

DOKTORN

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

MAGEN

- Så slipper du svullen mage – fem tips!
- Olika tarmsjukdomar

Ditt husdjur får tandsten

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

Vikingasjukan vanligast i nordn

Ladda batterierna med yogamat

DOKTORN
i Almedalen

MAGDALENA

FORSBERG:

**Träningen,
vardagen
och livet!**

TRÄNING: Flås i vardagen ger hälsa

TEMA SMÄRTA

- Emil genomför sin dröm trots smärta
- Smärttyp avgör behandling
- Tips för minskad smärta

**Fem sköna
yogaövningar**

Nödig?



Available on the
App Store

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

Överaktiv blåsa – ett folkhälsoproblem

Att ha en överaktiv blåsa, det vill säga problem att kontrollera när man ska kissa, är en folksjukdom som det sällan pratas öppet om. Många tror att det är normalt och att det har med åldern att göra, men överaktiv blåsa förekommer i alla åldrar¹. Prata med din husläkare om du är en av de 900 000 svenskar som lider av överaktiv blåsa².

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

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

TOV110909PSE01

www.overaktivblasa.se



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

Återhämtare



Magnesium hjälper dina muskler att återhämta sig

Salus Magnesium är ett flytande vegetabiliskt kosttillskott med god smak av honung, örter och fruktjuicer. Magnesium är en av kroppens viktigaste mineraler och stöder en normal muskel- och nervfunktion samt normala ben och tänder.

Magnesium verkar också för en normal energi- och ämnesomsättning. Dessutom kan magnesium bidra till att minska trötthet och utmattning.

I kroppen lagras magnesium främst i ben och muskler. Idrottande och svettningar kan bidra till sjunkande magnesiumdepåer.



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

Tidningen DOKTORN
 DOKTORN.com
 Erlandsson & Bloom AB
 Isafjordsgatan 30 C
 PL 400, 164 40 KISTA
 Tidningen DOKTORN utkommer
 4 gånger per år

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

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

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

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

Grafisk form & layout
 Inspiration Media

Tryckeri
 JMS Mediasystem
 ISSN 1651-5161

Foto
 iStockphoto.com, Shutterstock.com,
 Peter Knutson/SVT (omslagsfoto)

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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



Öppna upp!

När jag berättar om hur jobbigt jag tyckte det var att inte få tillräckligt med sömn under småbarnsåren, får jag ofta höra att andra haft liknande erfarenheter. Om jag nämner att jag var blyg under uppväxten, säger några – jaha, du med! Genom att berätta om saker som man själv av någon anledning inte är stolt över eller tycker är negativt eller jobbigt, så får även andra människor lättare att öppna upp om sina "grubblerier". Dessutom är vi ofta mer lika varandra än vi tror och har kanske varit med om liknande saker. Genom att våga prata med varandra, minskar skam och skuld känslor, som kan finnas där helt i onödan. Läs om Åse, som "öppnade" sig för sin granne sedan tolv år, och det visade sig att de båda har tarmsjukdomen ulcerös kolit. Enligt Åse är omgivningens osäkerhet och attityd det som kan vara tuffast med att ha sjukdomen.

Träna, motionera, röra på sig – kärt barn har många namn sägs det. I detta nummer slår vi ett extra slag för allt positivt som kommer med att röra på sig. Man blir piggare och då räcker orken hela dagen, man bygger upp kroppen som då står emot sjukdomar bättre och på sikt ger det ett längre liv fyllt av hälsa och välbefinnande. Bäst av allt? Det är aldrig för sent att börja!

Tidningen DOKTORN fyller tio år 2012, vilket vi hoppas att ni vill fira med oss. Det kommer att bli extra många utlottningar och spännande reportage under året som kommer. Håll utkik eller satsa på att prenumerera på DOKTORN+, då man får ett extra tjockt nummer med fler spännande artiklar och nyheter (se sidan 17).

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

**Pernilla Bloom,
 chefredaktör**

P.S Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler nyheter, reportage och filmer, eller ställ dina frågor till våra specialister.



Utlottning!

Vinn kit med olika välgörande produkter på sidan 9 eller hudprodukter, sidan 69, eller boken "Yoga för kvinnor", sidan 54.

Säg godnatt till förstoppningen



Verkar under natten

Förstoppning påverkar välbefinnandet. Med hjälp av Dulcolax tabletter eller Laxoberal droppar kan du starta din dag utan förstoppning. Tabletterna eller dropparna tas på kvällen, verkar under natten och har effekt följande morgon. Dulcolax tabletter 30-pack och Laxoberal droppar 30 ml finns att köpa receptfritt på apotek.



För mer information se www.dulcolax.se

Dulcolax® (bisakodyl). Receptfritt läkemedel. Indikation: Tillfällig förstoppning. Förpackningar: enterotabletter 5 mg 30 st, suppositorier, 10 mg 6 st. För ytterligare information, se FASS.se. Läs bipacksedeln före användning. Datum för senaste översyn av produktresumén för enterotabletter 2011-06-09, för suppositorier 2011-05-03.
Laxoberal® (natriumpikosulfat). Receptfritt läkemedel. Indikation: Tillfällig förstoppning. Förpackningar: droppar 7,5 mg/ml 30 ml, kapslar 2,5 mg 50 st. För ytterligare information, se FASS.se. Läs bipacksedeln före användning. Datum för senaste översyn av produktresumén för kapslar 2010-03-01 och för droppar 2012-04-11.

14-21



40-41



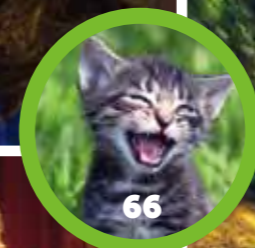
42-44



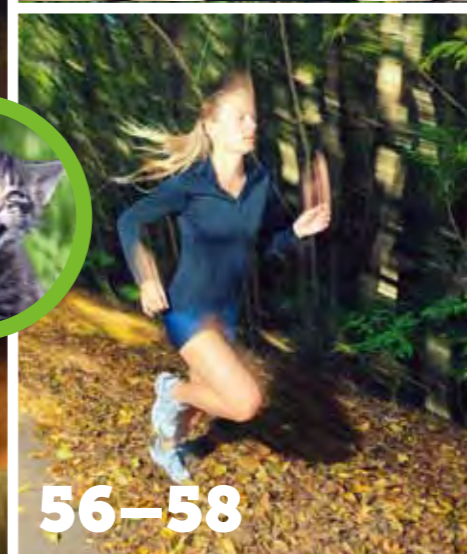
46-52



62-65



66



56-58

Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 14-21 Tema Mage
- 22-23 Från topp till tå: Tarmarna
- 24 Barnens hälsa
- 26-37 Fråga Doktorn
- 38 Dupuytren's sjukdom
- 40-41 Kökshörnan: Yogamat
- 42-44 Nedslag hos Magdalena Forsberg
- 46-52 Tema smärta
- 54-55 Yoga för kvinnor
- 56-58 Träningens effekter
- 60-61 Gerd fick en stroke
- 62-65 DOKTORN i Almedalen – om urininkontinens och förmaksflimmer
- 66 Djurens hälsa
- 69 Läsarnas sida
- 71 Krönika med Mia
- 72-73 Korsord & sudoku
- 74 Nästa nummer

Märker man de minsta konstigheter med hjärtat ska man absolut se till att få det utrett.

60-61

Du kanske har en inflammation i tarmen?

Det kan finnas många anledningar till att magen inte fungerar som den ska. Två av dem heter ulcerös kolit och Crohns sjukdom och är inflammatoriska tarmsjukdomar. Vill du veta mer om symtomen och hur de behandlas, prata med din läkare eller [läs mer på alltomibd.se](http://alltomibd.se)

Vi har produkterna du behöver!

Som underlättar din eller någon närståendes vardag

Här är några exempel ur vårt stora sortiment:



10% rabatt!
Läs mer nedan

Vår målsättning är att det skall vara enkelt att hitta och köpa smarta produkter och hjälpmedel oavsett var i landet man bor.

Därför har vi valt att samla saker som förenklar din vardag på två ställen: I vår webbutik, Etacbutiken, och i vår postorderkatalog.

