiberg.

Testet används inte i vården ännu eftersom det än så länge saknas standardiserade laboratoriemetoder för blodprovet.

ADHD HOS BIPOLÄRA

Nästan var tredje med bipolär sjukdom har haft ADHD i barndomen, visar en ny doktorsavhandling, från Karolinska Institutet.

Bipolärt syndrom, även kallad manodepressiv sjukdom, debuterar oftast i vuxen ålder eller under de sena ungdomsåren och definieras som ett tillstånd av förhöjt stämningsläge som vid mani (bipolärt syndrom typ 1) eller hypomani (bipolärt syndrom typ 2), ofta följt av depression och med symptomfria perioder dess emellan. Bipolärt syndrom kan debutera under barndomen och förekommer då samtidig med ADHD i mycket hög utsträckning. ADHD karaktäriseras av ständiga svårigheter att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå och impulser. Till skillnad från bipolärt syndrom är ADHD ett utvecklingsrelaterat tillstånd, som alltså följer individen från tidig barndom.

Man fann att ADHD i barndomen förekom hos nästan 30 procent av de med bipolär sjukdom. Dessa personer debuterade betydligt tidigare, hade 15 gånger fler sjukdomsperioder och fler våldsincidenter än de utan ADHD. Slutsatsen forskarna drar är att de med bipolärt syndrom och ADHD i barndomen utgör en specifik undergrupp av bipolärt syndrom, med tidiga reglerings-svårigheter.

REHABILITERING FÖR SMÄRTPATIENTER

Rehabilitering där patienter med långvarig smärta får både fysisk träning och hjälp att ändra beteende förbättrar förutsättningarna för att komma tillbaka till en aktiv vardag. Vid så kallad multimodal rehabilitering samarbetar vårdpersonal från flera yrkesgrupper och patienten i team för att nå gemensamt uppsatta mål. Rehabiliteringen kan innebära såväl fysisk aktivitet som avspänning, anpassningar i arbetsmiljön, metoder för att hantera smärta och utbildning om smärtproblematik. Programmen bedrivs ofta vid specialistklinik. Patienter som genomgått multimodal rehabilitering har bättre förutsättningar för att kunna komma tillbaka i arbete än dem som fått mindre omfattande rehabilitering.



Besvär med blåsan?

Svarar du "Ja" på ett eller flera påståenden här nedan kan du ha symtom på överaktiv blåsa. Testet leder inte fram till en diagnos, men du får reda på om du behöver söka läkare eller inte.

- 1)** Jag blir ofta plötsligt kissnödig Ja Nej
- 2)** Jag går på toaletten och kissar mer än 8 gånger per dygn. Ja Nej
- 3)** Jag går upp och kissar minst två gånger på natten. Ja Nej
- 4)** Ibland lyckas jag inte hålla mig tills jag kommer fram till en toalett. Ja Nej

På nya www.overaktivblasa.se kan man kostnadsfritt beställa följande material:

- Träningsprogram för bäckenbotten träning och blåsträning.
- Listor för urinmätning – så kallade miktionslistor.
- Boken "Myter & fakta" som vänder sig till drabbade och anhöriga. Den reder ut de vanligaste missuppfattningarna om besvär med blåsan. I boken ges också tips om hur man kan söka hjälp.
- Broschyrer: "Om överaktiv blåsa hos män" och "Vem bestämmer – du eller din blåsa?"
- Toalettlista över Stockholms offentliga toaletter.

FÖREBYGGA FALLSKADOR

I en ny rapport från Karolinska Institutets folkhälsoakademi, beskrivs bland annat hur många fallskador som äldre personer, från 65 år och uppåt, vårdats för under 2008. Fallskadorna uppstår både i hemmet, utomhus och på institutioner. Fallskador drabbar fler kvinnor än män, antalet varierar också mellan olika kommuner och stadsdelar. Man ser även att personer med lång utbildning har bättre hälsa än personer med kort utbildning. Några enkla tips för att förebygga fallskador är till exempel att titta på möbleringen hemma och på sjukhusen. Är det optimalt möblerat för att minska fallrisken? Vilka läkemedel tar den äldre personen? Vissa läkemedel ger en större fallrisk än andra. Tar personen i riskzonen dagliga promenader? Ju större rörlighet, desto bättre.

METOD SOM SPÅRAR VIRUS KAN MINSKA ANTIBIOTIKA

Den stora förskrivningen av antibiotika vid infektioner i luftvägarna bidrar till en ökad motståndskraft bland bakterier mot antibiotika. Med modern diagnostik av luftvägsvirus kan läkarnas ordination av antibiotika minskas. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

UPPTÄCKA PROSTATACANCER

Ett svenskt-japanskt forskarteam inom området medicinteknik arbetar med att vidareutveckla en sensorteknik för detektering av prostatacancer. En sensor utvecklad av japanska forskare ska nu kombineras med teknologi, ett taktill resonanssystem, som tagits fram av forskargruppen i Luleå. Resonanssystemet använder laserljus och ultraljud, för att spåra cancervävnad in vitro, det vill säga i levande celler på plats i kroppen.



Rätt fullkorn kan mota sjukdomar

Under årens lopp har forskare sett att fullkorn skyddar mot diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, vissa typer av cancer och andra livsstilsrelaterade sjukdomar.

För att nysta fram orsakerna till nyttan

pågår ett forskningsprojekt, "Health-grain", med finansiering från EU. – Bland annat har forskarna kunnat se att korn och råg, men också vissa fiberrika delar från vetekärnan, minskar risken för diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

Man har tagit fram nya verktyg som kan identifiera vilka spannmålssorter som har ett hälsosamt innehåll, säger Inger Björck, professor i Industriell näringslära och livsmedelskemi vid Lunds Tekniska Högskola.

Visste du att...

... varje år drabbas cirka **36.000** personer av akut hjärtinfarkt. **11.000** svenskar dör varje år i akut hjärtinfarkt.

... ungefär **30.000** svenskar drabbas varje år av stroke och hälften avlider eller blir svårt handikappade.

... mer än **200.000** svenskar lider av kärilkramp.

... cirka **4.800** kvinnor dör varje år i akut hjärtinfarkt.

... **100.000** svenskar har förmaksflimmer.

... runt **250.000** människor lider av hjärtsvikt. Varje år insjuknar 30.000.

... varje månad skrivs två till tre barn hem från BB med ett allvarligt hjärtfel som inte uppdragats.

... endast **300** av de **10.000** människor som varje år drabbas av plötsligt hjärtstopp överlever.

... **10.000** personer per år vårdas inom slutenvård på grund av KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom). 1 av 12 vuxna svenskar har KOL och cirka **2.500** dör varje år.

... **1** av **10** svenskar har astma.

... tuberkulos ökar i Sverige och varje år upptäcks **600** nya fall.

KÄLLA: HJÄRT- LUNGFONDEN



... **1** av **30** svenskar lider av andningsuppehåll (sömnapné) under sömnen, vilken är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom.

2 boktips

Titel: rundvandringar – rofyllda platser
Författare: Karin Hoffmann
Bokförlag: rundvandringar.se
ISBN: 978-91-977197-5-9

Att vandra ger hälsa för kropp och själ!

Upptäck de rofyllda platserna på Österlen, Linderödsåsen och i Snapphane- Göinge bygderna. Syftet med vandringsguiden är att locka fler att upptäcka Skånes omväxlande natur genom att "rundvandra". Det är ont om tysta platser i vår urbana värld, platser där storstadsmänniskan kan lyssna till stillheten och hämta kraft. Dessa platser kan vara gamla kultplatser, trolska gläntor, utsiktsplatser eller andra ställen med magisk dragningskraft. Rundorna är något kortare än tidigare, vilket gagnar barnfamiljer och äldre samt rehabilitering vid sjukdomar och skador. Målsättningen med boken är ett ökat miljömedvetande, en ökad förståelse för vikten av att bevara de gröna områdena, en förbättrad livskvalitet då vandraren upplever naturens läkande kraft. Har du fått fysiskt aktivitet på recept? Då är boken det rätta redskapet för dig - ett redskap som inspirerar till äventyr och rekreation.

Det är så bra för cirkulationen att vandra/röra på sig i naturen, hjärtat för bättre slagkraft och lungvolymen ökar. Motion är ett bra sätt att hålla koll på blodsocker, blodtryck och kolesterolvärden. Att vandra är bra för metabolismen. Man bränner kalorier när man är i rörelse, men man får samtidigt energi av att slösa på den. Man känner sig stark och frisk och får ett bättre immunförsvar. Att vara i rörelse stärker också benmassan, muskler och leder, då minskar risken för benskörhet. Starka ben, muskler och leder ger förutsättningar för en god koordination/balans/flexibilitet och därigenom minskas risken för fallolyckor. Då benmassan, muskler och leder stärks lindras även ryggbesvär. En bra rygg ger en ståtlig kroppshållning.

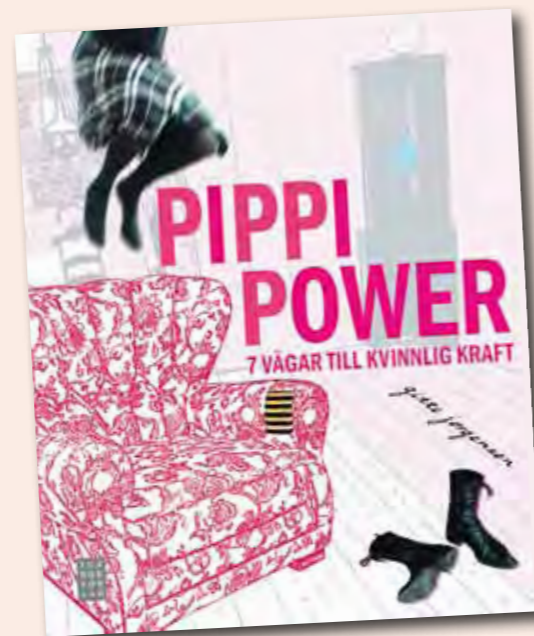
Men, framförallt gör det så gott för själen att vandra. Lyft på rumpan, så följer kroppen efter och själen hankar på!

God tur önskar Karin Hoffmann

Waypoints och rutter till olika strövtåg kan laddas ner kostnadsfritt från hemsidan: www.rundvandringar.se



Titel: Pippi Power – sju vägar till kvinnlig kraft
Författare: Gitte Jørgensen
Bokförlag: ICA Bokförlag
ISBN: 9789153433705



Pippi Power – sju vägar till kvinnlig kraft

Vad skulle du göra i livet om du bara hade modet, styrkan och självförtroendet? Om du lät lusten och drömmarna styra istället för alla förväntningar och måsten?

Släpp fram din Pippi-power och ta första steget mot att utveckla din fulla potential.

Tillhör du dem som fastnat i Annika-fällan? Som är snäll och lydig och ofta bryr dig mer om vad andra ska tycka och tänka än om att lyssna till din egen inre röst? Då kan denna bok hjälpa dig att skapa ett friare och lyckligare liv. Genom att använda Pippi Långstrump som en kvinnlig förebild utmanar författaren Gitte Jørgensen på ett spännande sätt våra invanda tankar och föreställningar.

Pippi Power vill uppmuntra dig att leka med och utveckla dina slumrande Pippi-krafter. I sju lustfyllda kapitel får du inspiration att utveckla områden som självkänsla, mod, njutning och passion. En Pippi går sina egna vägar, tar inte livet på djupaste allvar men är ändå sann mot sig själv. Hon är fantasifull och kreativ, och räds inte att ifrågasätta auktoriteter eller säga ifrån när hon tycker att något är fel.

Så läs boken, lägg den under din bordsherres stolsben (om ert samtal behöver få en knuff i en ny riktning) eller använd den som nackstöd när du vill titta på stjärnorna. Låt dig smittas av den livsglädje texten och bilderna förmedlar och börja fundera över vad du skulle vilja göra i ditt nya Pippi-liv – om en timme, på torsdag, nästa vecka eller kanske om tre år?



KVICKSILVER I HÅRET

Analys av hårtussar från skidåkaren Anja Pärson, miljöminister Andreas Carlgren samt partiledarna Göran Hågglund, Mona Sahlin och Maria Wetterstrand visar att deras hår innehåller kvicksilver som en gång spridits i miljön av människan. Göran Hågglands halter ligger över de referensvärden som används i USA. Analyserna på delegater på den stora FN-konferensen om kvicksilver visar att flera av dem har halter som ligger ännu högre än den gräns där kvicksilver kan orsaka skador på kroppen.

GIFTIGA ÄMNER I HÅRPRODUKTER

Många frisörer och deras kunder drabbas av hälsoproblem när de utsätts för skadliga ämnen i bland annat hårfärg och schampo. Vart tredje mjällschampo hos frisören innehåller det giftiga ämnet zinkpyrition. I vissa hårfärger förekommer det tidigare förbjudna och starkt allergiframkallande ämnet PPD.

Naturskyddsforeningen kräver bland annat att:

- Lagen ska ställa miljö- och hälsokrav på innehållet i kosmetiska och hygieniska produkter. Ämnen som är mycket giftiga eller allergiframkallande ska inte tillåtas i dessa produkter.
- Det ska tydligt framgå på hårprodukterna hur de påverkar hälsa och miljö.



SPIRAL KAN MINSKA ABORTER

En studie från Sahlgrenska akademien som följt en grupp kvinnor under 25 år visar att p-piller är det vanligaste preventivmedlet bland kvinnor under 29 år. Samtidigt blir många unga kvinnor oönskat gravida och gör upprepade aborter. Enligt forskarna skulle en ökad användning av spiral i yngre åldrar kunna minska antalet oönskade graviditeter.

FAKTA ABORT Den nuvarande abortlagen infördes 1975. Sedan dess har antalet aborter varierat årligen mellan cirka 32 000 och cirka 38 000. Sverige har bland det högsta antalet aborter i Västeuropa och antalet upprepade aborter i Sverige uppgår till runt 38 procent. Det är vanligast med abort bland kvinnor 20-24 år.