Här hittar du fler än 1000 produkter för:

- Träning • Matlagning
- Personlig vård
- Välbefinnande
- Förflyttning • Trygghet
- Avslappning • Syn/Hörse

Upptäck också "Fråga Maria" på Etacbutiken.

Där kan du ställa frågor om och kring de produkter som finns på Etacbutiken.

Etac har 40 års erfarenhet av att ta fram och erbjuda bra produkter för personer med nedsatt rörelseförmåga.

Personlig vård



Hand- & fotvårdsset
Manikyr- och pedikyrset från Bausch



Fotfilsplattan Graze
som du ställer på golvet



Ryggsmörjare

Duschsandal
för uppfriskande och mjukt masserande fotvätt



Inkontinensskydd
finns i olika storlekar

Hälsa & Må bra



Insulinkit, Allt-i-ett-behållare DiaSecure®



Fotvärmare Foten
En underbar "sko" för värmning och avslappning.



Massageapparat, Body massage Infra
massageapparat med infravärme

Hudvårdsprodukter
för känslig hud

Värma & Skydda



Nackkrage med kardborre
från Back on Track som bl a minskar muskelspanning och ger ökad blodcirkulation



Antihalkstrumpor och stödstrumpor

Toffla Ulle Original
i 100% ren ny ull



Ortoser
t ex knäskydd och handledsskydd

Välkommen till Etacbutiken – Alltid öppet, alltid nära dig!
www.etacbutiken.se



Vill du ha vår postorderkatalog "Smarta produkter från Etacbutiken" i brevlådan?

Beställ den via etacbutiken.se eller ring kundservice på telefon 0371-58 73 50.

Vår webbutik Etacbutiken fyller 10 år och det vill vi fira genom att ge alla Doktors läsare 10% eller upp till max 1000 kr rabatt på hela vårt sortiment. Uppge rabattkod DOKTORN när du är i varukorgen så dras din rabatt automatiskt. Gäller till 31/12 2012 och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

etac

Skapar möjligheter

Första läkemedlet mot livshotande lungsjukdom

Esbriet (Pirfenidone), det enda godkända läkemedlet för behandling av den allvarliga lungsjukdomen idiopatisk lungfibros (IPF), omfattas nu av högkostandsskyddet enligt beslut från Tandvårds- och Läkemedelsförmånsverket. Subventionen avser patienter med en förväntad forcerad vitalkapacitet (FVC) under 80 procent.

– Läkemedlet är ett klart framsteg. Ett flertalet misslyckade försök har gjorts att ta fram ett läkemedel mot denna allvarliga lungsjukdom. Idag finns ingen annan terapi godkänd med dokumenterad positiv effekt på

sjukdomen och det är därför mycket positivt att vi nu har ett första läkemedel som bromsar upp sjukdomsförloppet, säger Magnus Sköld (bilden), professor och överläkare på Lung- och Allergikliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset. Det är runt 1 500 personer som lider av IPF i Sverige idag. IPF karaktäriseras av ärrbildning i lungorna, vilket ökar med tiden och förvärrar symtomen; såsom ihållande hosta, återkommande lunginfektioner och svår andfäddhet. Majoriteten som insjuknar är oftast i 40-70 årsåldern och förekomsten ökar med åldern. Sjukdomen drabbar något fler män än kvinnor.



UTLOTTNING – VÄRDE 750 KRONOR!

Skicka in ert bästa semesterinne eller ett minne som får er på gott humör, till pernilla@doktorn.com eller till redaktionen, senast den 9 november, och var med och tävla om ett kit med produkterna: Probi frisk (bakterier positiva för immunförsvaret), Venastax (gel för svullna ben), Lactipilus (bakterier för tarmfloran) och omega 3, av ett värde på cirka 750 kronor.

SPENATENS GÅTA LÖST – DÄRFÖR GÖR DEN OSS STARKA

Nitrat, som förekommer naturligt i till exempel spenat, har en kraftigt positiv effekt på muskelstyrka. Nu har forskare vid Karolinska Institutet lyckats förklara vad det beror på, genom att identifiera två relevanta proteiner som ökar i musklerna efter intag av nitrat. I studien fick möss nitrat via sitt dricksvatten, något som fick dem att uppvisa en kraftigt ökad muskelstyrka – och detta redan vid doser som går att få i sig genom vanlig kost (för människor en mängd på 200 till 300 gram färsk spenat eller tre till fyra rödbetor om dagen).



Visste du att...

- ... en blodpropp bildas när kroppen försöker läka en skada i ett kärl genom att koagulera (levra sig).
- ... även stress kan öka risken för hjärt- kärlsjukdom, likväl som rökning och brist på motion.
- ... visdomständer är en överflödigt rest från urtiden, då de behövdes för att tugga dåtidens grova kost.
- ... psykopater kan mycket väl skilja på vad som är rätt och vad som är fel, men de bryr sin inte. De har en försvagning av kommunikationsvägarna i hjärnan.
- ... den längsta människan mättes till 272 centimeter innan han dog 1940 – den längsta nu levande är idag 251 centimeter lång och från turkiet.
- ... minst 100 000 000 000 000 bakterier lever i tarmen.
- ... bärare av en specifik gen behöver sova cirka 30 minuter längre än de som inte bär på genen.

... den längsta människan mättes till 272 centimeter innan han dog 1940 – den längsta nu levande är idag 251 centimeter lång och från turkiet.

... minst 100 000 000 000 000 bakterier lever i tarmen.

... bärare av en specifik gen behöver sova cirka 30 minuter längre än de som inte bär på genen.

Källor: Hjärt- och lungfonden, Illustrerad Vetenskap





Musik kan bli medicin

Vid Sahlgrenska akademien pågår ett banbrytande projekt som undersöker hur vi biologiskt reagerar på musik. Syftet är att kunna använda musik för medicinska ändamål.

Genom att drastiskt växla musikkarakter, från deppig till entusiastisk och från skräck till lugn, kunde forskarna mäta försökspersonernas neurofysiologiska reaktioner i form av exempelvis puls och andningsfrekvens. Studien visar tydligt att musiken påverkar hjärtat. Forskarnas mål är att kunna använda musik i klinisk verksamhet, till exempel som lugnande inför en operation, som smärtlindring, för att motivera och stimulera rehabiliteringen efter till exempel stroke.

VISSTE DU ATT...

- ... **alla inte får gåshud** av musik – bara omkring hälften av oss har enligt studier upplevt det.
- ... **kvinnor och musiker** har lättare att få gåshud.
- ... **den musikaliska** gåshudsformågan är kopplad till personlighetstyp: mer äventyrslystna får oftare gåshud.
- ... **en amerikansk studie** visar att vi oftare får gåshud av sorgsen musik än av glad.



IDROTTANDE UNGDOMAR TRIVS I SKOLAN

Ny forskning visar att idrotten skyddar ungdomar från depression och ökar självkänslan. Idrottande ungdomar trivs bättre i skolan, dricker mindre alkohol och begår färre brott än jämnåriga som inte är engagerade i föreningar eller som slutar med idrotten. Detta visar hur viktigt det är att uppmuntra barn och ungdomar att idrotta, menar forskare vid Örebro universitet.



Nässpray för att förstå känslor

Personer som får nässpray med hormonet oxytocin ökar sin förmåga att tolka ansiktsuttryck och förstå andra personers känslor. Det visar en studie vid Sahlgrenska akademien och Universitetet i Oslo. Resultaten kan eventuellt bli intressanta för framtida behandling av både psykiska störningar och inom narkomanvården.

ANTIOXIDANTER MINSKADE RISK FÖR HJÄRTDÖD

Kosttillskott av antioxidanterna Q10 och selen kan halvera risken att dö i hjärt-kärlsjukdom. Det är slutsatsen av en studie vid Linkö-

pings universitet och Karolinska Institutet. Forskarna såg en 54-procentig riskminskning hos dem som fick de aktiva preparaten jämfört

med kontrollgruppen som fick sockerpiller. Studien behöver dock följas upp av fler innan man kan ge några rekommendationer.