Utbildning och demens

Forskare har funnit att utbildning inte bara fördröjer tidiga demenssymptom utan även försenar utvecklingen av sjukdomen. Fynden kan innebära snabbare upptäckt och behandling av demenssjukdom. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

– Vi fann att de högutbildade patienterna som inte utvecklade demens under studietiden hade tecken på bättre nervutskottsfunction än de med lägre utbildning. Detta fynd innebär att högutbildade inte bara tål mer sjuklighet i hjärnan men också har mindre nervutskottsskada i

sjukdomens inledande skede, säger Sindre Rolstad, legitimerad psykolog och forskare vid institutionen för neurovetenskap och fysiologi.

FAKTA DEMENS Demens beror på sjukdomar och skador som drabbar hjärnan. Symtomen är bland annat glömska, försämrade språkliga förmågor och känslomässig avtrubning. Demens är vanligt i Sverige, och ökar med åldern. Uppskattningsvis är cirka sju procent av Sveriges befolkning över 65 år drabbade och drygt 20 procent över 80 år är svårt demenssjuka.

HUDCANCER ALLT VANLIGARE

– tidig prickkontroll kan vara avgörande

Hudcancer har blivit en av våra vanligaste cancerformer. Varje år drabbas omkring 43 000 svenskar av någon form av hudcancer. Malignt melanom, den allvarligaste formen av hudcancer, drabbar varje år 2500 personer. Över 400 personer dör årligen i sjukdomen. Med tidig diagnos skulle fler överleva och med bättre skydd i solen skulle inte lika många drabbas.

– Ju tidigare diagnos, desto bättre möjligheter finns att behandla. Därför är vi särskilt angelägna om att få möta personer som kanske har något misstänkt. Män i övre medelåldern är en sådan riskgrupp, säger Margareta Frohm-Nilsson, överläkare för hudkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset.

BLODSOCKERFALL GER SÄMRE LIVSKVALITET

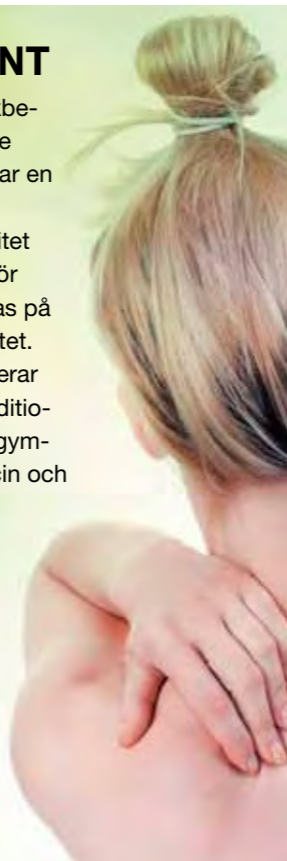
Mer smärtor, besvär och nedstämdhet. Det uppgav patienter med typ 2-diabetes när deras blodsockerhalt sjunkit alltför mycket och en så kallad hypoglykemi uppstått. Var femte patient i en ny svensk studie rapporterar sämre livskvalitet i samband med att de upplever måttliga eller svårare former av hypoglykemi. Var femte deltagare i studien uppgav att de hade besvärats av måttliga eller svårare symtom av hypoglykemi under den senaste sexmånadersperioden. Nedstämdhet och smärtor var mer förekommande hos patienter som rapporterade måttliga eller allvarligare former av hypoglykemi jämfört med patienter som rapporterade att de inte upplevt eller enbart upplevt mild hypoglykemi.

SJUKSKRIVNING VID RYGGONT

Personer som är sjukskrivna för rygg- och nackbesvär återvänder till arbetet olika snabbt trots likartade besvär. Personliga faktorer kan ha stor inverkan, visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

– De som saknar motivation eller har dålig livskvalitet ska kanske ha någon form av samtalsterapi istället för sjukgymnastik. Samtidigt skulle andra resurser läggas på de med goda möjligheter att komma tillbaka till arbetet. I dessa fall kanske det räcker att en sjukgymnast agerar som en coach och inte behandlar patienten med traditionell behandling, säger Marie Lydell, legitimerad sjukgymnast och forskare vid avdelningen på samhällsmedicin och folkhälsa.

FAKTA RYGGONT Rygg- och nackbesvär är en av de vanligaste diagnoserna vid sjukskrivning. Var femte svensk beräknas ha ont i ryggen någon gång under ett år. För de flesta går värken över, men för cirka 200 000 personer blir den långvarig. I 80 procent av dessa fall finns ingen sjukdom eller skada som kan förklara smärtan. Om man kan härleda orsaken beror ryggsmärtan på diskbräck, stenoser eller benskörlighetsfraktur och i sällsynta fall andra tillstånd.



I dagens samhälle lever många med ett ständigt stresspåslag av hormonerna kortisol och adrenalin. Men folk som har nära till en lövskog där de bor, eller som brukar göra långa promenader i en skog i rekreationssyfte, upplever inte i lika hög grad att de är stressade. Detta framkom i en enkätundersökning vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet). Vistelse i miljöer med stora lövträd påverkar exempelvis puls och blodtryck positivt, enligt tidigare forskning. Lövskogar har flera egenskaper som underlättar återhämtning från stress, exempelvis kan man fascineras över hur ljuset silar mellan löven och vara nyfiken på fåglar som sjunger eller fjärilar som fladdrar förbi. Det är även lätt att orientera sig i en lövskog, lättare än i många andra skogstyper.

PSA-TEST HALVERAR DÖDLIGHETEN

1995 startade Göteborgs Screeningstudie för prostatacancer vid Urologen vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Resultaten efter 14 års uppföljning visar att risken att dö av prostatacancer var nästan halverad hos de 10 000 män som inbjudits för allmän testning.



Hur länge dröjer det innan du kan skratta åt ett bakslag?

En av de här soliga försommardagarna hade jag och några vänner packat en picknick-korg som skulle avnjutas till sjöss ombord på en puttrig träbåt med blått kapell. Vi hade inte ens hunnit iväg innan en av stålpinnarna som höll upp de blåa kapellet slet sig och plumsade rakt ner i vattnet. Givetvis var pinnen borta. Tre och en halv minut senare var stålpinnens plums en rolig historia.

Hur snabbt kan du rycka på axlarna åt ett bakslag?

Den stora skillnaden mellan oss människor är inte att vissa drabbas av bakslag oftare än andra utan det som skiljer oss åt är hur snabbt vi kan hantera dessa bakslag. Se tillbaka på dem och skratta åt dem. Ett av verktygen jag vill ge dig för att kunna lämna bakslag bakom dig kallas att dissociera, att 'dissa'. När man 'dissar' något som har hänt så betraktar man situationen som

just har hänt utifrån. Man ser sig själv och man ser händelsen. Det istället för att se händelsen associerad, 'assad' då man ser den utifrån sig själv.

Kan låta lite klurigt, men ta situationen när du läser detta. Associerad ser du vad som står på sidan, dina händer som håller tidningen och lite av miljön som omger den. Ser du detta nu dissocierad så skapar du dig bilden av dig själv utifrån, såsom om du var en fluga på väggen och kunde betrakta hela händelsen. Du ser dig själv, hur du sitter på stolen, uttrycket i ditt ansikte och tidningen framför dig.

Vilka roliga historier som du gärna bjuder på var ett bakslag när de inträffade?

3 sätt att hantera motgångar:

1, 'Gåsa'. Gåsa är ett underbart ord som innebär att man låter alla negativa saker rinner av en som på en gås. Hur gör man det då? Jo att fokusera på att vilja låta motgången rinna av en? Att

behålla energin och gå vidare, inget kan göras o gjort.

2, Vad har du lärt dig? Motgångar, misslyckanden, bakslag och blunders är en underbar skola. Med en liten kort reflektion kan du enkelt göra klart för vad du behöver göra annorlunda? Utvärdera och få förståelse för ditt eget beteende och varför det hela blev som det blev?

3, Tredje gången gillt. Var det första gången du prövade? Vi kan inte alltid kunna allt och göra allt perfekt från början. Tre försöks regeln brukar vara en bra strategi för att kasta sig på att ladda om och försöka igen. Givetvis kan svåra saker behöva fler försök. Ge saker lite tid, kroppen och hjärnan behöver lära sig och låta kopplingarna i hjärnan växa till sig så vi kan utföra uppgiften enkelt och av vana.

Emma är föreläsare, coach och författare. Läs mer på www.wiminvest.se eller www.emmaphil.com.



TESTOSTERONBRIST EFTER CANCER

Nästan en fjärdedel av de män som behandlats för barncancer i sin ungdom får brist på det manliga könshormonet testosteron. Bristen kan motverkas genom hormontillskott, om bara problemet uppmärksammas. Det sker dock alltför sällan, visar läkaren Patrik Romerius i sin avhandling. Testosteronbrist påverkar inte bara sexdriften: den kan på längre sikt leda till både depression, minskad muskelstyrka, benskörhet, typ 2-diabetes, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar.

– Men om en ung man kommer till vårdcentralen och klagar över dålig sexlust och nedstämdhet, så förklarar man kanske detta med de psykiska sviterna av den cancer han haft som yngre. I själva verket kan det alltså handla om en hormonminskning som är möjlig att åtgärda, säger Patrik Romerius.



ÖSTROGEN KAN FLYTTA KROPPSFETTET

Möjligheterna att med östrogenbehandling skapa en mer gynnsam fettfördelning i kroppen hos kvinnor efter klimakteriet står i fokus för Therése Andersson avhandling, Umeå universitet. I samband med klimakteriet har kvinnor en benägenhet att utveckla bälfetma och inlagra fett i levern, vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Sjunkande nivåer av det kvinnliga könshormonet östrogen tros vara en viktig orsak till denna ändrade fördelning av kroppsfettet. Avhandlingen visar att gynnsamma effekter på fettfördelningen vid östrogenbehandling till kvinnor efter klimakteriet kan skapas via ett enzym som aktiverar stresshormonet kortisol.

Svenskarna äter sämre än de tror

Så många som 70 procent av svenskarna tycker att vi äter en varierad kost. Men bara cirka 30 procent av oss äter 500 gram frukt och grönt om dagen som Livsmedelsverket rekommenderar. Endast sju procent har fisk på tallriken tre gånger i veckan. Det visar en opinionsundersökning från Sifo, som presenterades på ett seminarium om "Vitaminer och omega 3 i sjukvårdens tjänst". Professorer från bland annat Karolinska Institutet och Akademiska sjukhuset menar att näringen i första hand bör komma från maten men att tillskott kan behövas för de som inte får i sig tillräckliga mängder av de nödvändiga näringsämnen.

SÖMNSTÖRNINGAR HOS YRKESFÖRARE

Sömnstörningar är vanligt förekommande bland buss- och spårvagnsförare i Göteborg. Var fjärde förare uppger att de upplever problem med dagtrötthet, något som riskerar att påverka säkerheten. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademien.

FAKTA SÖMNAPNÉ Obstruktivt sömnapné syndrom är vanligt. Uppskattningsvis fyra procent av alla män och två procent av alla kvinnor har tillståndet. Symtomen är trötthet under dagtid, snarkning och uppehåll i andningen under sömnen. Vid obehandlad sömnapné finns risk för följd effekter, exempelvis högt blodtryck. Orsaken till sömnapné är oklar, ärftlighet spelar in men även riskfaktorer, bland annat övervikt, kan bidra till tillståndet. Behandling med CPAP-maskin och bettskena kan minska dagtröttheten.

GODA OCH NYTTIGA MATRÄTTER

Ur boken "Hälsosam livsstil och det goda livet" av Mai-Lis Hellénus. Läs mer på sid 58.

Läs om hälsa på
www.doktorn.com

MAJAS MEDELHAVSBURGARE

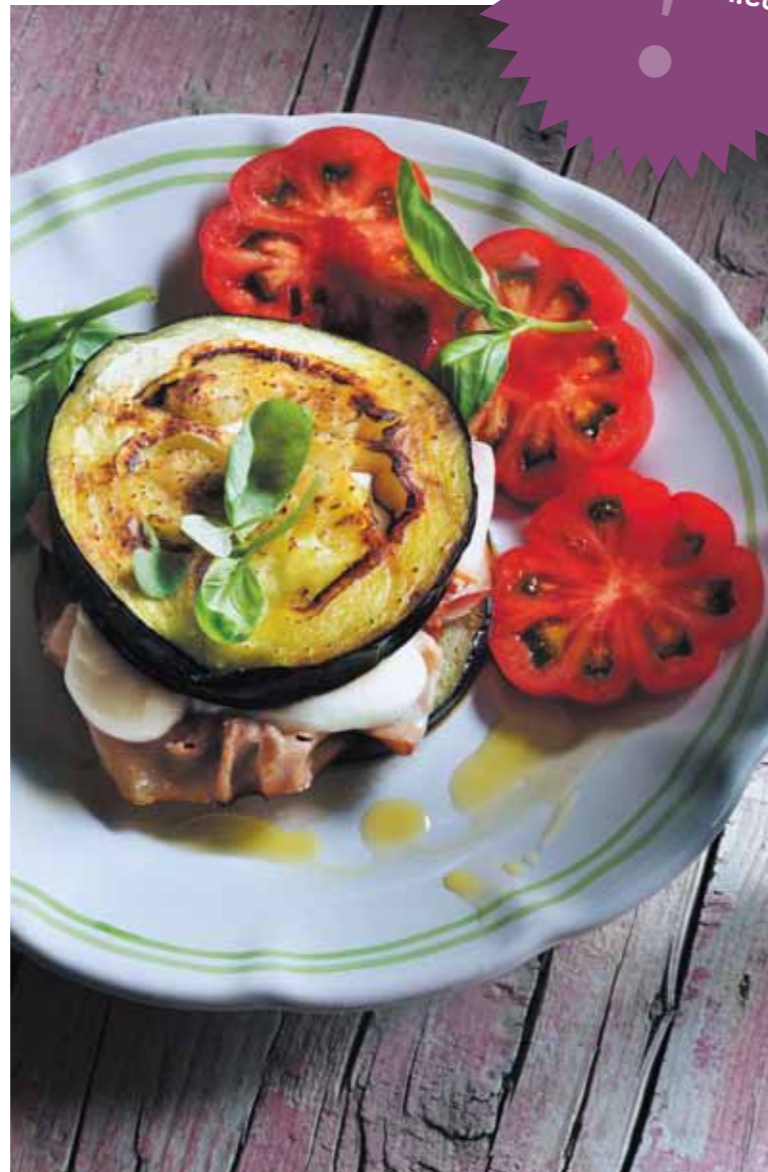
Serveras varm eller ljummen, gärna tillsammans med en tomatsallad eller krispig sallad och ett gott färskt bröd. Passar bra som en liten förrett eller som huvudrätt. Auberginen suger åt sig mycket olivolja så den här rätten är förhållandevis kaloririk, men fettkvaliteten är bra.