6 oktober

– de stomiopererades dag över hela världen

Vid World Ostomy Day den

6 oktober delar ILCO Riksförbundet för stomi- och reservo- aropererade för första gången



ut det nyinstiftade stomipriset. Priset kommer att bli årligen återkommande och delas ut till någon person som på ett utmärkande sätt förbättrat livskvaliteten för de stomi- och reservo- aropererade i Sverige. Leif Hultén som tilldelas priset i år, är en värdig mottagare efter sin mångåriga verksamhet inom tarmkirurgin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset/ Östra sjukhuset i Göteborg.

På www.ilco.nu finns mer information och kontaktuppgifter.



FAMILJETRADITION ATT GE BLOD

En av fem unga blodgivare, 20,5 procent, uppger att familjetradition är ett viktigt skäl att ge blod. Det allra viktigaste skälet för blodgivning är att göra en god gärning. Det visar en ny undersökning som genomförts av Blodcentralen i Stockholms län. Stockholms län har i dag 47 000 blodgivare. Ytterligare 18 000 blodgivare behövs för att möta efterfrågan på blod.

FRAMTIDENS RULLATORER ÄR ROBOTAR

1,5 miljoner svenskar är 65 år eller äldre. Av dessa människor ramlar i genomsnitt en tredjedel en gång om året. Det innebär en halv miljon personer per år som har svårt eller mycket svårt att ta sig upp från golvet. Forskare på KTH har nu uppfunnit en rullator som klarar av att lyfta dessa människor från marken. Redan idag hårdtestas nästa generations rullatorer, vilka alltmer liknar robotar.

Gå hem med tårar i ögonen.



Svider, kliar eller rinner dina ögon?
- Det finns hjälp.

Oftagel® ett receptfritt läkemedel för torra ögon som kan lindra dina besvär.

Oftagel® återfuktar och smörjer ögat liksom dina egna tårar.

Oftagel finns att köpa på apotek – fråga gärna efter de konserveringsfria endosbehållarna.

Läs mer i bipacksedeln.

Oftagel, ögongel (2,5 mg karbomer/g gel); är ett receptfritt läkemedel. F. Indikation: Tårsubstitut för behandling av torra ögon inklusive keratokonjunktivitissicca. Dosering: En droppe en till fyra gånger dagligen eller efter behov beroende på tillståndets svårighetsgrad. En endosbehållare räcker för båda ögonen. Öppnad endosbehållare bör kasseras efter administrering. Biverkningar: Direkt efter applikation kan lätt övergående sveda och dimsyn förekomma. Försiktighet: Vid användning av Oftagel droppflaska ska eventuella kontaktklinser tas ut vid droppning. Pris & ytterligare information: Se www.fass.se. Datum för översyn av SPC 090904.

Tomatjuice minskar stressen av träning



Den biokemiska stress som kroppen utsätts för när vi tränar kan elimineras med bara ett glas tomatjuice om dagen, visar forskare vid Stockholms universitet.

Studien bygger på att 15 otränade personer genomförde ett träningspass på en ergometercykel varefter forskarna med en ny analysmetod mätte hur mycket stress som detta gav upphov till i kroppen. Därefter drack försökspersonerna ett glas tomatjuice varje dag i fem veckor. När personerna testades igen med ergometercykel, hade stresseffekten helt försvunnit om man ser på genomsnittet för försökspersonerna. Stresseffekten kom tillbaka, när de inte intog tomatjuice. När de återigen fick dricka ett glas tomatjuice om dagen i fem veckor minskade stressen på nytt.

Tomatjuice innehåller antioxidanter och speciellt mycket av antioxidanten lykopen som allmänt anses vara bra för kroppens försvar mot radikaler. Och det är just radikaler som bildas när man utsätter kroppen för hård fysisk träning.

Rökstopp allt vanligare inför operation

Sedan ett par år erbjuds rökande patienter hjälp att sluta inför operation på Akademiska sjukhuset. Forskning visar att risken för komplikationer kan minska med 50 procent om patienten håller upp med rökningen några veckor före och efter ingreppet. Det handlar inte om tvång, utan om patientsäkerhet, menar sjukhuset. De flesta har varit positiva och valt att ta emot hjälpen.

- Rökning anses idag som en av de största orsakerna till sjukdom, lidande och förtida död i västvärlden.
- Rökstopp är en av de bästa hälsoinvesteringar man kan göra. Att så många fortfarande misslyckas tyder på ett behov av att ändra vårt sätt att uppfatta och tackla nikotinbehov och tobaksberoende för att fler ska lyckas sluta effektivt och förbli rökfria.

ÖKADE RISKER MED P-PILLER

Användare av nya typer av p-piller insjuknade oftare i hjärtinfarkt och stroke, jämfört med kvinnor som inte använde p-piller, visar stor dansk studie, enligt Dagens Medicin. Läkemedelsverket ser dock ingen anledning att gå ut med ny rekommendation. De menar dock att man ska vara försiktig med att skriva ut p-piller till kvinnor med andra riskfaktorer för blodpropp, som rökning och hög ålder.



DET KAN BRÄNNA SOM ELD!

En av fem personer i Sverige kommer någon gång i livet att drabbas av bältros. En utläkt bältros, herpes zosterinfektion, kan ge smärtor som är brännande, stickande och huggande. Det är en långvarig, ofta mycket plågsam värk som vanligtvis drabbar äldre. Besvären kan sitta i tio år eller mer. Viruset ligger kvar i nervcellerna efter den akuta infektionen och är således en neuropatisk smärta, nervsmärta. Ett medicinskt plåster, som är lokalt smärtstillande, kan hjälpa mot nervsmärtor efter bältros.



KAFFE NYTTIGT!

Ny studie visar att kaffekonsumtion var kopplad till minskad risk att dö, enligt uppgifter i Läkartidningen. Män som drack mellan två och sex koppar kaffe per dag hade tio procent mindre risk att avlida än individer som inte drack kaffe och för kvinnor var risken 14 procent mindre. Forskare konstaterar att kaffe är "mer nyttigt än skadligt".



Missnöjda med sexlivet

Par som får barn är generellt sett missnöjda med sexlivet – även så länge som åtta år efter spädbarnstiden, visar forskare vid Sahlgrenska akademien.

Studierna visar att föräldraren generellt sett upplevde en försämrad kvalitet på relationen när första barnet var fyra år. Relationen var något bättre när barnet fyllt åtta, men fortfarande inte lika bra som den var ett halvår efter förlossningen.

Kvaliteten på den sensuella dimensionen i förhållandet, uttryckt som utbyte av kramar och smek, visade en stadig nedåtgående kurva, medan den sexuella dimensionen låg på en konstant låg nivå både när första barnet var sex månader, fyra år och åtta år. Intressant nog var par som bara fått ett barn lika missnöjda med sexlivet som de som fått flera barn – de hade sex lika sällan (en till två gånger i månaden) och uppgav att de "kände sig trötta". En av de mest påfrestande faktorerna för förhållandet är brist på egentid – både för sig själv samt tid tillsammans utan barnen. Många föräldrar nämner också bristen på avlastning och stöd, såväl i föräldraskapet som i parrelationen.

FAKTORER SOM HÅLLER RELATIONEN VID LIV

SENSUALITET. Kramar och smek är ett utmärkt verktyg för att känna att man hör ihop som kärlekspartners, särskilt när sexualiteten går på sparlåga.

GOD KOMMUNIKATION. Avsätt tid för lugnt samtal någon gång i veckan, ansikte mot ansikte till exempel när barnen somnat.

BEKRÄFTELSE. Vi mår bra av att bli sedda och få bekräftelse från vår partner, både i rollen som förälder och som partner.

RAKA JAG-BUDSKAP. Om båda konkret får uttrycka sina önskemål om situationen och om partners beteende utan att anklaga och generalisera, kan relationen mogna.

TORRA ÖGON?

INGA PROBLEM!

SYSTANE® ULTRA smörjande ögondroppar har ett unikt system som leder till:

- Omedelbar komfort
- Långvarig lindring, utan dimsyn¹²
- Går bra att använda med linser
- Öppnad flaska är hållbar i 6 månader.

Äntligen ett genombrott för torra ögon!

Alcon®

Alcon Sverige AB
Box 12233 • 102 26 Stockholm
Tel: 08-634 40 00 • Fax 08-80 67 17

Systane®
ULTRA
SMÖRJANDE ÖGONDROPPAR

Referenser: 1. Data on file, Alcon Laboratories, Inc. 2. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Invest Ophthalmol Vis Sci; 2008; 49: E-Abstract 112.