Ingredienser

4 portioner	rucola eller storbladig persilja
1–2 medelstora auberginer	salt och peppar
olivolja	Till servering: krispig sallad eller skivade goda tomater med basilikablåd, eventuellt bröd.
1 klump mozzarella eller någon hårdost du tycker om	
8 skivor rökt skinka	

Gör så här

Skölj noga och torka auberginen med papper, skär den i åtta ungefär lika stora skivor, knappt en centimeter tjocka. Spar ändarna till en grönsakspytt en annan dag. Bryn skivorna på en sida i en teflonpanna med lite olivolja, lägg sedan skivorna åt sidan. Låt mozzarellaosten rinna av och skiva den i fyra skivor. Fördela osten och skinkan tillsammans med rucola eller bladpersilja på fyra aubergineskivor. Den brynta sidan ska vara inåt. Lägg på de resterande skivorna med den brynta sidan inåt. Bryn burgarna igen i olivolja på båda sidorna. Tryck lite lätt med stekspaden så de håller ihop. Salta och peppra efter smak. Servera med en krispig sallad eller som här – tomat och basilika.



MEDELHAVSSALLAD MED KNÄCKEBRÖD

Det är roligt att blanda mat från olika kulturer. Varför inte ta det bästa från Medelhavet och blanda med något av det bästa vi har från Norden. Knäckebrödet tillför nyttiga fibrer.

Ingredienser

4 portioner
5 dl tunt fullkornsknäcke i små bitar
1/2 dl fin olja, helst olivolja
1/2 dl god balsamvinäger
1/2 rödlök
1 vitlöksklyfta
250 g körsbärstomater
1 gurka
1 dl strimlad basilika
2 dl goda oliver med kärna

lite havssalt och rikligt med nymald svartpeppar
1 klump mozzarella

Gör så här

Bryt knäckebrödet i bitar och låt dem ligga och dra i olivoljan och balsamvinägern i ca 30 minuter. Skala och skiva löken, riv vitlöken och dela tomaterna. Skala gurkan, dela på

längden, kärna ur och skiva grovt. Blanda grönsakerna i en stor skål med basilika och oliver. Salta och peppra. Vänd i knäckebrödet. Bryt bitar av mozzarellan och blanda i. Servera genast. Till den här salladsrätten behövs inget bröd. Drick vatten till om det är vardag eller ett gott vin om du serverar rätten till fest.



MUSTIG KÖTTGRYTA

När man blir sugen på ett långkok är den här grytan min favorit. Jag brukar röra ihop lingonsylt med en liten skvätt konjak och servera till.

Ingredienser

4 portioner
700 g nötkött, t ex högrev
3 msk vetemjöl
olivolja
1 gul lök
200 g rotselleri
2 morötter
5 dl vatten
2 msk koncentrerad kalvfond
2 lagerblad
3–4 kryddpepparkorn
salt och nymald svartpeppar
ev lite konjak
250 g svamp av valfri sort, t ex shiitake, trattkantareller eller

sogschampinjoner
lite riven vitlök

Till servering: kokt potatis, lättkokt broccoli eller bönor med rucola och gärna lite lingonsylt smaksatt med konjak.

Gör så här

Skär köttet i grytbitar och pudra dem med mjöl. Hetta upp en skvätt olivolja i en panna och bryn köttet i omgångar så det får lite färg. Lägg bitarna i en stor gryta. Hacka löken grovt, skala och tärna sellerin i sockerbitar, skala och skiva morötterna.

Bryn löken lätt och lägg över i grytan. Häll i vatten, kalvfond, lagerblad, kryddpeppar, lite salt och peppar. Koka upp och sänk värmen. Låt alltihop sjuda i minst en timme, gärna en och en halv timme, så att köttet blir riktigt mörkt. Tillsätt rotfrukterna ca 20–25 minuter före servering. Smaka av med lite salt och peppar och gärna lite konjak. Alldeles mot slutet bryner du svampen, gärna tillsammans med lite vitlök, att toppa grytan med. Servera med tillbehören.

ANITAS VARMA FRUKT

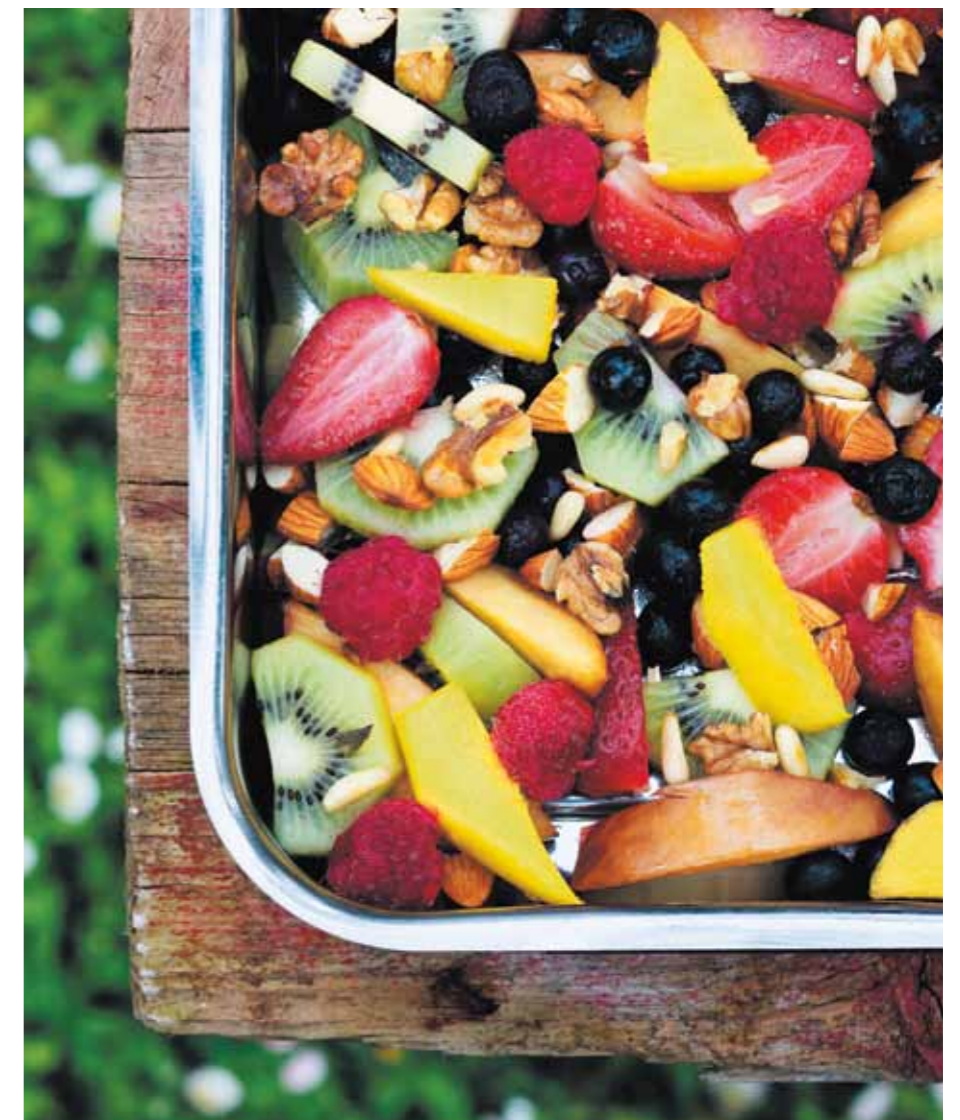
Vännen Anita bjöd oss en gång på denna enkla men suveränt goda efterrätt. Du kan använda vilka bär och frukter du vill, här är ett förslag. I skalet sitter mängder av antioxidanter, så strunta gärna i att skala, men gör ren frukten ordentligt.

Ingredienser

4 portioner
1 persika
1 äpple
2 kiwi
10 jordgubbar
1 dl bär, t ex blåbär, björnbär, hallon
2 tsk strösocker
2 msk hackade nötter och mandlar
Till servering: vaniljyoghurtglass

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Skär tunna klyftor av persikan och äpplet och lägg på en plåt eller i en form, klädd med bakplåtspapper. Skala och skiva kiwin, halvera jordgubbarna och blanda ner. Häll bären, sockret och nöthacket över. Värm mitt i ugnen ca 10 minuter. Servera genast i små skålar eller djupa tallrikar. Frukten åker lätt omkring på tallriken och kan annars hamna i bordsgrannens knä.



Aktuell: "Mat desperat" - turné. **Bor:** Stockholm. **Ålder:** 67. **Familj:** Stor. **Livsfilosofi:** Lev i nuet och njut!

Även som pensionär är hon aktiv och just nu aktuell med föreställningen "Mat desperat". Fokus ligger på kvinnokroppen genom tiderna, som framförs med allvar, men även mycket humor och skratt. Det är ett angeläget tema och de flesta kvinnor påverkas av samtidens ideal. Hälsa är att ha balans, menar Grynet, som gillar grönsaker och frukt, men unnar sig "godsaker" då och då.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Grynet Molvig: "Lite lättsinne hör till livets kryddor"

"Lite lättsinne hör

Jag utmanade min största rädsla och upptäckte att det var bland det roligaste jag gjort.

Det är en härligt solig dag, då en fräsch och hurtig kvinna, sakta men säkert trampar uppför gatan i närheten av Odenplan i Stockholm. När cykeln är parkerad och solglasögonen åker av ser man att det är Grynet Molvig. Vi kliver in på caféet och bestämmer oss för deras specialitet – "Citrus Bulgur/Quinoi-sallad" – Grynet väljer fårost och vindruvor medan jag tar kalkon. Då det är dag före helgdag är det näst intill tomt på caféet, vilket ger en lugn och skön atmosfär.

– Jag kommer alltid att vara norsk, men det är klart att jag kanske blivit "försvenskad" efter alla dessa år, säger Grynet. Min syster, bror och son bor ju kvar i Norge, så resorna dit är alltid välkomna. Vid 17 maj är jag i allra högsta grad norsk, skrattar Grynet.

Skillnader mellan Norge och Sverige finns, men eftersom Grynet pendlat mest hela livet kan det bli svårt att avgöra var olikheterna ligger.

En skillnad är att man i Norge redan från spädbarnsåldern, ger sina barn

tran eller som man i Sverige kallar det Omega3.

– Jag minns hur mamma tvingade i mig tran långt upp i skolåldern – det smakade avskyvärt! Kanske är det därför vi norskar är så smarta, skämtar Grynet. Visst finns det konkurrens mellan länderna, lite som syskonrivalitet.

Grynet växte upp på bondgård i Norge, där det inte fanns mycket mer att göra än att hjälpa till med djuren, leka med kottar och spela piano. Musiken och sången blev tidigt ett sätt att fly in i fantasins värld. Hon såg hur slitit livet som bondmora var och ville ha ett annat liv. Musiken skulle bli biljetten ut ur bondlivet. Redan som tolvåring spelade man hennes poplåtar på norsk radio. En stor anledning till att hon åkte till Sverige, var att det blev svårt att komma ifrån "popstjärnestämpeln", och Grynet ville gå vidare och utveckla andra sidor. I Sverige slog hon igenom på allvar i huvudrollen till komedin "En flicka på gaffeln" på Intiman i Stock-

holm 1966. Här fick hon chansen att både jobba på Stadsteatern, göra film och TV.

Idag är Grynet en pensionär som försöker lära sig att det kan vara skönt att ta det lite lugnare. Ibland är det dock inte det lättaste, då ett liv utanför strålkastarna kan kännas enformigt.

– Jag kan sakna den kreativa processen, nervositeten och spänningen det alltid innebär att gå in på scenen.

Numera tackar Grynet ja enbart till jobb hon tycker verkar skoj. För drygt ett år sedan fick hon förfrågan om att delta i ett projekt inom temat "mat och ideal genom tiderna". Kvinnokroppen med alla dess komplex kändes som ett angeläget tema, så Grynet tillsammans med Mi Ridell, Paula Ternström och Christin Mellner, har framfört showen "Mat desperat" runtom i Sverige.

– Roligast har varit att höra alla som får en "aha-upplevelse" under föreställningen, menar Grynet. Det är kul att delta i något annorlunda, som innehåll- ▶

Grynets 5 tips för ett mentalt välmående

1. Lek mycket och hitta på mer "galenskaper".
2. Att inte ta sig själv på blodigt allvar.
3. Slösa med kärlek.
4. Att inte vara rädd för att göra misstag/göra bort sig.
5. Njut av tillvaron.



ler både föreläsning och show, en del allvar, men ändå mycket humor.

De kommer att fortsätta uppträda i höst, trots att tjejerna även har många andra aktiviteter vid sidan om. Man kommer att hålla föreställningar ute i landet och i Stockholm. Grynet påpekar att hon är en produkt av 60-talet, då man skulle kasta BH:n, ha lågklackat och ville kasta ut "kvinnotvånget". Hennes egen kroppsuppfattning har som för många andra varierat med tiden.

– Jag har som de flesta kvinnor bantat, motionerat och varit kroppsmedveten. Först som gravid upptäckte jag att kroppen inte enbart var till för att behåga. Hela graviditetsprocessen gav en ny tankeställare - en ödmjuk inställning till kroppens funktioner och respekt för naturens mystiska genialitet.

Hon blir allt mer barnlig och har lättare att släppa på prestationsångesten nu för tiden. I en arbetssituation finns dock samma höga krav som alltid, trots att karriären ligger bakom. Det har nog med yrkesstoltheten att göra. Däremot kan hon med åldern känna att misslyckanden idag inte känns lika tungt. Trots att hon själv påstår sig vara rätt tråkig privat, lyser humorn och livsglädjen igenom gång på gång under intervjun. Nog vet hon hur man gör sitt sällskap på gott humör, vilket sannolikt är del av hennes personlighet.

– Det bästa med att idag vara 67 år är att ha alla åldrar inom sig, säger Grynet med glimten i ögat.