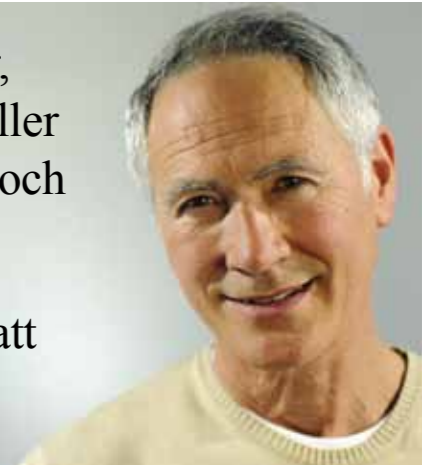
©2012 Novartis SYS U 1111-006



Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!



Över hela Sverige finns 25 patientföreningar med fler än 7000 medlemmar. Där finns det kunskap och erfarenhet som man gärna delar med sig av.

Besök vår hemsida för mer information:
www.prostatacancerforbundet.se

eller ring vårt kansli 08-655 44 30

PF

PROSTATACANCERFÖRBUNDET

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

90 SVENSK INSAMLINGSKONTROLL

Svullen & öm?

Så slipper du stressmagen



Bubblar din mage i tid och otid, får du magknip eller känns den bara allmänt svullen. Om man har kollat upp att det inte är något allvarligt, finns det en del man kan göra själv, för att få en glad mage.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Börja med att vara lyhörd för vad din mage mår bra av. Tål du exempelvis mjölk? Kanske en kopp kaffe, men inte två? Gillar din mage fibrer, eller blir den gasig och uppblåst? Påverkas din mage när du känner dig extra stressad? Alla är vi olika och likaså våra magar. Skriv upp dina vanor och hur din mage mår i en magdagbok, för att ta reda på vad som gäller för just din mage.

En gemensam faktor är dock att alla magar mår bra av att vi rör på oss. Dels är motion avstressande och dels håller det magen i form. Så vill du få en välmående mage, börja promenera, jogga eller varför inte dansa. Studier visar att aktiviteter där man sätter fötterna i marken har en extra god effekt på mage och tarm. Stress förstärker alla typer av magproblem, så det är viktigt att känna in sin egen stressnivå.

När ska man söka hjälp? Är man osäker och har problem som inte ger med sig, har blod i avföringen, kramper eller smärta – prata med din läkare. Om man har konstaterat att det inte finns någon allvarlig orsak som glutenintolerans, inflammation i magsäckens slemhinna, cancer eller inflammatorisk tarmsjukdom, finns det saker man kan prova, för att få en nöjd och glad mage.

4 TIPS

Tips för en välmående mage

1 Prova dig fram kring vad det kan vara i kosten som påverkar din mage negativt. Vissa reagerar på exempelvis mjölkprodukter, fibrer, baljväxter, "fusksocker" eller kaffe. Kom ihåg att uteslut en sak i taget och ge det en vecka!

2 Rör på dig! Få in mer vardagsmotion (ta trapporna istället för hissen, promenera på lunchrasten och res dig från stolen för en bensträckare varje timme). Dessutom mår magen bra av mer fysisk motion; en halvtimmes fysisk aktivitet, tre till fem gånger i veckan, kan göra underverk för din mage.

3 Det är bra att vårda bakterierna i magen, genom att äta produkter med probiotika, som exempelvis syrade grönsaker, filmjölk och yoghurt och att undvika antibiotika.

4 Stress är en "magbov". Se över din vardag och hitta dina "stresspunkter", för att kunna ändra rutiner eller jobba med tankarna och andningen, så att du känner dig mindre stressad. Kognitiv beteendeterapi (KBT), yoga, mindfulness och avslappningsövningar är effektiva metoder för att motverka stress.

Att leva med tarmsjukdom
– sidan 16

Om olika tarmsjukdomar och
behandlingsalternativ
– sidan 18



Mer liv
till åren

”Smärtlinjen är ett verktyg du kan använda för att skaffa dig kunskap och idéer om hur du på bästa sätt kan hantera dina smärtor. Välj ut det som passar dig bäst.”

Jan-Rickard Norrefalk, Medicine doktor,
Specialist i Smärtlindring/algologi, Rehabiliteringsmedicin
och Företagshälsovård.

Tack!

Smärtlinjen
www.smarmlinjen.se

Ta gärna foldern bredvid
och läs mer om Smärtlinjen!

Smärtlinjen
Ett stöd för dig som har ont i kroppen

Att leva med tarmsjukdom

Åse Eirelid har så länge hon kan minnas alltid varit "sjuk" i magen, med dagliga diareer. Man har skylt på kosten likväl som på stress, och prover togs aldrig på vårdcentralen. Någon diagnos fick hon med andra ord inte.



Först efter att ha blivit akut inlagd på sjukhus, fick Åse diagnosen ulcerös kolit.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

2005 jobbade Åse mer än 100 procent och var en så kallad "duktig flicka". Plötsligt sa hela kroppen ifrån. Hon hittades på vardagsrumsgolvet, där hon knappt var kontaktbar. Det blev fyra dygn på sjukhus med dropp. Diagnosen var ulcerös kolit, en inflammatorisk tarmsjukdom, som kan ge diareer, magsmärta, minskad matlust med ofrivillig vikttnedgång som resultat.

– Jag minns ingenting av dessa dagar och fick ligga kvar i en vecka, berättar Åse. Återhämtningen tog lång tid och det dröjde tre månader innan jag orkade gå utanför bostaden. Det är trist att det ska behöva gå så långt innan man själv börjar lyssna på sin kropp och innan vården reagerar.

Åse minns att hon tyckte det var konstigt att andra bara gick på toa en gång per dag, när hon själv ibland kunde behöva springa upp till femton gånger dagligen.

– Men man anpassar sig och till slut blir det ett normalläge. Dessutom ville jag inte vara till besvär och därför höll jag en del för mig själv. Om jag stått på mig mer och pratat om mina besvär, hade jag troligtvis fått hjälp tidigare.

Idag är Åse öppen med sin sjukdom. Hon tycker att det då blir lättare att umgås och få andra att förstå, varför hon måste springa iväg ett antal gånger under en middag.

– Ju fler som vågar öppna sig desto mindre skam och skuld blir det kring tarmsjukdomar, menar Åse. När jag berättade för min granne sedan tolv år tillbaka att jag har ulcerös kolit,

visade det sig att även hon har samma sjukdom.

Det första Åse kände när hon fick diagnosen var rädsla – nu var det ett faktum att hon hade en sjukdom, tidigare kunde hon förtränga symtomen. Att hon dessutom visade sig vara glutenintolerant, gjorde inte saken lättare.

– Det var även en viss lättnad, då jag fick ett kvitto på att det inte varit inbillning. Det som fick mig att klara av den första tiden var att jag engagerade mig i mag- och tarmförbundet. Där lärde jag känna likasinnade och fick stöd när jag behövde det.

Den största förändringen blev att ändra kosten, dels att äta glutenfritt, men även att undvika hårdsmält mat,

som exempelvis lök och paprika.

– Mat som de flesta kan bli lite konstig i magen av, måste jag mer eller mindre låta bli, för att inte bli sjuk. När jag mådde som sämst och vid perioder då jag mår sämre måste jag ta läkemedel och i vissa fall även närings-tillskott.

Det tuffaste med sjukdomen är ändå brist på förståelse, både från omgivningen, men även i vissa fall från vården, menar Åse.

– Jag gillar ju att klara mig själv, så när jag väl söker vård, behöver jag verkligen hjälp. Då skulle jag önska att stödet var större.

Åse berättar om en tidigare chef som sa: "jag kan väl få låna din sjukdom ett halvår, för att gå ner i vikt". – Då har man inte förstått att detta är en riktig sjukdom, som för vissa kan bli en livslång pina, säger Åse.

Idag försöker Åse att lyssna till sin kropp och med tiden har hon lärt sig att känna igen om en försämring är på gång. Hon känner inte att sjukdomen hindrar henne, utan trivs med sitt aktiva liv och verkar vara en positiv och livsglad tjej.

– Det är klart att det ibland kan kännas jobbigt att äta på restaurang, då jag måste se till att maten är anpassad för mig, men jag har vant mig. Tuffare var det att plötsligt inte bli inbjuden av vänner, då de var rädda för att göra fel. Först blev jag arg, men idag rycker jag på axlarna – kan de inte ta mig som jag är, med min sjukdom, då får det vara, säger Åse med styrka i rösten.

ÅSES TIPS

Åses tips till dig med inflammatorisk tarmsjukdom

- Vänd dig till mag- tarmförbundet eller någon annan förening, för stöd och information.
- Hitta likasinnade.
- Tro inte på allt du läser på internet – sällan bland informationen och fråga din läkare.
- Våga prata om din sjukdom – ju mer vi öppnar upp, desto mindre tabu och konstigt blir det.
- Stå på dig i vården och våga fråga – det finns inga "dumma" frågor.

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Venastax gel eller Bio-Marin Plus

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Venastax gel eller Bio-Marin Plus = 199:-
Totalt = 395:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar 236:-

Prenumerationsgåva: Värde 199:-

Om man har svullna ben kan man massera in **Venastax** kylande gel för att få tillbaka känslan av pigga ben. Det kan vara bra vid stillasittande arbete, när man går eller står mycket, vid resor eller graviditet.

Bio-Marin Plus är omega 3, som kan vara bra att ta om man inte får i sig tillräckligt via exempelvis fet fisk i kosten. Omega 3 har många positiva effekter för vår hälsa.



Prenumerera för endast **159:-**

* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152124
Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och Venastax gel eller Bio-Marin Plus, endast 159:-

Kryssa i ditt val: Venastax gel Bio-Marin Plus

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152124

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Tarmsjukdom – vad är det och vilken behandling finns?

Inflammatorisk tarmsjukdom är en gemensam beteckning för sjukdomarna Crohns sjukdom och ulcerös kolit. De kallas ofta för IBD (Inflammatory Bowel Disease). Båda dessa sjukdomar ökar i Sverige och nu insjuknar runt 800 personer årligen i Crohns sjukdom respektive ulcerös kolit. Man brukar räkna med att nästan en procent av Sveriges befolkning har någon av sjukdomarna. Sjukdomarna uppträder vanligen i 15-35 års ålder, men kan komma redan i barndomen och medför då risk för försämrad tillväxt och ett aggressivare sjukdomsförlopp. Den funktionella tarmsjukdomen, IBS (Irritable Bowel Syndrome) drabbar upp till 15 procent av befolkningen, där man har en störd motorik i mag-tarmkanalen och en ökad känslighet för utspänning av tarmarna.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK

Ulcerös kolit har en viss ärftlighet, men orsaken till sjukdomen är fortfarande okänd. Den drabbar framförallt icke-rökare och ex-rökare (till skillnad från Crohns sjukdom). Man antar att ulcerös kolit orsakas av en samverkan av ärftlighet, miljö- och immunologiska faktorer.

Sjukdomen är lokaliserad till slemhinnan i tarmen och påträffas nästan alltid i ändtarmen och i den första delen av tjocktarmen. Inflammationen ger lösa, tunna, slem- och blodtillblandade avföringar men mer sällan buksmärta. Sjukdomsförloppet är sällan kontinuerligt, utan kommer och går (så kallade skov). Vid svåra skov räknar man med över sex blodiga lösa avföringar per dygn och tecken på blodbrist, lågt albumin (äggvitevärde) och allmänpåverkan i form av feber, hjärtklappning och uttorkning med störningar i saltbalansen i kroppen som följd. Det är vanligt med symtom utanför själva tarmkanalen, som smärtor och inflammation i leder, ögon, hud och i levern.

Det är viktigt att snabbt få en diagnos, så vid förekomst av blodiga diarréer bör man få akut kontakt med mag-tarmspecialist. Diagnosen får man genom sjukhistorien och med hjälp av rektoskopi (inspektion av ändtarms-slemhinnan). Vidare gör man koloskopi, det vill säga inspektion av slemhinnan i tjocktarmen, för att bedöma utbredning och intensitet.

Botande behandling finns tyvärr inte än, så be-

handlingen beror på skovets svårighetsgrad. Målet för behandlingen är symtomfrihet och att behålla sjukdomen i ett lugnt tillstånd, så att patienten behåller en god livskvalitet.

Läkemedelsbehandling vid ulcerös kolit

- Grundbehandling är aminosalicylater, 5-ASA (exempelvis Salazopyrin), kortikosteroider, immunhämmande behandling med tiopuriner, TNF-hämmare och ciclosporin.
- Vid mildt skov ge eller höja 5-ASA i tablettform med eller utan lokalt 5-ASA i ändtarmen. Behandlingseffekten är god i cirka 70 procent av fallen.
- Vid måttligt skov ges kortikosteroider i tablettform och cirka 40 procent svarar på behandlingen.
- Vid svårt skov ges kortikosteroider intravenöst och eventuellt TNF-hämmare (Remicade, Humira) och ciclosporin.
- Vid återkommande, kroniskt aktivt, steroidberoende, så används tiopuriner, azatioprin, merkaptopurin, eller TNF-hämmare.

Det finns studier som ger stöd för att en kombinationsbehandling ger bättre effekt, men annars får den aktuella symtombilden och fynden vid direktundersökningar av slemhinnan och biokemiska markörer avgöra behandlingsformen. Det finns ett begränsat antal studier på alternativa behandlingar vid ulcerös kolit och fler studier behövs.



Se webb-tv om tarmsjukdom på www.doktorn.com

Alternativ behandling vid ulcerös kolit

- Fiskolja har enligt en studie visat klinisk förbättring.
- Många örtmediciner har provats men ingen studie har visat bra effekt.
- Aloe vera har visat en antiinflammatorisk effekt och en studie med Aloe vera gel har visat positiva resultat.

- Boswellia (rökelseträ, växt från Indien) har också visat viss effekt.
- Många koststudier och kosttillskott har också studerats utan att man kan dra någon säker slutsats.
- Akupunktur förefaller ha effekt på livskvaliteten, men effekten fås även vid placebo (utan verkan) akupunktur.

Crohn's sjukdom

förmodas bero på ett okänt samspel mellan ärftlighet, miljö och immunologi. Sjukdomen börjar ofta vid 14-25 års ålder och den drabbar hela mag-tarmkanalen. Inflammationen går mer på djupet i tarmväggen än vid ulcerös kolit och därför får man fler fistlar, förträngningar och varböder i tarmväggen. Symtomen är lösa frekventa avföringar men inte

så mycket blodtillblandning, buksmärta, viktning, feber och trötthet. Ledsmärta kan ibland vara det dominerande besväret. Fistlar, ofta runt ändtarmsöppningen, är det klassiska symtomet. Ofta går sjukdomen i skov men en minde grupp patienter har mer beständiga besvär. Rökning förvärrar tillståndet.

Diagnosen ställs utifrån den kliniska bilden och från direkta undersökningar av slemhinnan såväl som tunntarmsröntgen. Kapselendoskopi, där en kameraförsedd kapsel undersöker tunntarmens slemhinna, är en relativt ny undersökningsmetod och känsligare än röntgenundersökningar. En nypptäckt fistel eller varbildning i ändtarmsområdet skall ge misstanke om Crohn's sjukdom och föranleda remiss till specialist. Behandlingen i akut fas är väldigt snarlik behandlingen vid ulcerös kolit. ►

Bot saknas och många behöver livslång behandling



Läkemedelsbehandling vid Crohn's sjukdom

- Vid lindrigt skov ges ingen behandling eller kortikosteroider.
- Vid måttligt skov ges kortikosteroider i ökad dos.
- Vid svårt skov ges kortikosteroider intravenöst och TNF-hämmare (Remicade, Humira) vid bristande behandlingssvar.
- Kirurgiskt ingrepp så att tjocktarmen avlägsnas görs vid akut svår kolit/långdragen kolit och där läkemedelsbehandlingen inte har effekt, men även om cancerrisken är för stor.