Grynet fyller år dagen före julafton och skämtar om att det kanske är därför

hon har hamnat inom artisteriet – för att få den uppmärksamheten hon inte fick på födelsedagarna som liten. Dagen före julafton, på födelsedagen, fick hon choklad och smörgås på sängen, men resten av dagen handlade om att baka sju sorters kakor, laga julmat och pynta. Kalas för kompisarna hade man istället efter jullovet.

– Jag minns framför allt en födelsedag, då jag fått min första dunjacka. Den var gul på ena sidan och blå på den andra och man kunde välja vilken sida man hade utåt. Jag var så stolt och jag bar den inomhus för att få höra hur snygg jag var i den. Men ingen la märke till mig, då det var full rulle inför julen. Det var nog mitt "smärtsamma" barndomsminne, och då får jag nog vara ganska glad, skrattar Grynet.

Under sin karriär har hon hållit sig i form genom dansen. Numera föredrar Grynet att utöva Pilates och tar långpromenader i skogen, gärna med stavar. Hon älskar att äta god mat och favoriterna är fisk, grönsaker och frukt, men visst händer det att en fet hamburgare slinker ner.

– Lite lättsinne hör till livets kryddor och jag dricker gärna något glas vin till maten då och då och äter "skräpmat" ibland. Jag ser så många unga kvinnor som stressar för ett ouppnåeligt, perfekt ideal, vad gäller utseende, karriär och som kvinna och mor. Det är en hopplös ekvation som ofta resulterar i sömn- och nervproblem, ätstörningar och tablettmissbruk – pang, så går de in i den "berömda väggen". Jag tror att lite fantasifull lekfullhet får axlarna att

sjunka och rekommenderar lite "kontrollerad galenskap"!

Grynet har aldrig gått i terapi och menar att hon istället fått ut känslor och frustrationer via teatern och musiken. Hon har även själv forskat i sina "svarta hål", genom att utmana sig själv och sina rädslor. Höjder har varit en fasa och därför blev fallskärmshoppning ett mål.

– Jag utmanade min största rädsla och upptäckte att det var bland det roligaste jag gjort!

Skrivandet är en annan syssla som får Grynet att må bra, även om hon inte vill prata om just denna talang i för stora ord. Bland annat skriver hon tillsammans med en professor, en bok om konsten att kommunicera med ord, hjärta och tankar.

– Det är ett spännande projekt, men det tar nog tid innan det är klart, om det ens blir klart, säger hon.

I våras uppträdde de med ett urval ur "Mat desperat" – föreställningen under "Togatåget" (som stöd för Alzheimer-forskningen) vid Kungsträdgården i Stockholm. I somras stod Grynet på scen i Almedalen och semestern spenderades i Marsstrand, på västkusten. I höst fortsätter de troligtvis med fler föreställningar av "Mat desperat".

– Sen får jag se vad som händer. Att inte behöva planera så mycket är ju faktiskt en del av charmen med att vara pensionär, säger Grynet innan hon åter sätter sig på sin damcykel och far hemåt.

Urval svenska filmer med Grynet

- Blåjackor (1964)
- Prinsessan (1966)
- Bamse (1968)
- Röda rummet, TV-serie (1970)
- Mannen som slutade röka (1972)
- En dåres försvarstal (1976)
- Semlons gröna dalar, TV-serie (1977)
- Barnförbudet (1979)
- Sopor (1981)
- Beteendelek, TV-serie & TV-pjäs (1981)
- Bella – bland kryddor och kriminella, TV-serie (2002)

femal balans®

– när du vill bli dig själv igen!



PMS eller klimakteriebesvär?

öm i bröstet?

nedstämd?

värmevallningar?

irriterad?

svullen?

svettningar?

Femal balans® är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symtom vid PMS och vid klimakteriebesvär.



Finns både på apotek och i hälsobutiker

Femal balans® innehåller extrakt av pollen och pistill, 78 mg tablett. Indikationerna grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3 månaders användning bör läkare eller annan sjukvårdspersonal konsulteras. Åldersgräns 18 år. Läs bipacksedel för användning. För mer information se www.fass.se

FEBER

– immunförsvaret jobbar för högtryck!



Ordet feber kommer från latinets febris och definieras som en förhöjning av kroppstemperaturen över 37.5 grader Celcius (C) på morgonen respektive 38 grader på eftermiddagen, uppmätt i ändtarmen (rektalt). Man kan också mäta temperaturen i munhålan (oralt), i armhålan (axillärt) eller i örats hörselgång. Mätning i ändtarmen ger den högsta noggrannheten. Febertermometern började användas i mitten av 1800-talet även om det varit känt sedan Hippokrates dagar att feber vanligen markerar sjukdom. Det dröjde dock till 1924 innan intresset för varför man får feber och vad det tjänar till blev tydligt i en artikel av Oliver Heath.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

Feber ska inte uppfattas som ett sjukdomstillstånd i sig utan snarare som en markör för att kroppen försvarar sig mot infektion. Det är fortfarande oklart om feber är enbart skadlig eller samtidigt nyttig. Febern fyller en funktion i immunförsvaret och förstärker det primära immunförsvaret samtidigt som det kan minska tillväxten av smittsamma ämnen.

Den normala temperaturen varierar mellan 36.8 +/- 0.5 grader C. Normalt har man det lägsta värdet i dygnsvariationen på morgonen efter uppvaknandet och det högsta på sen eftermiddag eller kväll. Temperaturen varierar också mellan individer så att det som är feber

för en person är en helt normal temperatur för en annan person. Händelsekedjan i biologin vid feber är tämligen väl känd och omfattar en rad ämnen och processer i kroppen.

Kroppen reglerar temperaturen genom ökad ämnesomsättning eller genom muskelarbete. Värmen produceras främst av muskulaturen och därför huttrar, skakar man, eller får frossa vid behov av högre temperatur. Temperaturen kan höjas också av andra skäl än att termostaten (i hypothalamus i hjärnan) styr. Om man vistas i varm omgivning, stark solstrålning eller varmt klimat och det är fuktigt så att avkylning med ökat blodflöde i huden och svettning inte fungerar

tillräckligt bra, kan feber uppträda. Svettning ökar värmeförluster genom den energi som går åt då vattnet avdunstar. Vid extrem fysisk ansträngning kan temperaturen gå upp till 39 grader.

Feber sänker den fysiska prestationsförmågan. Normalt varierar också temperaturen så att före menstruation ligger den 0.5 grader högre. Temperaturer över 41 grader är mycket ovanligt och de högsta uppmätta värdena på 44.5 grader har varit hos patienter med värmeslag. Över denna temperaturnivå överlever knappast vuxna människor.

Infektioner av bakterier, virus eller svamp är de vanligaste anledningarna ▶

Se film om
smärta på
www.doktorn.com

Ordlista

- **Sarkoidos** – en kronisk sjukdom som bland annat yttrar sig i tuberkulosliknande hudförändringar.
- **Hepatit** – inflammation i levern.
- **Ulcerös Colit** – kronisk inflammation i tjocktarmen.
- **Crohn's sjukdom** – kronisk lokal inflammation i tarmarna.
- **Fabry's sjukdom** – en ovanlig, ärftlig upplagringssjukdom med nervsmärtor.
- **Porfyrin** – en grupp järnfria ämnen, som finns bland annat i blod och urin.
- **Gikt** – ämnesomsättningssjukdom som kan ge smärtsamma ledinflammationer
- **Giftig struma** – sjuklig förstoring av sköldkörteln.
- **Feokromocytom** – tumör (oftast godartad) från vissa celler i binjuremärgen.
- **Bindvävssjukdom** – sjukdomsgrupp med mer eller mindre övertygande immunreaktioner mot egna vävnader.
- **Jättecellsartrit** – en typ av inflammation, förtjockning av innersta cellagret i små artärer med bindväv.
- **Vaskuliter** – inflammation i en kärlvägg.
- **SLE** – autoimmun sjukdom som kan engagera många organ-system.
- **Lungemboli** – blodpropp i lungartärerna.



till feber. De vanligaste orsakerna är infektioner i luft- eller urinvägarna. Men även andra inflammatoriska sjukdomar och sjukdomar som infarkter (oftast propp i arteriellt blodkärl i hjärna, lunga, hjärta), överfunktion i sköldkörteln och elakartade tumörer inklusive blodsjukdomar.

En grupp individer som särskilt förtjänar att uppmärksammas i detta sammanhang är äldre ofta multisjuka individer, på vårdboenden. Vid år 2030 kommer cirka 20 procent av befolkningen att vara över 65 år och en hel del av dessa kommer att behöva vårdboende. Redan nu är infektioner svåra att hantera i denna miljö, dels av spridningsskäl, men också för att infektionssymtomen är svårtolkade. Infektion hos denna grupp av individer kan ge förvirring, inkontinens (svårt att hålla urin och avföring), falltendens, minskad rörlighet, minskad hunger, eller svårigheter i kommunikation med vårdare. Febern är inte alltid ett framträdande sjukdomsdrag hos dessa patienter, varför det finns en särskild guideline för dessa patienter, se referenserna.

Om man utelämnar sjukdomar som skadar själva hjärnans värmereglerande

center, typ hjärntumörer, blödningar i hjärnvävnad eller propp i hjärnkärlen eller värmeslag så är det många sjukdomstillstånd som kan åtföljas av feber:

1. Alla infektioner orsakade av bakterier, virus, rickettsia, klamydia eller parasiter åtföljs av feber.
2. Sjukdomar som beror på att immuna systemet är inblandat såsom bindvävssjukdomar, läkemedelsreaktioner, immunbrist syndrom (AIDS).
3. Sjukdomar som karakteriseras av inflammation i blodkärl eller propp i kärl, infarkt i vävnad. Traumatiska skador är ofta förenade med feber.
4. Granulomatösa sjukdomar som sarkoidos och granulomatös hepatit har oftast feber som ett dominerande symtom.
5. Inflammatorisk tarmsjukdom som ulcerös kolit och Crohn's sjukdom likväl som andra inflammatoriska processer i buken, typ akut bukspottkörtelinflammation och hepatit har oftast feber som ett symtom.

6. Maligna tumörer och särskilt då de som omfattar benmärg-blod, eller lymfvävnad har ofta feber som ett tidigt och framträdande symtom medan andra elakartade tumörer som cancer i njurar, bukspottkörtel, lunga, lever och

benvävnad är mera sällan direkt åtföljda av feber. Däremot när det börjar bli dottersvulster (metastaser) och cellundergång i tumören (nekros) eller tilltäppning eller infektion i utförsångar från organen så kommer febern oftare som ett markerande symtom.

7. Vissa akuta ämnesomsättningsrubbingar som gikt, Fabry's sjukdom och porfyrin kan ofta ge feber medan binjurebarksvikt och thyroidea kriser sällan ger feber som ett symtom och ännu mera sällan vid feokromocytom. Orsaken till feber vid dessa tillstånd varierar från aktivering av inflammatoriskt svar på sjukdomen (gikt) till förändringar i värmeregleringen (exempelvis giftig struma och feokromocytom).

Hur ska feber behandlas?

De allmänna rekommendationerna för vuxna är att hålla rummet svalt, klä sig i svala kläder, badda panna och handleder med handduk fuktad med kallt vatten, dricka mycket och använda febernedsättande medel vid behov. För barn gäller samma förhållningsregler, men mät temperaturen hos barnet efter en halv timmas vila i liggande. Om barnet får feberkramp (förlorar medvetandet, blir stel i kroppen, kan bli blå)



Fullvärdig kostersättning för viktminskning

Finns i sju goda smaker

Säkert, välbeprövat och effektivt

Säljs på apotek och på www.modifast.se



PROVA EN GOD VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV.

Modifast kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt på ett säkert och effektivt sätt. Du byter helt enkelt ut dina måltider mot våra drycker och soppor under en period. Dryckerna finns med smak av choklad, vanilj, kaffe, hallon och banan medan sopporna smakar potatis & purjolök eller sparris. Allihop är extra smakrika eftersom de baseras på mjölk-

protein istället för på sojaprotein. Med Modifast får du den näring du behöver och ett begränsat antal kalorier. Produkterna rekommenderas av Sahlgrenska Universitetssjukhuset, överviktsenheter och dietister i hela landet. Modifast säljs enbart på apotek och på www.modifast.se där du även får nyttiga tips och råd.



modifast®

PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Impolin AB. Telefon 08-544 999 00. För beställning av och frågor om Modifast se www.modifast.se eller ring Modifast kundservice 0200-24 24 21.



Febern hos barn beror till största del på olika typer av infektioner och den går vanligtvis ner av sig själv. Om barnet får feberkramper bör man genast kontakta sjukvården.

runt munnen, får ryckningar i armar och ben) så ska barnet läggas på sidan, svalka snabbt av barnet med handduk fuktad med kallt vatten och kontakta genast läkare för undersökning och rådgivning.

Oftast är orsaken till feber hos vuxna känd även om man inte precis vet vilket virus eller vilken bakterie som orsakat urinvägsinfektionen eller luftvägsinfektionen. Om man har flera febertoppar över 38.3 grader under minst tre veckor (utan diagnos efter en vecka) kallas det oklar feber.

Inte helt sällan kan det vara mycket svårt att hitta orsaken till feber i det akuta skedet. Dessa tillstånd klassar man då som feber av okänd orsak. I studier på dessa patienter finner man senare att 30 procent beror på infektion, 20 procent på elakartad cancer, 16 procent bindvävssjukdomar, 16 procent "övriga" och 18 procent som man aldrig fick någon diagnos på. Bland infektioner noteras särskilt infektion på hjärtklaffarna (ofta med sepsis = "blodförgiftning"), tuberkulos och varbildning i buken. Bland maligniteter märks särskilt lymfom (cancer i lymfvävnad) och bland bindvävssjukdomar;

jättecellsartrit, systematiska vaskuliter och SLE. Bland övriga orsaker noteras särskilt lungemboli, läkemedelsutlöst feber, och inflammatorisk tarmsjukdom. Det är alltså en hel flora av medicinska tillstånd som kan ge feber i tidigt skede. Hos dem med "övriga orsaker" försvinner febern oftast av sig självt, utan men för patienten.

Oklar feber hos barn definieras som rektal temperatur över 38.5 C vid fler än fyra tillfällen under mer än två veckors tid hos ett barn, där febern inte har någon känd orsak från sjukhistoria eller från fysikalisk undersökning.

Infektioner dominerar helt hos dessa med över 50 procent varav över 65 procent är virusorsakade hos barn under sex års ålder.

Övre luftvägsinfektioner och virala infektioner är klart vanligast hos barn under två års ålder. Endocarditer och mononucleos blir vanligare över sex års ålder. Bindvävssjukdomar och inflammatoriska tarmsjukdomar står för 20 procent av dessa febertillstånd och elakartade tumörer för tio procent (mest blod- och lymfcancer). Slutligen står en flora av olika sjukdomar för tio procent av de oklara febersjukdomarna.

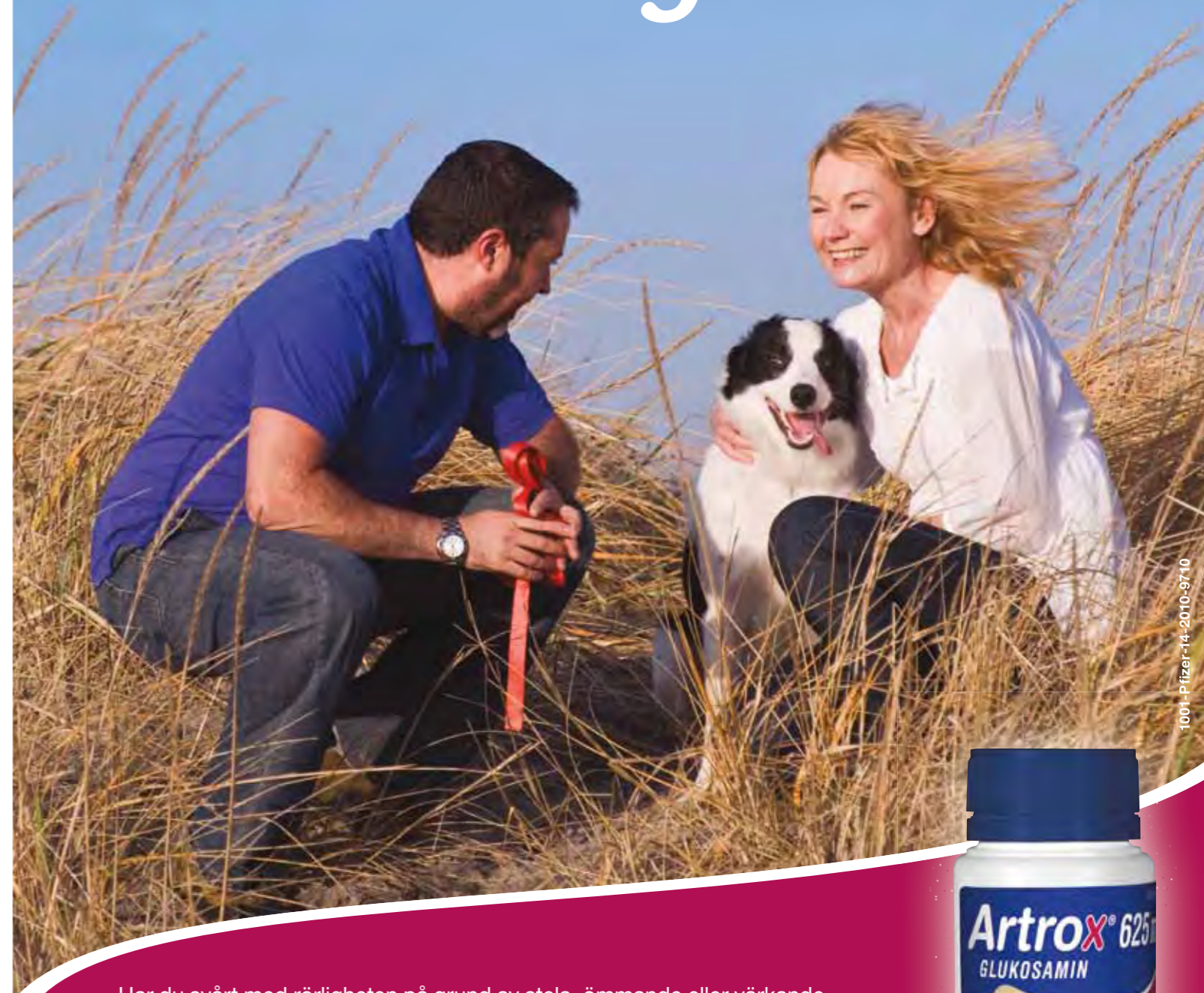
Som vuxen bör du söka läkare om du haft feber i mer än fyra till fem dagar. Likaså om febern försvinner efter några dagar men sen återkommer. Är du svårt medtagen, får feberfrossa eller har svårt att få i dig vätska skall du söka läkare genast.

Om barn under tre månader har feber, är slött eller inte vill dricka är det dags att söka sjukvård. Om barn får feberkramper, är svårt medtagen, får feberfrossa eller har svårt att få i sig vätska ska du kontakta sjukvård omedelbart.

Referenser

1. www.varguiden.se
2. Internmedicin. Kjell Asplund m fl. 2002, Liber AB
3. Gota M et al; A retrospective review of 226 hospitalized patients with fever. DOI:10.2169/internalmedicine.46.6038
4. Oliver Heath: The clinical interpretation of fever. Proc.Roy.Soc.Med. March 1924, 1-11.
5. High KP et al: Clinical practise guideline for the evaluation of fever and infection in older adult residents of long-term care facilities: 2008 update by the infectious disease society of America. Clin Infect Dis 2009;48 149-171 med 146 referenser.

Ett rörligare liv



Originalt

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

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

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

Käkleder

Axel/Ryggraden

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter

Karin Lemberg har accepterat att hon inte kommer att kunna återgå till arbetslivet. Förutom den kroppsliga smärtan har hon även problem med närminnet, till följd av sjukdomen fibromyalgi.



Först trodde man att Mikael's värk i bröstet var hjärtinfarkt, men istället visade det sig vara fibromyalgi.



Se film om smärta på www.doktorn.com

Fibromyalgi – en ”smärtsjukdom”

Det var på 1800-talet som symtomen på fibromyalgi på allvar började uppmärksammas. I dag vet forskarna att de tydligaste tecknen på sjukdomen är trötthet och kronisk smärta, troligen på grund av överbelastning i vissa delar av hjärnan. Fibromyalgi kan drabba såväl kvinnor som män och förekommer från tidiga barnår till ålderdom.

TEXT | LENA GYLFE FOTO | HASSE FRIDÉN

När Bo Fråst som ung läkare på 1980-talet träffade kvinnliga patienter som beskrev diffus värk förenad med en ovanlig trötthet, väcktes hans nyfikenhet på symtomen:

– Snart förstod jag att det kunde handla om fibromyalgi där värken sitter

i muskler och bindväv, och ger ömhet i rörelseorganen.

I dag är Bo specialist i allmänmedicin med inriktning på fibromyalgi, och arbetar på Arkadens mottagning i Märsta.

Tidigare ansågs fibromyalgi ha koppling till reumatism, men på senare år

har bland annat Bo anammat forskarna Elisabeth Hanssons och Lars Rönnbäcks teori om att syndromet handlar om en överbelastning i vissa delar av hjärnan, en neurologisk störning som påverkar det centrala nervsystemet.

– I varje stund går en mängd signaler

från vår kropp, våra sinnesorgan, vårt medvetande och vårt känsloliv in och ut från hjärnan. Dessa signaler är helt naturliga och passerar ett bestämt antal centra, ”filter”. Om man är född med extra känsliga ”filter” kan mängden information till slut bli så stor att ”filtren”

Tänk att en gång finna ett botemedel



FOTO: PRIVAT

Bo Fråst, specialist i allmänmedicin med inriktning på fibromyalgi har följt utvecklingen inom området och vill i framtiden forska om sjukdomen.

överbelastas och nedsätts i sin funktion, förklarar Bo.

Det som händer är att hjärnans celler, så kallade gliaceller, får svårt att städa bort de transmittorsubstanser (förmedlare av signaler mellan nervceller) som frigjorts i samband med de inkommande signalerna. På grund av svårigheten att röja bort substanserna ökar signalbruset i "filtren". Bruset medför två störningar: Hjärnan får svårt att skicka exakta signaler, vilket på sikt kan medföra en stor uttrötthet på grund av all energi som krävs för att motarbeta signalbruset.

– Dessutom antas signalerna störa andra viktiga centra i hjärnan, centrum för sömn och för våra automatiska kroppsfunktioner, vilket skapar obalanssymtom. Den här påverkan tycks förstärka smärtupplevelsen, säger Bo.

Ännu går det inte att ställa en diagnos om fibromyalgi genom laboratorieprover eller andra medicinska undersökningsmetoder. I dag används en kriteriediagnos vars huvudkriterier är minst tre månaders generell smärta i alla fyra kroppskvadranterna: på höger och vänster sida, övre och nedre kroppshalvan, inklusive axialsmärta, det vill säga halsrygg, främre bröstorg och/eller ländrygg.

– Förutom en ordentlig undersökning trycker jag lätt på 18 specificerade punkter, så kallade tender points, på

patientens kropp. Smärtan i punkterna ska vara rejäl och inte bara lätt ömande. Om smärtan sprider sig över ett större område kallas de trigger points, förklarar Bo.

Enligt Sveriges fibromyalgiförbund har två till fyra procent av den vuxna befolkningen fibromyalgi. Bo tror att det är betydligt fler som är drabbade.

– Det talas om att fibromyalgi ofta har samsjukdomar, till exempel kroniskt trötthetssyndrom. Alla belastningar, bland annat olika sjukdomar, som ger signalbearbetning till hjärnan kan bidra till att utlösa tillståndet.

Bo anser att fibromyalgi vanligen uppkommer efter en period av långvarig smärta eller psykisk belastning såsom trauma, kris och stress.

Under åren har det varit övervägande andel kvinnor som fått diagnosen fibromyalgi, det förekommer dock att män får samma diagnos. Bo Fråst ser främst två typer av personer som drabbas av sjukdomen: Dels de som utsatts för alltför stor psykisk och fysisk påfrestning, dels de som tar på sig mycket ansvar.

– Trots det kämpar personerna vidare, men deras överbelastade själar finner inte rum till läkning - och till slut blir ångesten så kraftig att kroppen plötsligt utvecklar fibromyalgi.

Hos den "uppoffrande personlighetstypen" kan sjukdomen utlösas om hon känner ständig stress och oro och därtill

har en ärftlig känslighet i sina filter i hjärnan. Således kan även belastade barn med liknande ärftlig benägenhet utveckla sjukdomen.

I dag finns inget botemedel mot fibromyalgi eller i Sverige registrerat medicinskt preparat för behandling av sjukdomen. Hos vissa kan smärtan lindras genom fysisk träning, avslappningstekniker förenat med kognitiv beteendeterapi, alternativbehandlingar samt en kombination av läkemedel.

Bo Fråst bedömer sina patienter utefter graden av besvär och delar in medicineringen i fyra läkemedelsgrupper. För patienter med relativt lindrig fibromyalgi föreskriver han Tramadol som har en mild effekt. I den andra gruppen finns Lyrica och Neurontin som är allmänt dämpande på nervsystemet och primärt används för epilepsipatienter men även för ångestdämpning. Grupp tre innehåller SNRI-preparaten Cymbalta (Yentreve) och Efexor. De stimulerar och höjer tillgången på serotonin och noradrenalin som kan öka signalkapaciteten på vissa ställen i hjärnan. Medicinen kan inte bota, enbart blockera eller stimulera vissa delar av hjärnan så att effekten blir smärtdämpande.

Den sista gruppen är olika morfinpreparat.

– Dessa läkemedel blir en sista lös-

ning om inget annat hjälper, och bör endast tas för tillfälligt bruk.

Ibland upplever patienter med fibromyalgi en smärtlindring med akupunktur. Bo är tveksam till om det kan påverka gliacellerna i de störda hjärncentra.

– Men det finns inget som motsäger en sådan behandling.

Peter Torssell, lärare på Akupunkturakademien och med egen praktik i Sollentuna sedan 20 år, ger sina fibromyalgipatienter traditionell kinesisk akupunktur. Han rekommenderar en inledande behandling om två gånger i veckan under drygt en månad:

– På den tiden bör patienten ha märkt skillnad på sitt allmäntillstånd, sin värk och dess intensitet.

Enligt Traditionell Kinesisk Medicin (TKM) beror värk alltid på stagnationer i ett flöde. Genom att sätta nålar i kända punkter på kroppen elimineras "stoppet" och energin kan åter cirkulera fritt, vilket innebär att smärtan lindras och läkning sker.



Peter Torssell, lärare på Akupunkturakademien använder ofta mjuka tekniker och tunna nålar vid behandling av fibromyalgipatienter.

För behandling av fibromyalgipatienter poängterar Peter vikten av att ha olika tekniker i bagaget.

– Jag är inte så förtjust i elakupunktur eftersom jag är rädd för att gå miste om vissa subtila effekter. Istället använder jag ofta när det är lämpligt mjuka tekniker i kombination med tunna nålar som känns relativt lite för patienten.

Under drygt 30 år har läkaren Bo Fråst försökt följa de vetenskapliga studierna inom fibromyalgi. Om några år går han i pension, och vill då ägna sig åt forskning om sjukdomen.

– Det finns så många människor som känner smärta, som kan vara första stadium till fibromyalgi. Tänk att en gång kunna finna ett botemedel för alla dessa drabbade!

En av dem som lever med sjukdomen är Mikael. Han är 46 år och har tidigare arbetat som bussförare. Sedan juni 2007 får han tillfällig sjukersättning efter att ha fått diagnosen fibromyalgi.

– De första tecknen kom 1999 då jag fick ont på vänster sida, i bröstet, och kände hur hjärtrytmen plötsligt ökade både dag- och nattetid, berättar Mikael.

Misstanke om hjärtinfarkt utredes och avskrevs, men värken i bröstet fanns kvar. I flera år levde Mikael med en ökande smärta i hela kroppen tills det sommaren 2007 konstaterades att hans symtom visar på fibromyalgi.