Alternativa behandlingar som används är i princip densamma som för ulcerös kolit. Det finns ingen botande behandling för ulcerös kolit eller Crohn's sjukdom och därför används också läkemedel som inte är godkända för behandling vid inflammatorisk tarmsjukdom. Läkemedelsverkets rekommendation från 2012 innehåller nya ställningstaganden som inriktar sig mycket på att minska den inflammatoriska aktiviteten. De nyare läkemedel som ingår i behandlingsarsenalen är anti-TNF-antikroppar som Humira och Remicade. I Sverige behandlas nu främst patienter som inte svarat på eller är intoleranta mot tidigare given behandling. Sålunda får många patienter nu kombinationsbehandling med anti-TNF och annan immunsuppression. Kunskapsläget för behandling under graviditet med hänsyn till själva graviditeten och barnets första levnadsår är också under utveckling.

Funktionella tarmrubbningar (inte inflammatorisk tarmsjukdom) som finns är förstoppning, diarré, uppspändhet och ospecificerad tarmrubbning samt Irritable Bowel Syndrome (IBS). IBS är klart vanligast med en förekomst på cirka 10-15 procent av befolkningen. Det är vanligast hos kvinnor och börjar vid olika åldrar. Orsaken till IBS är okänd, men man har påvisat en störd motorik i mag-tarmkanalen. Man har även en ökad känslighet för utspänning av tjocktarm och ändtarm. Man antar att arv och miljö samverkar på olika sätt för att ge tillståndet.

Diagnosen är helt grundad på symtomen, som innefattar återkommande buksmärta eller obehag under minst tre dagar per månad under de senaste tre månaderna. Smärtan skall lätta vid tarmtömning och vara förenad med ändrad avföringsfrekvens och avföringskonsistens. Dessutom finns en rad andra kriterier som stöder diagnosen. Utredning grundar sig i hög grad på symtomen och att utesluta andra sjukdomar som orsak till dessa.

Behandling vid IBS

- Ett allmänt omhändertagande.
- Kostförändringar (finns ingen vetenskaplig grund för någon särskild kost).
- Motion (ökad fysisk aktivitet kan minska smärtorna).
- Psykologiska behandlingsmetoder.
- Probiotika.
- Läkemedel används för symtomlindrande syfte och omfattar kramplösande, antidepressiva, smärtlindrande, medel mot förstoppning, diarré och gasbesvär. Det är viktigt att utvärdera effekten av insatt behandling och att avsluta behandling som inte hjälper.
- Alternativa behandlingar med viss visad effekt är hypnoterapi, vissa former av örtmediciner (pepparmyntsolja, kinesiska örtmediciner, isphagula extrakt) och vissa probiotiska läkemedel.

Den ökade användningen av immunhämmande biologiska läkemedel har förbättrat behandlingsresultaten, men dessa ger också en ökad risk för biverkningar och kräver noggrann

uppföljning. Någon botande behandling finns inte och därför är de flesta patienter i behov av ständig och livslång medicinsk behandling.

Referenser.

1. Läkemedelsboken 2011-2012. Läkemedelsverket.
2. Ernst E: Complementary and alternative medicine. Mosby, 2001.
3. Enck P: Acupuncture treatment in gastrointestinal diseases: A systematic review. World Journal of Gastroenterology 2007; 3417-3424.
4. Pithadia AB, Jain S: Treatment of inflammatory bowel disease (IBD). Pharmacological reports 2011; 63; 629-642.
5. Information från Läkemedelsverket: Årgång 23, nummer 2, april 2012. www.lakemedelsverket.se.
6. Lakhan S et al: Anti-inflammatory effects of nicotine in obesity and ulcerative colitis. Journal of translational medicine 2011; 9, 129-139.
7. Caprilli R et al: European evidence based consensus on the diagnosis and management of Crohn's disease: special situations. Gut 2006; 55; 36-58.
8. Hussain Z et al: Systematic review: complementary and alternative medicine in the irritable bowel syndrome. Alimentary Pharmacology & Therapeutics 2006; 23; 465-471.

Ska du behandlas med cytostatika?

Nyhet!
cytostatikainfo.se



08-578 135 00

Tarmarna är de motorvägar på vilken födan färdas för att tas upp som energi eller skicka ut de oanvändbara resterna den naturliga vägen. Detta komplexa och smarta system består inte av bara en, utan flera olika vägar.

Text: ANDERS ÅKER

Från topp till tå –

TARMARNTA

Födans resa genom vår kropp börjar via matstrupen, som med hjälp av muskelrörelser för ner maten mot magsäcken. Magsäcken, eller ventrikeln, ligger överst till vänster i bukhålan och är en viktig del av vår kropp. Det är i magsäcken som födan bearbetas till en lös massa, som sen förs vidare till tunntarmen.

Tunntarmen delas upp i tre olika delar, tolvfingertarmen, tomtarmen och krumtarmen. Det är i tunntarmen som olika viktiga beståndsdelar tas upp med hjälp av tarmludd:

- Näringsämnen
- Mineraler
- Vitaminer

Tunntarmen styrs dels av det så kall-

ade autonoma nervsystemet, den del av nervsystemet som inte hör till hjärnan eller ryggmärgen. Den styrs även till viss del av ett eget nervsystem. Förutom att hjälpa kroppen ta upp näringsämnen skyddar även tarmen mot olika skadliga mikroorganismer som kan föras med födan. Efter att födan har varit i tunntarmen förs den vidare till tjocktarmen. Eller snarare det som är kvar förs vidare, den största delen av näringsämnena och det vatten som födan innehåller har då redan absorberats av kroppen.

Tjocktarmen tar hand om många av de ämnen som är osmältbara, lagrar "avfallsprodukter" och reglerar kroppens vätskebalans. Innehållet i tarmen

VISSTE DU ATT ...

... **övergången** från tunntarm till tjocktarm kallas Bauhinska valvet efter anatomen Caspar Bauhin (1560-1624).

... **matstrupen** är cirka 25 centimeter lång.

... **kossorna** histologiskt sett faktiskt bara har en mage. De övriga är utbuktningar på matstrupen.

... **tjocktarmen** normalt på en människa är cirka 1,5 meter lång.

... **att tolvfingertarmen** heter som den gör för att storleken på tarmen är ungefär som 12 fingrar i bredd, 20 cm.

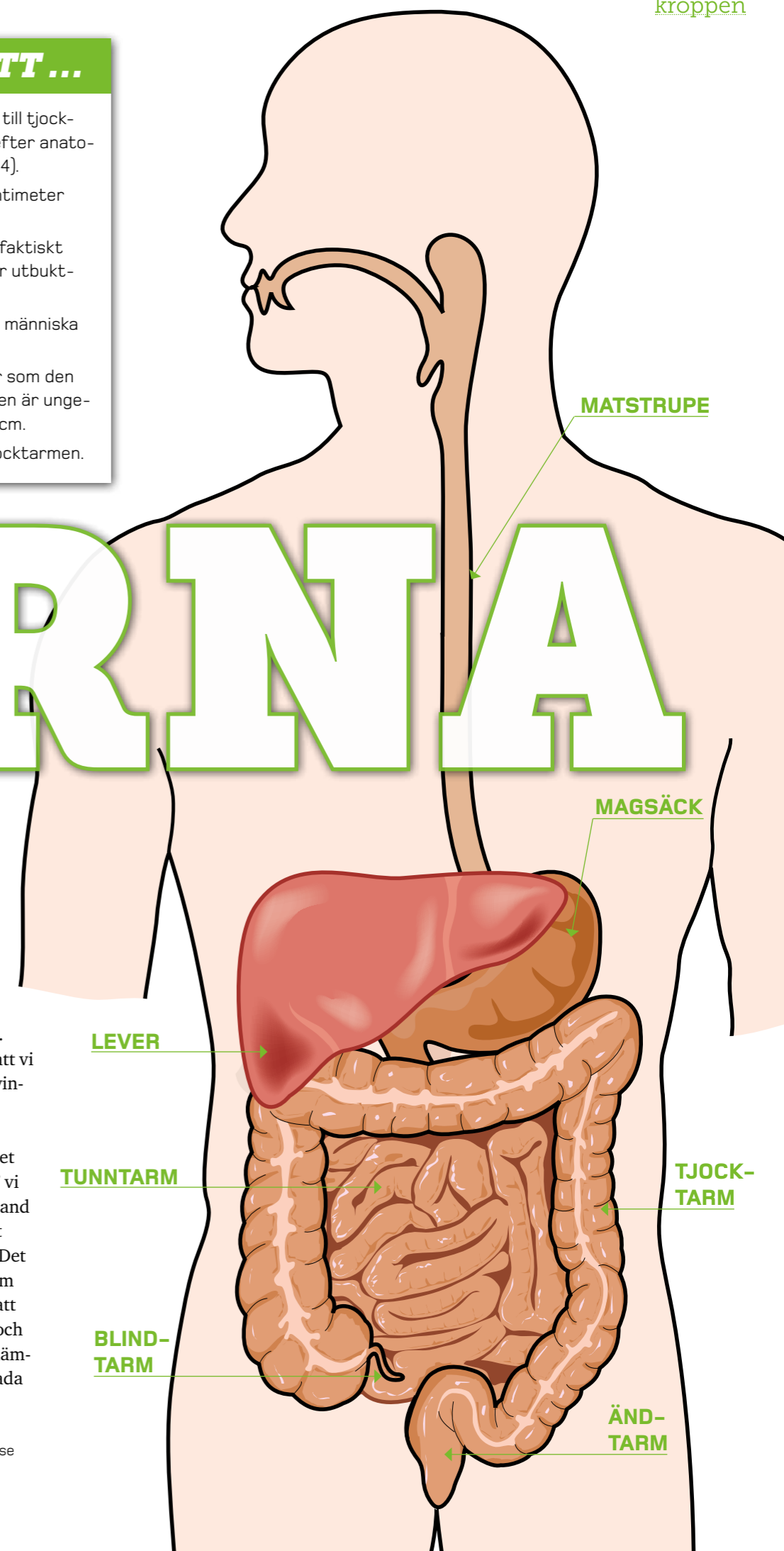
... **blindtarmen** är en del av tjocktarmen.