– Det var en tung tid, då jag samtidigt fick diagnosen diabetes. ▶

ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN*

* www.fass.se

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

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

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

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

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

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



actavis
Tel 08-13 63 70

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnadsskyddet. Läs bipacksedeln som medföljer förpackningen noggrant. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se och www.xerodent.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2007-11-20.

Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

I början jagade ofta tankar Mikael om varför han fått fibromyalgi. I dag tror han att det är en kombination av de traumorna han har haft i sitt liv.

– Jag är en kämpe som upplevt mycket sorg. Men jag låter aldrig grubblerier få fäste, sådana tankar för mig inte framåt.

Med stöd av familj och vänner lever Mikael idag ett så aktivt liv som möjligt. Bland annat deltar han i vattengympa och lär sig även kroppskänedom genom KBT-behandling på Smärktkliniken vid Sankt Görans sjukhus i Stockholm, där han också får speciell fibromyalgimassage.

Den senaste tiden har Mikael provat på akupunktur, med lyckat resultat.

– Efter behandlingen känner jag mig lugn och mer energifylld.

I möjligaste mån försöker Mikael undvika medicinering då många av preparaten gör honom avtrubbade. För att stärka hälsan är han noggrann med kosthållningen, har minskat på kolhydrater och kokar det mesta av sin mat.

– Grönsaker, fisk och kött, i synnerhet kalkon, får jag kraft av.

Än så länge är Mikael ensam man i den lokalförening av Fibromyalgiförbundet han är med i. Han tror att det är ett stort mörkertal när det gäller män som har fibromyalgi.

– Oftast får vi höra att vår värk beror på överansträngning eller idrottsskada.

Mikaels tillstånd har gradvis försämrats det senaste året. Ändå är han noga med att inte identifiera sig själv som sjuk; han är en fungerande människa som råkar ha en svår sjukdom. Och han har bestämt sig för att en dag komma tillbaka till arbetslivet.

– Jag vill ha sysselsättning, och skulle gärna arbeta med bildwebbdesign.

Karin Lemberg, 51 år, fick diagnosen fibromyalgi 2006 efter fyra års sjukskrivning på grund av diskbräck.

– Att återgå till arbetslivet fungerar inte för mig, och jag har accepterat situationen. Fibromyalgi kräver att man är lyhörd för sin kropp eftersom det är en "dagssjuka".

När Karin mottog beskedet att hon har fibromyalgi var det efter en längre tids smärta i nacken. Hon trodde att



Mikael lever ett så aktivt liv som möjligt och vill komma tillbaka till arbetslivet.

hon hade burit något på ett olämpligt sätt.

– Fibromyalgi visste jag inte vad det var, ingen i familjen har det.

Förutom de vanligt förekommande besvären som spänningshuvudvärk, gasbildning och förstoppning, nämner Karin att hon har problem med närminnet.

– Ja, det kan bli lite pinsamt när jag frågar något som nämnts stunden före. Men oftast har folk överseende.

Karin säger att hon är hemma ganska sällan, att hon hellre är ute bland människor än vistas ensam i lägenheten med sin smärta.

– Det första året remitterade min läkare mig till KBT-behandling, men det framkom rätt snart att jag inte behöver den, jag kan för det mesta hantera mina känslor och tankar positivt. Jag är bekant med mindfulness, och tränar andningsqigong tillsammans med min sjukgymnast. Efteråt är jag som en ny människa!

Helst håller sig Karin ifrån receptbelagda mediciner; tidigare hade hon tre sorters läkemedel, men av dem gick hon upp 30 kilo.

– När smärtan är svår, lyfter jag mig genom korsord. Det är jättebra hjärngympa!

Till andra som lever med fibromyalgi ger Karin rådet att se till att vara sysselsatta och träffa vänner.

– Det finns massor att göra, bara man håller sinnena öppna!

Karin försöker att tänka positivt och tränar andningsqigong, för att må bättre. Hjärngympa som exempelvis korsord, brukar också hjälpa henne när smärtan är som värst.



Läs mer på

www.fibromyalgi.se
www.capiostgoran.se
www.akupunkturforbundet.se

Kostråd

Annette Blom arbetar bland annat som kost- och örterapeut i Stockholm. Som smärtlindring rekommenderar hon örterna älgört och salix medan kamomill och citronmeliss är lugnande och kramplösande.

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!

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

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

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



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D, samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D, 5 mikrogram. Dosering: 1-3 tabletter per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se Produktresumén är granskad 2008-11-28.

Recip

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

“Täbtt å snubbig?”



Lindrar effektivt vid täppt näsa och hosta

Naturläkemedel/visst utvärtes läkemedel. För inhalation vid förkylning. Läs produkternas bipacksedel. Säljs receptfritt på Apotek samt i Hälsofack- och Dagligvaruhandeln.

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

HÄLSOSAM LIVSSTIL

- utan pekpinnar!

Mai-Lis Hellénus har varit intresserad av förebyggande vård under hela sin yrkeskarriär som läkare. Hon började skriva ut fysisk aktivitet och kostråd på eget initiativ, som en av de första i världen. Nu har hon skrivit en bok med fokus på vad vi själva kan göra för att må bra och leva ett långt liv med god livskvalitet. Det handlar inte om att ge pekpinnar, utan det ska vara lustfyllt och roligt att förbättra sin hälsa, menar hon.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Läs mer om
hälsa och
medicin på
www.doktorn.com

Namn: Mai-Lis Hellénus.

Ålder: 56 år.

Familj: Tommy Cederholm, professor i klinisk nutrition och sonen André, 26 år.

Bor: Hus i Sollentuna.

Gör: Professor på Karolinska Institutet, överläkare på livsstils-mottagningen, Hjärtkliniken Karolinska sjukhuset, Solna.

Utbildning: Läkarexamen, Karolinska Institutet.

Aktuell med: Nya boken "Hälsosam livsstil och det goda livet", Ica bokförlag.



Mai-Lis Hellénus, professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska Institutet i Stockholm och överläkare vid Livsstilmottagningen, kommer direkt från en TV-intervju. Vi ses på ett mysigt café i Vasastan i Stockholm, där vi får slå oss ner i röda, lyxiga fåtöljer. De serverar ett fåtal, enkla rätter, gjorda på färska råvaror. Det är grönt te som gäller till de smaskiga smörgåsarna av egenbakat bröd, fulla med grönsaker och andra godsaker. Medan vi mumsar berättar Mai-Lis om sina erfarenheter och kunskaper, vilket nu senast resulterat i boken "Hälsosam livsstil och det goda livet".

Normalvariationen på vad som är normalvikt är större än man tror, menar hon. BMI (Body Mass Index), kan vara missvisande, då man inte tar hänsyn till muskelmassan. En person med BMI på 17-18 kan vara sund och frisk, likaså en person med BMI runt 25-30. Vågen är heller ingen bra mätmetod, då man i studier har sett att en rörlig överviktig person kan ha bättre hälsa än en stillasittande normalviktig person. Man ser snabbt om en person är lite rund, men det är svårare att se om man tränar eller inte, poängterar Mai-Lis. Man tänker ofta att en person som är smal självklart också är hälsosam, men den personen kanske röker, äter ensidigt och inte rör på sig. Istället kommer man alltmer att använda sig av bioimpedansmätare och midjemåttet som riktlinje på övervikt. ▶

Fakta

Bioimpedansmätningen går ut på att man leder en mycket svag ström (som inte känns eller märks) genom kroppen. Eftersom muskler och fett har olika strömledande egenskaper kan man genom att mäta det elektriska motståndet ta reda på kroppssammansättningen.

KÄLLA: WWW.GIVIKTKOLL.SE



Mai-Lis försöker att leva som hon lär och menar att det gäller att hitta glädjen i rörelse och "bra" mat. Det är aldrig för sent att göra positiva förändringar.

– På vårdcentralerna i Sollentuna började vi mäta midjemåttet 1988 och i Göteborg var man först i världen att börja använda midjemåttet som riktmärke, redan 1963, säger Mai-Lis. Tjockt midjemått anger risk för höga blodfetter, blodsocker, insulinkänslighet, högt blodtryck, ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, typ 2 diabetes, demens, Alzheimer och olika typer av cancer. På senare år har man även förstått att det påverkar vissa inflammatoriska sjukdomar, som exempelvis astma.

Arv betyder mycket vad gäller vikt,

men livsstilen ger slutresultatet, menar Mai-Lis. Om man genetiskt har lättare för att gå upp i vikt, men motionerar regelbundet blir man ofta normalviktig. Då vi i dagens samhälle lever mer stillasittande än någonsin är det inte konstigt att vi även har många fler överviktiga än för 20 år sedan.

– Vi började med motion på recept (idag kallat FaR) redan 1987 och jag har senare förstått att vi var bland de första i världen med detta, säger Mai-Lis.

Hennes patienter fick tillsammans

med receptet även en lapp med olika livsstilstips, som exempelvis att byta till lättost, äta mer grönsaker och att promenera mera. Dessutom samarbetade man med Korpen, dit patienter skickades för olika specialklasser. "Rörelsegrupper" för hjärt- och kärlpatienter, personer med ryggont och mamma-gympagrupper.

Det är viktigt att individanpassa träningen utifrån varje person. Att man hamnar i en grupp med likasinnade, som alla känner sig lite osäkra och med ○



Ett av Europas mest sålda läkemedel mot förkylning - nu också i Sverige!



Kaloba* är naturlig lindring från växtriket.

Finns som droppar och tabletter. Välj själv det alternativ som passar bäst för dig och din familj. Kan användas av vuxna och av barn från 6 års ålder.

Vanliga förkylningar orsakas nästan alltid av virusinfektioner som är svåra att göra något åt. Kaloba kan minska förkylningssymptomen så att du mår bättre. Börja behandlingen så fort du märker att du blivit förkyld för bäst resultat.

Kaloba säljs i väl sorterade apotekskedjor.

Traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symptom vid förkylning såsom hosta, halsont och snuva. Indikationen för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga före användning. Rekommenderas ej för barn under 6 år, ej heller till gravida eller ammande kvinnor. Behandlingstiden bör ej överstiga två veckor utan läkarkontakt. *Extrakt (EPS* 7630) av rot av mörk pelargon (*Pelargonium sidoides*) tabletter 20 mg/tablett, droppar 822mg/ml. Marknadsförs av MaxMedica AB. Mer info se www.fass.se

Mai-Lis 5 tips för bättre hälsa

1 Du vet bäst själv, följ dina egna tankar och idéer om vad man ska börja med, maten, rörelse eller rökning.

2 Få in rörelse, helst varje dag – Mai-Lis föredrar ordet rörelse framför motion.

3 Tänk tvärtom när det gäller maten – se grönsaker och frukt som maten och det övriga som grönt. Använd din gamla arveservis, som ofta är mindre i storleken.

4 Prioritera sömn – idag verkar många tro att man inte behöver sova mer än fyra till fem timmar per natt. Sönnen är viktigare än vad många tror.

5 Ha roligt! – försök att göra matstunden och aktiviteterna till något som känns bra och kul, så att det inte blir "jobbiga måsten".

Jag önskar att man kunde vaccinera barn för 'lust för fysisk aktivitet'!

lika dålig "kondis". Om nivån är för hög är risken stor att man tappar suget och inte vill fortsätta, säger Mai-Lis bestämt. Dessutom är det förstås viktigt att läkaren tar upp de positiva hälsoeffekterna av att röra på sig.

– Förebyggande verksamhet drivs ofta av eldsjälur. Flyttar de på sig, faller tyvärr allt. Idag ser jag att nyutbildade läkare har ett annat synsätt, med mer helhetsperspektiv. Dessutom har vi mer kunskap idag om vikten av att individen tar hand om sig själv vad gäller mat och fysisk aktivitet. Jag tror att bristen på rörelse är den största hälsorisken i framtiden. Rökning är ett stort hälsoproblem som glädjande nog har minskat, påpekar Mai-Lis.

Bäst resultat med recept på fysisk aktivitet får man om man har rutin på uppföljningarna. Dels kanske personen "skärper" sig något, men framför allt ger det en signal om att man bryr sig, vilket ger en sporre. Skolan, dagis och samhället har ett ansvar för att få in rörelse hos befolkningen redan i barnaår. Sverige har alltid haft gott rykte vad gäller vårt förebyggande arbete, med mödravård, vaccinationsprogram och mammografi.

– Jag önskar att man kunde vaccinera barn för "lust för fysisk aktivitet"! Att dra ner på gymnastiken i skolorna är fullständigt galet och vi var många som agerade starkt mot detta.

Motargumentet man fick var att kommunerna har mycket aktiviteter och att det är föräldrarnas ansvar. Barn som inte har föräldrar som kan engagera sig i lika hög grad hamnar förstås i kläm – oklokt, menar Mai-Lis. Studieresultat visar att bättre fysisk aktivitet gör underverk. Det påverkar mycket mer än man tidigare trott, till och med vårt DNA – vår arvsmassa.

– Vi behöver rörelse för att hålla oss

friska, så enkelt är det, säger Mai-Lis med eftertryck! I nya studier har man sett att stillasittande tid oberoende av motion är en riskfaktor. När man sitter skruvas ämnesomsättningen ner ordentligt, för att sedan öka tre gånger, när vi ställer oss upp.

Om man har ett stillasittande jobb är det viktigt att ta "micropauser" då och då. Helst ska man även träna och gärna lite varje dag. Man har länge vetat att konditionsträning är bra, men på senare år har man upptäckt vikten av att även ha starka muskler. Bäst är att kombinera konditionsträning med styrketräning. Rent genetiskt har vi olika lätt för olika typ av träning, vissa har typ 1 muskelfibrer och har då lättare för uthållighetsträning medan om man har mer typ 2 muskelfibrer har man lättare att bygga muskler. De senare personerna har större risk för att utveckla bukfetma.

Är man frisk kan man komma igång med vilken träningsform som helst. Äldre eller skadade personer bör helst börja med flexibilitetsträning, för att bli mindre stel. Därefter kan man bygga upp styrkan och sist, men inte minst, ta tag i konditionen.

– Med träningens hjälp kan man säga att man kan bli runt tio år yngre och då dessutom få tio extra år med god livskvalitet – vem vill säga nej till det, frågar sig Mai-Lis med glimten i ögat?