får en fastare konsistens innan det förs vidare till ändtarmen.

I ändtarmen blandas tarminnehållet med slem och bakterier i tarmfloran. Vår avföring består till hälften av bakterier som härstammar från tjocktarmen och det är via ändtarmen som substansen (avföring/feces) slutligen lämnar vår kropp. Normalt tar denna process, från att vi får i oss föda till att resterna försvinner ut, mellan 12–25 timmar.

Eftersom matsmältningssystemet tar hand om många av de "gifter" vi får i oss, är det viktigt att du tar hand om din mage och att man har rätt uppsättning av "goda" bakterier. Det är bland annat dessa bakterier som under processen både kan se till att du tar upp de ämnen som är bra och att de ämnen som är mindre bra lämnar kroppen. Glada magar ger glada människor.

Källa: Wikipedia, Mag- och tarmfonden.se





Läs mer om
barns hälsa på
www.doktorn.com
barn-graviditet

Ett friskare Sverige

Att Gå och cykla till skolan blir en del av "Ett friskare Sverige". Under vecka 42, den 15 till 21 oktober, uppmärksammas över hela landet vikten av goda matvanor och rörelse. Detta är en nationell utmaning som arrangeras för sjunde året i rad och vänder sig till Sveriges alla elever och pedagoger från förskolan upp till sjätte

klass. Skolorna ska under två valfria veckor i september och oktober, samla så många respoäng som möjligt genom att gå, cykla eller resa kollektivt till och från skolan. Bakom initiativet står Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCCF) som arrangerar utmaningen tillsammans med Svensk Cykling.

FÖRÄLDRALEDIGHET PÅVERKAR SPÄDBARN

En ny avhandling från Uppsala universitet visar att barn i ett-årsåldern skiljer mellan mammas, pappas och främlingars känslouttryck. Barnen använder sedan denna information för att reglera sitt eget beteende. Avhandlingen visar också att föräldrarnas fördelning av föräldraledigheten mellan sig påverkar barnens tolkning av andras ansiktsuttryck.

NEGATIVITET FÖRSVÅRAR FÖRLOSSNING

Förlossningen är starkt förknippad med smärta och många kvinnor upplever en stark oro inför den. Ibland blir rädslan så stark att den hindrar kvinnor från att delta i förlossningsarbetet fullt ut. Ny forskning vid Örebro universitet visar att negativa tankar kring förlossnings-smärta är kopplade till ökad upplevd smärta och att det tar längre tid att återhämta sig efteråt.



AMNING KAN MINSKA ÖVERVIKT

Barn som ammas helt under de första fyra till sex månaderna löper 25 procents mindre risk att bli överviktiga senare i livet jämfört med barn som ammas delvis eller inte alls. Det visar en studie på 15 000 barn i åtta europeiska länder där forskare från Sahlgrenska akademien deltar.

Tidigare studier om amningens koppling till övervikt har visat motstridiga resultat. I sambandet mellan exklusiv amning och övervikt tycks självregleringen vara en viktig mekanism, det vill säga att barn i spädbarnsåldern själva kan reglera när de ska äta och hur mycket. Den positiva effekten visade sig bara just i amningsintervallet fyra till sex månader. Hos barn som amrades kortare eller längre tid sågs inte samma effekt.

Unga med schizofreni kan ha autism

Unga vuxna som diagnostiseras med schizofreni kan också lida av autismspektrumtillstånd. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien. Personer som drabbas av schizofreni har ofta varit annorlunda redan som barn. Omkring fyra av tio föräldrar uppger i studien att deras barn redan i barndomen haft svårigheter som liknar autism, till exempel svårt med kamratrelationer, koncentration, språk och motorik.



Lider du av kronisk ryggvärk?

Gör testet!
www.minryggvärk.se



ETT FRÄMMANDE LANDS KULTUR UPPLEVS ALLT FÖR OFTA FRÅN TOALETTSTOLEN.

Bakteriefloran i främmande matkulturer kan ibland ställa till det för våra magar. Lactitravel är vetenskapligt dokumenterad* och innehåller en unik kombination av probiotiska bakterier och en probiotisk jäst. Lactitravel bidrar till en normal tarmflora i samband med din utlandsresa. Så, för en tryggare semester och skönare magkänsla, glöm inte att packa ner din Lactitravel. Bon voyage!



Semester för magen

*1 McFarland LV, 2010, Systematic review and meta-analysis of Saccharomyces boulardii in adult patients. World Journal of Gastroenterology, May 14 2010; 22:13.



Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

- **hud**
- **mage**
- **ångest**
- **infektioner**
- **smärta**
- **läkemedel**

FRÅGA OSS!

-  **Anders Hallén**
Specialiserad på hud och könssjukdomar.
-  **Anders Halvarsson**
Specialist i allmänmedicin.
-  **Per-Åke Lagerbäck**
Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning.
-  **Jan-Rickard Norrefalk**
Specialist inom bland annat smärta.
-  **Maj-Liz Persson**
Docent i allmänpsykiatri.
-  **Läkemedelsverket**
Legitimerade apotekare och receptarier.



Anders Hallén svarar

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

Torra slemhinnor

Jag är ur klimakteriet och har under det sista halvåret känt att mina slemhinnor i underlivet är torra, trots att jag blir upphetsad. Kan man medicinera under en tid och återställa fukten eller måste man medicinera hela livet?
Ingbritt

Med sjunkande nivåer av östrogen, kvinnligt könshormon, blir slemhinnorna i underlivet tunnare och torrare. Du får samråda med din gynekolog, men sannolikt kan du vara hjälpt av lokal behandling med östrogen i slidan. Då får slemhinnan hjälp att återfå samma funktion som före klimakteriet. Det är i så fall en behandling som måste fortgå - något sätt att återställa kroppens egen hormonproduktion finns inte.
Anders Hallén



PROBLEM MED AKNE

Jag är en kille som alltid haft problem med huden i ansiktet. Den är känslig och jag får lätt finnar, speciellt när jag rakar mig eller under de månader då solen inte är så stark. Jag har ätit tetralycal som har fungerat utmärkt, men då och då kan det ändå komma fram någon enstaka böld som tar dagar innan de försvinner. Jag undrar om det finns vissa livsmedel man bör undvika som kan medföra att det blir fler finnar samt om det finns annat man kan äta för att bli av med finnarna.
Man, 20

Din beskrivning talar för att du har en lite envis akne. Påverkan av kosten kan vi avföra från dagordningen, det löser inga problem (inte vitamin B5 heller). Det du behöver är fortsatt aknebehandling och den får du utforma tillsammans med din doktor. Du kanske behöver en antibiotikakur ytterligare. Men det är lika viktigt med lokalbehandling och den skall sen fortsätta lång tid efter tablettbehandling är avslutad.
Anders Hallén