Att gå ner i vikt enbart genom att lägga om matvanorna är svårare, då man istället kan få i sig för lite av alla viktiga näringsämnen vi behöver och till och med kan få näringsbrist. Ät heller något mer och varierat och ta istället hjälp av daglig rörelse, så kan man ännu effektivare få bort bukfetman, än om man bantar. Bantning tar jag avstånd ifrån, menar Mai-Lis. Dessutom

om äter en regelbunden motionär ofta automatiskt mer balanserat. Man blir kroppsmedveten och kan lättare känna av hunger och mättnad.

Livsstilskliniken är en pilotverksamhet som funnits i två år och tillhör hjärtkliniken på Karolinska Institutet. Man tar emot patienter med remiss, vid bukfetma, rökning eller redan sjuka, exempelvis vid stroke eller typ 2 diabetes. Fokus ligger på att förändra invanda beteendemönster och livsstilen. Man har fem gruppträffar och uppföljningar under ett år. Det har dykt upp fler och fler livsstilsheter och hälsoekonomiska studier pekar på att man gör stora besparingar på sikt med förebyggande aktiviteter. Det gäller bara att någon vågar satsa resurser initialt, poängterar Mai-Lis.

Mai-Lis menar att hon i det stora hela lever som hon lär. Hon har alltid mått bra av rörelse och har själv varit gym-paledare i 27 år. Dessutom gillar hon grönsaker. Det svåraste är nog att hålla

stressen nere, då hon har svårt att säga nej och dessutom tycker det hon gör är så kul. Men tack vare motionen rensar hon hjärnan och känner sig avslappnad.

– När jag leder en gympagrupp är jag verkligen närvarande till 100 procent – vad kan vara mer "mindfullt"? Sedan har jag en egen paketverkstad hemma, dit jag går när jag känner mig lite nedstämd eller trött och då mår jag genast bättre. Att slå in julklappar är terapeutiskt för mig! Jag har redan slagit in runt 50-60 paket i år, men många fler paket kommer att slås in, innan julen är här igen, skrattar Mai-Lis.

Studier har visat att "medelhavskosten" är hälsosam (se smaskiga recept från Mai-Lis bok på sid 40), då den innehåller nyttigt enkel och fleromättat fett, mycket grönsaker, baljväxter och fisk. Men om man fokuserar på en fett-smart tallriksmodell kan man äta från de flesta typer av matkulturer – använd dock animaliskt fett med måttfullhet, påpekar Mai-Lis. Hjärtinfarkterna har

mer än halverats sedan 60-talet, vilket tyder på att man genom att minska de animaliska fetterna har gjort underverk för hälsan. Idag äter dock svenskar allt mer smör, till viss del beroende på LCHF-metoden (lite kolhydrater och mer fett), vilket kan ge ökad risk för sjukdom längre fram. Det var länge sedan jag såg så höga blodfetter, som hos vissa patienter jag träffar idag, som säger sig ha ätit enligt LCHF, menar Mai-Lis.

Är man stillasittande blir man känsligare för kolhydrater och är man överviktig och får insulinresistens ska man inte äta för mycket kolhydrater. Men att lösningen skulle vara att äta ägg och bacon tror jag inte på, säger Mai-Lis. Det handlar istället om att börja röra på sig mer och äta en balanserad kost.

– Det ska vara lustfyllt med rörelse och att äta god, vällagad mat. Det handlar inte om pekpinna utan mer om att göra ett val, att välja ett liv med hälsa och livskvalitet, poängterar Mai-Lis avslutningsvis.

Tappat fokus?

TillVal ÖGA
Lutein 6 mg
30 tabletter

Recip
Konsumentkontakt 020-35 05 05

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

Finns på apotek.

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

Värmebehandling vid prostatabesvär

Åldersförstörd prostata utvecklas hos de flesta män vid stigande ålder. Symtom som tömningssvårigheter och urinträngningar kan uppstå. Cirka 30 procent av männen utvecklar besvär som kräver en aktiv behandling.

TEXT | SONNY SCHELIN



Vid ökande tillväxt klämmer prostatakörteln runt urinröret så att passagen förträngs. Urinblåsans muskelkraft kan i början kompensera förträngningen genom att arbeta med högre tryck. När urinblåsan inte längre orkar kommer ökande symtom: 1) tömningssymtom som innebär startsvårigheter, klen stråle, portionsvis tömning och ofullständig tömning. 2) lagringsbesvär med urinträngningar och frekventa tömningar både dag och natt.

Besvären kan orsakas av flera olika tillstånd: urinrörsförträngning, kronisk prostatit, prostatacancer, blåshalsträngsel, funktionsrubbnings i urinblåsan, blåssten, blåscancer, bräckbildning på urinblåsan, vissa nervskador samt läkemedelsbiverkningar. Åldersförstörd prostata är den vanligaste orsaken men det krävs alltid en utredning som bekräftar den bakomliggande orsaken till besvären.

För att få ta del av en aktiv behandling krävs att man samtidigt har: 1) bekräftad prostataförstoring 2) uttalad symtom-bild enligt frågeformulär 3) påvisad trängsel i avflödet vid tryck. Med ökad livslängd ökar behovet av behandling för symtomgivande prostataförstoring.

Den klassiska behandlingen, sedan 70-talet, Transuretral Resektion av Prostata (TURP) – kallad ”hyvling” är en operation som innebär att de inre delarna av prostata ”hyvlas bort” med en ”elektrisk kniv” via urinröret. Stora prostatakörtlar är olämpliga för ”hyvling” och de har vanligtvis



Artikelförfattaren Sonny Schelin Med. Dr, Överläkare Urologienheten, Kirurgkliniken Länssjukhuset i Kalmar.

opererats med öppen operation. Båda metoderna kräver sjukhusvård och är förenade med vissa komplikationsrisker. Vid måttlig prostataförstoring och samtidig avflödesträngsel görs ofta en Transuretral Incision av Prostata (TUIP), en operativ öppning av blåshalsen.

Flera nya behandlingsmetoder har lanserats de senaste 15-20 åren. Olika typer av operationsbehandling med laserteknik har använts för att koagulera, skära eller förångna prostatavävnad. De har dock krävt bedövning och sjukhusresurser. Värmebehandling med radiofrekvensvågor (TUNA), fokuserat ultraljud (HIFU) och varmvatten (WIT) har också använts men ingen har ersatt kirurgisk behandling.

Värmebehandling med mikrovågor (TUMT) lanserades i början av 90-talet. Den gav god symtomlindring av urinträngningar och täta vattenkastningar och under 90-talet utvecklades TUMT fortlöpande. Antalet lyckade behandlingar ökade med objektiva resultat som kraftigare urinflöde och storleksminskning av prostatakörteln.

1998 lanserades ett termometerstift som kunde införas direkt i prostata via behandlingskatetern. Tekniken gör det möjligt att följa temperaturutvecklingen i prostata vilket gör individanpassad behandling möjlig. Systemet använder två avgörande faktorer – temperaturen och tiden för att kontrollera behandlingen. Beräkningar uppskattar blodflödet i prostata, men också den sammanlagda vävnadsskadan som åstadkommes under pågående behandling. Metoden har kompletterats med ytterligare två tillbehör:

1) Schelinkatetern® som gör det möjligt att genom urinröret införa en injektionskanyl i prostatakörteln. Injektioner av lokalbedövningsmedel med adrenalin ges i prostatan, just före en mikrovågsbehandling, vilket ger en smärtfri behand-

ling. Blodflödets kylande effekt i behandlingsområdet motverkas och behandlingstiden förkortas därigenom till 10–15 minuter.

2) CoreFlow Soft Stent® en temporär invändig kort kateter som ersätter urinvägskateter.

Det nya behandlingskonceptet: CoreTherm behandling, lokalbedövning med adrenalin och CoreFlow katetern, till yngre patienter, används idag som förstahandsval i Kalmar och ersätter runt 80 procent av alla operationer.

Medicinsk behandling av prostataförstoring blir allt mer vanligt. Alfablockerare har en omedelbart insättande symtomlindrande effekt men ingen effekt på prostataförstoringens fortsatta tillväxt. 5-alfareductashämmare har en långsamt insättande symtomlindrande effekt på större körtlar. De ger få biverkningar och bryter också prostatakörteln fortsatta tillväxt. Läkemedelsbehandling har symtomlindrande effekt och lämpar sig bra vid lätta till måttliga besvär.

Enligt sjukvårdslagen ska patienten fatta ett välgrundat behandlingsbeslut, efter noggrann information, i samråd med sin läkare. Vanligen rekommenderar urologer ”vänta och se” eller medicinsk behandling till patienter med lätta besvär. Vid måttliga besvär rekommenderas medicinsk behandling, TUMT eller operationsbehandling. Vid svåra besvär rekommenderas TUMT eller operationsbehandling. En tidigt insatt aktiv behandling med mikrovågor eller operation bör övervägas på patienter med måttliga eller svåra besvär. Detta leder till snabbare symtomfrihet, mindre komplikationer och stora besparingar för samhället.

Om du vill läsa en längre artikel om prostataförstoring gå till www.prostalund.com.

PIGGA ÖGON

Återfuktar torra och irriterad ögon och gör dem pigga igen.



Helt utan konserveringsmedell

Telefon: 042-14 12 25 • www.medilens.se



ACTIPATCH
SMÄRTLINDRING UTAN MEDICINERING

Behov av smärtlindring?

ActiPatch påskyndar läkningen och lindrar smärtan. Detta med hjälp av elektroimpulser med en frekvens som du inte känner av.

www.actipatch.se

HÄLSOEFFEKTER AV PROBIOTIKA

På 90-talet studerade en grupp kirurger, mikrobiologer och näringsfysiologer i Lund problemet med att många patienter dog i blodförgiftning vid komplikationer efter svåra men lyckade operationer, trots antibiotikabehandling. Slutsatsen var att patienterna till följd av att tarmen försvagats under operationen fick en akut blodförgiftning. Då fick man idén om att lösa problemet genom att tillföra bakterier som var gynnsamma för tarmfloran och får tarmen att fungera även under mycket svåra förhållanden. Efter många hundra försök kunde man konstatera att en av de viktigaste bakterierna för tarmhälsan var *Lactobacillus plantarum* och framför allt en variant som kallas Lp299v.



Kirurgi professor Bengt Jeppsson forskar kring vår bakterieflora i tarmarna.

När forskarna provade Lp299v istället för antibiotikabehandling på patienter som var mer eller mindre döende blev resultatet att många tillfrisknade och kunde lämna intensivvårdsavdelningen. Bakterien verkade kunna rädda liv. Kirurgi professor Bengt Jeppsson är en av pionjärerna bakom forskningen på Lp299v. Bakterien bidrar bland annat till att reglera den viktiga slemutförseln i tarmen och den tränger bort sjukdomsalstrande bakterier och stimulerar tillväxten av goda bakterier.

– Den största mängden bakterier finns i våra tarmar, säger Bengt Jeppsson. Antibiotikabehandling förstör balansen av bakterier i tarmarna. Detta ger en dominans av vissa enskilda bakterier, vilket gör att kroppen mår sämre. Man kan jämföra det med regnskogen som fungerar optimalt när det finns en variation av olika träd och växter. Om man hugger ner en del skapas obalans i naturen och skogen mår sämre – detsamma gäller för vår tarmflora, där balans ger bättre hälsa! Idag används probiotika både före och efter operationer, för att återställa bakteriebalansen i tarmarna.

Då vi inte hade kyl och fryser fram till mitten av 1900-talet, användes mjölksyrajäsning som konserveringsmetod, vilken innehåller olika lactobaciller. Människans mag-tarmkanal har alltså utvecklats under en period med regelbundet och högt intag av probiotika. Det minskade intaget av mjölksyrabakterier är sannolikt ett skäl till den kontinuerligt ökade förekomsten av problem i mage och tarm, liksom till störningar i immunförsvaret. Den ökade användningen av antibiotika är säkert också en bidragande orsak, då det både slår ut de skadliga bakterierna, men även de goda mjölksyrabakterierna.

Idag finns olika bakteriestammar tillsatta i vissa livsmedel, samt i tablettform.

Resultaten av de 60 publicerade studier/rapporter som gjorts visar att Lp299v, vilken ingår i ProbiMAGE tabletter eller ProViva livsmedel, har positiva effekter på tarmhälsan. Man har sett att det lindrar mag-tarmbesvär som IBS (irriterad tarm), ballongmage, gasbildning och magknip hos mellan 80-90 procent av användarna. Effekten inträder som regel inom tre till fyra veckor. Man har sett att bakteriestammarna Lp8700:2 och LpHEAL9, vilka ingår i ProbiFrisk tabletter, sänker inflammationsmarkörer och lindrar symtom vid infektioner. Detta är första gången som det har kunnat visas att probiotika troligtvis minskar risken att drabbas av förkylning.

– Idag pågår omfattande forskning inom området, bland annat kring hur tarmbakterierna påverkar levern, säger Bengt Jeppsson. Man tror att problem som leverförfettning till följd av övervikt och diabetes kan förvärras av fel bakterieflora. Det finns även data som visar på att överviktiga har en annan bakterieflora i tarmen än normalviktiga. Eventuellt genererar människor med ”fel” tarmflora mer energi, vilket skulle kunna göra det svårare att hålla normalvikten.

Det finns flera stora aktörer som har vetenskap bakom sina mjölksyraprodukter, som exempelvis Probi, Valio, Danone, Arla och BioGaia, menar Bengt Jeppsson.

– Jag tycker att konsumenterna ska kräva av tillverkarna att det står vilken typ av bakterier som ingår, i vilken koncentration och om det är testat på människor. Detta så att man lättare ska kunna ta ställning till vilken produkt man vill köpa, poängterar Bengt Jeppsson.

Olika produkter med ”nyttiga” bakterier

Tillverkare	Bakterier	Livsmedel	Tablett/kapsel
Arla	<i>Lactobacillus (L.) casei</i> F19, <i>L. acidophilus</i> , <i>Bifidobacterium lactis</i> BioGaia	Cultura Dofilus Cultura Dofilus Cultura Dofilus <i>L. reuteri</i>	Probiomax tugg/sug-tabletter (droppar, tuggummi m.m)
Danone	<i>L. Casei</i> Defensis, Actiregularis	Actimel Activia	
Rosell	<i>L. Rhamnosus</i> , <i>L. Acidophilus</i> , <i>Lactococcus Lactis</i> SSP, <i>Bifidobacterium</i>		Lactiplus kapsel Lactiplus kapsel Lactiplus kapsel ProbiMAGE
Probiac Probi	Alfa streptokocker Lp299v	ProViva	ProbiMAGE
	Lp8700:2, LpHEAL9	Bravo Friscus	ProbiFrisk
Valio	<i>L. Rhamnosus</i> <i>L. Rhamnosus</i> , <i>Bifidobacterium</i> (BB12)	Valio Gefilus	Biform tablett och droppar

Med probiotisk menas ett levande mikropreparat som främjar hälsan genom att upprätthålla framför allt tarmens naturliga mikrobiota. Probiotika används för att stärka kroppens försvar och balansera bakteriefloran i tarmsystemet. Exempelvis vid stressmage, efter antibiotikakur, inför, under och efter utlandsresa och för ett bättre näringsupptag.

*Probiaciv hjälper till att upprätthålla balansen mellan goda och onda bakterier i svalget, vilket är viktigt i förkylningstider eller efter att du fått en antibiotikabehandling.



Docent Dag Arvidsson, specialist i kirurgi, startade CFTK 2007 och var först i Sverige med operationsmetoden Sleeve Gastrectomy. Fortfarande är det väldigt få kliniker i Sverige som kan erbjuda Sleeve Gastrectomy.

Funderar du på viktoperation? CFTK har lång erfarenhet och kort väntetid!

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

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

satsa på ett längre och friskare liv!

Här kan du nå oss:
08-32 62 20
Teltid vardagar: 08.00-17.00.
Som opererad kan du alltid nå din CFTK-läkare på det telefonnummer du får.

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

Kaffe och te dricks över hela världen och är ett viktigt inslag i många kulturer. Därför finns det också mycket forskning kring koffein och hälsa.

KOFFEINETS HÄLSOEFFEKTER

Koffein är det vanligaste centralstimulerande medlet i världen. Minst 70 procent av den vuxna befolkningen konsumerar varje dag koffein – i kaffe, te, energidrycker och andra livsmedel – i en sådan mängd att det på olika sätt har en påverkan på kroppen. Under ett internationellt symposium på Karolinska Institutet, presenterade forskare de senaste rönen kring koffein. Ämnets positiva hälsoeffekter, som får allt mer stöd i forskning, är effekter på äldres kognitiva förmåga, Parkinsons sjukdom, diabetes typ 2 och Alzheimers sjukdom.

Kaffe började odlas i Jemen redan på 500-talet men det var först på 1200-talet som man började rosta bönorna och då skapades den dryck som vi numera kallar kaffe. Norden har världens absolut högsta kaffekonsumtion. Idag dricker svensken i genomsnitt 3,4

koppar per dag. Man brukar uppge att en normalstor kopp kaffe på 125 ml innehåller cirka 100 mg koffein. För att jämföra innehåller en burk Coca Cola på 330 ml runt 50 mg koffein och en kopp svart te på 150 ml omkring 50 mg koffein. Kaffe innehåller vanligtvis runt dubbelt så mycket koffein som svart te. I örtteer och rooibos (rött te) finns inget koffein.

Vad är det som gör kaffe till en så älskad dryck? Det sägs att vissa inte bryr sig om vare sig kärlek eller sex, bara de får sitt kaffe. Kaffe är dock inte en klassiskt beroendeframkallande drog. Däremot får man abstinenssymtom som huvudvärk, om man inte får sin kopp kaffe. Under tre till fyra dagar skulle koffeinet i kaffe kunna hålla oss vakna. Därefter fungerar inte kroppen utan sömn och man kan till och med dö

av sömnbrist. Den största risken med att dricka kaffe eller te är förmodligen överdosering av koffein. En dödlig dos koffein motsvarar omkring 100 koppar kaffe. Effekten man vill åt kommer vid låga doser koffein, då man blir pigg, aktiv och kan få en euforisk känsla. Vid högre doser kan man istället få ångest, känna oro och bli inaktiv. Vad som är mycket och lite varierar dock från individ till individ. Vissa klarar av att dricka tio koppar medans andra blir ”stirriga” av bara en kopp. Även hos samma individ kan effekten variera, exempelvis tål ofta gravida koffein sämre.

– Det finns forskningsresultat som tyder på att avkomman till mammor som intagit koffein under graviditeten kan få beteendeförändringar, genom att de reagerar kraftigare än andra på centralstimulerande medel. Den förändringen tycks kvarstå även en ge-

neration senare, säger Bertil Fredholm, professor i farmakologi vid Karolinska Institutet och talare på symposiet. Men det har också kommit studier som visar att det kan vara positivt för barnet att få koffein genom att risken för tillfälliga andningstillstånd, apnéer, minskar hos för tidigt födda barn.

Te liksom kaffe innehåller antioxidanter, vilket är ämnen som motverkar så kallade fria radikaler i kroppen, som anses ligga bakom utvecklingen av flera stora sjukdomar, bland annat cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Mängden antioxidanter i en kopp te motsvarar ungefär två äpplen eller sju glas apelsinjuice. Tillverkningsättet av just grönt te gör att det innehåller rikliga mängder antioxidanter och även en mindre mängd vitaminer och mineraler. Vitt te har behandlats

mycket lite och innehåller därför mest antioxidanter.

Koffeinfritt kaffe har också visat på vissa hälsoeffekter, så det är inte helt klart vad det verkligen är för ämnen i kaffet som är positiva för hälsan. Efter att ha tagit del av den senaste forskningen kan man helt klart säga att kaffe och te i ”måttliga” mängder (tre till fyra koppar per dag) är bra drycker. Det krävs dock fler studier för att ännu tydligare kunna förstå koffein, kaffe, te och dess hälsoeffekter. Kanske blir råden i framtiden att alla bör dricka både kaffe och te – för hälsans skull!

Forskning om kaffe som diskuterades under symposiet

- Om man dricker tre koppar kaffe varje dag under 20 år, hade man bara hälften så stor risk att få Parkinsons sjukdom.
- Om man dricker kaffe regelbundet under två veckor, minskar minnesförluster hos individer med

Alzheimers. En svensk-finsk studie visar att tre till fem koppar kaffe om dagen i medelåldern, sänkte demensrisken med 70 procent. Den sannolika förklaringen är enligt forskargruppen kaffes höga innehåll av antioxidanter, som fungerar neurologiskt skyddande.

- Möss som fick koffein fick en signifikant förbättring

att motstå lungmetastaser, vid lungcancer.

- I en norsk studie såg man minskad risk för malignt melanom för dem som drack kaffe, men detta gällde enbart för kvinnor, ej män.
- En japansk studie visar att koffein kan minska risken att få kolon cancer hos kvinnor, ej män. Antagligen är det mäns testosteron som på något sätt orsakar

denna skillnad.

- Att inta koffein dagligen kan på lång sikt minska risken för diabetes typ 2 och insulinresistens.
- Lungfunktionen ökar signifikant efter intag av koffein, för astmapatienter.

Övrig forskning

- Kvinnor som dricker kaffe mer än fyra gånger

per dag löper mindre risk att drabbas av bröstcancer än kvinnor som dricker kaffe mindre än en gång per dag. Det visar Lena Nilsson med medarbetare vid Umeå universitet.

- Dricker man mer än sju koppar kaffe om dagen ökar risken för att se och höra saker som inte finns (hallucinationer), visar forskning från universitetet i Durham.

Forskning om te

- Det är framför allt i laboratoriet och djurtester som grönt te har gett positiva resultat mot cancer. Det finns även undersökningar med människor som visat på lovande resultat, men även studier som inte har kunnat påvisa några positiva effekter.
- En regelbunden konsum-

tion av grönt te, minst en till två koppar per dag, visade på en minskad risk för tidig död, i en japansk studie. Effekten var som störst när man endast tittade på hjärt-kärlsjukdomar, kvinnor och hög tekonsumtion (31 procent minskad risk för tidig död).

- Tre koppar svart te per dag, eller mer, har visat sig minska risken att drabbas

av hjärtinfarkt.

- Om man lider av järn- eller blodbrist bör man dock vara försiktig med att dricka te till maten, då det eventuellt kan minska upptaget av järn från vegetabiliska källor.

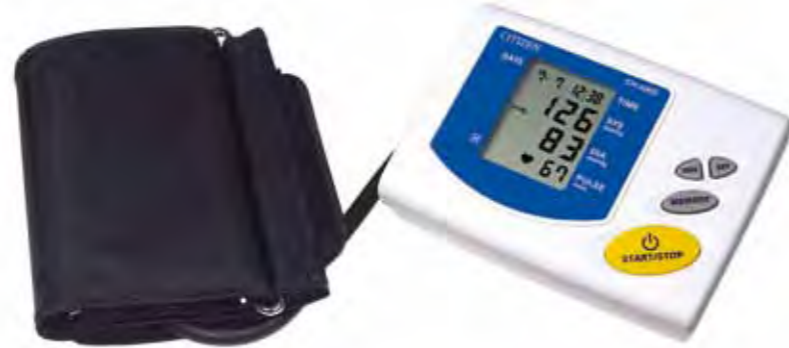
KÄLLOR: NOBELMINISYMPOSIUM PÅ KAROLINSKA INSTITUTET, MAJ 2010, WWW.KAFFEINFORMATION.SE, WWW.OMTE.SE, SCB

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:-**



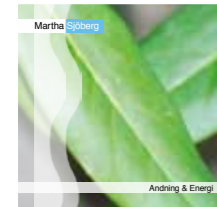
Blodtrycksmätare

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

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

LÄS NYHETER OCH FAKTA INOM HÄLSA OCH MEDICIN

LÄS PATIENTBROSCHYRER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE NYHETER OCH INFORMATIONSFILMER OM HÄLSA OCH MEDICIN

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

VÄLJ TEMAOMRÅDE OCH FÅ UPP ALL INFORMATION SOM FINNS HÄR.

SVARA PÅ VECKANS FRÅGA PÅ DOKTORN.COM

VECKANS LÄSARFRÅGA
Apoteksregleringen - vad tycker du?
 Mycket bra (50%)
 Bra (0%)
 Dåligt (50%)
 Mycket Dåligt (0%)
 Vet ej (0%)

FRÅGA SPECIALISTER OCH LÄS TIDIGARE FRÅGOR OCH SVAR

FRÅGA DOKTORN
Doktorn.com har en expertgrupp som regelbundet svarar på frågor. Vi väljer

NYHETER FRÅN DOKTORN
HÅLL DIG UPPDATERAD!
NYA MEDICINSKA RÖN, FAKTA OCH HÄLSOTRENDER - GRATIS TILL DIN E-POST VARJE VECKA!

FÅ NYHETER OCH HÄLSOTIPS DIREKT TILL DIN E-POST

Det finns över hundra informationsfilmer på doktorn.com.

Passa på att lär dig mer om:

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

HUR KAN JAG HJÄLPA TILL?

Vill du vara med och påverka utvecklingen inom medicin, hälso- och sjukvård. Har du erfarenhet kring olika sjukdomar, antingen som anhörig eller som själv drabbad? Då kan du fylla i enkäten och skicka in den till oss så är du med i DOKTORNs hälsopanel. Ett enkelt sätt att själv kunna vara aktiv och påverka samtidigt som du får ekonomisk ersättning. Skickar du in enkäten och besvarar vår enkla hälsofråga är du dessutom med och tävlar om fem underbara spaupplevelser på populära Yasuragi Hasseludden! ▶

SOM MEDLEM I DOKTORNS HÄLSOPANEL FÅR DU FÖLJANDE

- **Gratis medlemskap i Doktors hälsopanel**
- Ersättning vid svar på enkäter
- **Nyhetsbrev kring hälsa, medicin och välbefinnande**
- **Möjlighet att vinna en SPA-upplevelse utöver det vanliga (värde ca 4000 kr)**

VINN EN
SPA-UPPLEVELSE
FÖR TVÅ

Alla som skickar in enkäten och svarar på hälsofrågan deltar i tävlingen av fem spavistelser på Yasuragi för två personer. Skicka in din enkät redan idag. Vi drar vinnarna 30 nov.

DIN RÖST GÖR SKILLNAD!

När du blir med i DOKTORNs hälsopanel bidrar du till att företag inom hälsa- och sjukvård får bättre underlag när de tar fram nya läkemedel, rutiner eller behandlingar. Detta gäller såväl om du själv har upplevelser och erfarenheter som patient eller om du är nära anhörig. DOKTORN och CINT ger dig möjligheten att göra din röst hörd!

Så här fungerar det:

- ✓ Du blir medlem i DOKTORNs hälsopanel och får ett välkomstmajl med all information du behöver
- ✓ Med jämna mellanrum får du enkäter, bland annat inom hälsa- och sjukvård, att besvara
- ✓ Besvaras enkäterna komplett utbetalas en ekonomisk ersättning via Pay pal
- ✓ Du kan välja att enkelt och säkert föra över pengarna till ditt eget konto
- ✓ Möjlighet finns att donera pengarna till välgörenhet om man så önskar
- ✓ Dina uppgifter är och förblir helt anonyma
- ✓ Du väljer själv om och när och hur många enkäter du vill svara på
- ✓ Du kan alltid utan kostnad avsluta medlemskapet

Enklare kan det inte bli att vara med och påverka! Skickar du in din enkät nu är du med och tävlar om en spaupplevelse med övernattning på Yasuragi Hasseludden!

YASURAGI

I över 10 år har Yasuragi tagit japansk spa- och avslappningskultur till Sverige. Som deltagare i DOKTORNs hälsopanel är du med och tävlar om en fantastisk spaupplevelse*. I Harmoni-paketet ingår bland annat övernattning, frukostbuffé och en exklusiv Teppanyakimiddag med egen personlig kock som lagar mat vid

bordet. Missa inte chansen till en otrolig upplevelse i den Japanska spa- och matkulturens mecka, Yasuragi. Skicka in din enkät redan idag!

*Du är med och tävlar förutsatt att hälsoenkäten är komplett ifylld, att du har lämnat din e-post samt besvarat hälsofrågan korrekt. Vinnarna får svar via e-post. Resa till och från Yasuragi ingår ej.

Ett rörligare liv



1001-Pfizer-14-2010-9710



Originallet

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

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

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