BLÅSOR PÅ FOTEN

Får återkommande blåsor i intervaller på fotsulan. På samma ställe och med gulaktig vätska och klåda. I samband med detta har jag även ovanligt ont i leder, alltid likadant. Vad är det för blåsor? Har det samband med värken?
Anki, 52

Det kan vara PPP - pustulosis palmo-plantaris, en sjuka som framför allt förekommer hos rökande kvinnor. Den har ansetts vara släkt med psoriasis. Men jag tycker du skall visa upp ditt utslag när det är aktivt så att man kan utesluta vanlig psoriasis, eksem och (minst sannolikt) svampinfektion. Och utan säker diagnos kan sambandet med ledbesvären inte uteslutas.
Anders Hallén



Nässelutslag vid bad

Jag får näselliknande utslag med brännande klåda när jag badar utomhus (aldrig under 18 grader), främst på skinkorna och benen sedan sju till åtta år tillbaka. Kan man göra något åt det i förebyggande syfte eller måste man avstå från att bada utomhus?
Monica, 67

Din beskrivning låter som köldurticaria, det vill säga nässelutslag som utlöses av kyla. Besvären kan lindras av antihistaminer som exempelvis cetirizin eller loratadin. Dessa måste i så fall tas förebyggande, de påverkar inte uppkomna utslag. Bada kan du göra men jag tycker inte du skall göra det ensam. Får du en kraftig, utbredd reaktion blir du allmänpåverkad.
Anders Hallén

STELA AXLAR, NACKE? KNÄ-HÖFTPROBLEM? MUSARM? Kan och vill du göra en egen insats för lindring?

Prova Ljudvågsapparaten från Novafon GmbH. Ring eller skriv för gratis information - 40 års erfarenhet. 2 års garanti, 3 mån. returrätt.

Tel: 0303 - 654 60 HCP, Box 162, 444 22 Stenungsund



Finns på apotek och i hälsobutiker.



www.jagalskarmagen.se

**Anders Halvarsson svarar**

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

**Feber-
mätning**

När man tar febern i munnen, ska man då lägga till några grader, exempelvis 0.5?

Ragnhild, 57

Det blir bra det med en halv grad i tillägg om man nu behöver tempen så exakt. Viktigast är att göra på samma sätt varje gång för att se om temperaturen är stigande eller sjunkande.

Anders Halvarsson

**COLOSKOPI OCH BEDÖVNING**

Jag undrar varför man inte kan få en bedövning som fungerar när man genomgår koloskopi (slang upp i ändtarmen)? Lustgas är det enda som erbjuds trots den enorma smärta som undersökningen innebär för den som undersöks. Jag genomgick två sådana men valde att inte göra uppföljning efter sex månader. Jag begärde att få en bedövning som fungerade men nekades bestämt detta. Jag tycker det är katastrof att man inte slipper lida när det finns effektiva smärtlindringar att få, som morfin.

Stefan, 52

Visst kan man få smärtlindring vid coloskopiundersökning! Man ger ett avslappnande medel som sprutas in i en åder, där man snabbt somnar in och vaknar när det är över. Det tycker jag du skall begära om det blir aktuellt, såvida det inte finns särskilda omständigheter som gör att du inte får "sova".

Anders Halvarsson

TINNITUS

Finns det något som hjälper mot tinnitus?

Anna-Katarina, 39

Tyvärr inte mycket! Man kan se till att det nattetid inte blir heltyst kring sig, utan man kan ha ett nästan inte hörbart ljud som en ljudridå. Öronläkare kan tillfrågas.

Anders Halvarsson

Waranbehandling

Jag är 32 år och behandlas med Waran efter två djupa ventromboser i vänster lumske (från knä till lungan) i samband med mina två graviditeter. Ska äta waran livet ut. Jag undrar om det finns något alternativ till (det fula) halsbandet jag ska bära varje dag? Ett kort i plånboken kanske? Något register som kopplas till mitt personnummer?

Lovisa, 32

Något nationellt register över vilka som har Waran har vi inte, utan det är till den enskilde att ha ett signum på detta. Jag håller med om att snöret kring halsen med en så småningom tilltuffsad platta inte är så estetiskt tilltalande. Jag har dock sett patienter ha en liten guld- eller silverkedja och platta i samma material för att meddela att man har Waran. Det har tidigare på apoteket funnits en liten medaljong som man kan öppna och där ha ett litet papper som omtalar att man förutom Waran även har andra informationer om tidigare sjukdomar, andra mediciner och så vidare. Hör på apoteket om det inte finns något sådant fortfarande.

Anders Halvarsson

KREATIN VID DIABETES

Jag har diabetes typ 1 och har styrketränat ett antal år och har nyss börjat ta kreatin som tillskott. Min fråga är om det innebär några risker för njurarna med att ta kreatin vid diabetes typ 1?

Andreas, 27

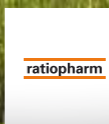
Kreatin är ett kroppseget ämne som bildas i musklerna och i sin omsättning utsöndras i njurarna. Vi använder värdet på kreatinin i blodet för att indirekt mäta njurens funktion. Vid sämre njurfunktion högre värden. Det har ju allmänt diskuterats om man verkligen får någon muskelkraftökande effekt av kreatinin eller inte. Det lär binda lite extra vatten i musklerna vilket uppskattas på vissa håll. Om man nu vill ta detta tillskott i förskrivna, rimliga doser torde det knappast vara farligt. Berätta dock detta för behandlande diabetesläkare!

Anders Halvarsson

**Smärta?**

Diclofenac T ratiopharm är ett receptfritt läkemedel som lindrar smärta, dämpar inflammation och sänker feber. Diclofenac T ratiopharm finns på apotek.

Besök gärna www.teva.se och läs mer om smärta och behandling med Diclofenac T ratiopharm. Här kan du också ladda hem vår patientbroschyr.

**Teva Sweden AB**

Järnvägsgatan 11 | Box 1070 | 251 10 Helsingborg
Tel 042 12 11 00 | Fax 042 12 11 08 | www.teva.se

Diclofenac T ratiopharm (diklofenakalium) filmdragerade tabletter 25 mg, M01AB05. Receptfritt läkemedel. Används för korttidsbehandling av lätta till måttliga smärttillstånd, t.ex. huvudvärk (inkl. migrän), tandvärk, muskel- och ledvärk, ryggsmärta och mensvärk. Lindrar smärta och dämpar inflammation. Ej till barn under 18 år. Används ej under graviditet eller vid försök att bli gravid eller vid magsår. Datum för översyn av produktresumé 2009-08-31. Se bipacksedel eller www.fass.se för fullständig information.

På väg att bli förkyld?

Finns på ditt Apotek och i dagligvaruhandeln!

Fråga efter Echinagard!

Echinagard®

Echinagard är ett av Läkemedelsverket registrerat och godkänt växtbaserat läkemedel och innehåller Echinacea purpurea (röd solhatt). Indikation: Växtbaserat läkemedel för kortvarig profylax och lindring av förkylning. Endast korttidsbehandling. Läs bipacksedeln noga före användning. För mer information, se echinagard.se eller fass.se



Maj-Liz Persson svarar

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

Kort om Maj-Liz Persson

Maj-Liz Persson är disputerad inom suicidologi (läran om självmord och självmordsförsök) och genetik. Hon "pensionerade" sig från Huddinge Universitets-sjukhus i Stockholm förra året, och är för närvarande Nationell prövare för tre studier, där nya antidepressiva läkemedel prövas.

– Jag arbetar även extra som SOS-läkare sedan 1993 och hämtar hem psykiskt sjuka (i första hand) norska, danska eller svenska personer som blivit sjuka på sin utlandssemester. Där är det mycket depressions- och ångestpatienter som behöver hjälp att komma hem.

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

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

Uppehåll i medicineringen

Jag är en 18 åring som har haft anorexia i snart ett år, och står på fluoxetin (antidepressiva tabletter, en om dagen). Jag undrar om det är möjligt att nu under sommaren bara strunta i tabletterna kanske en vecka och under den tiden dricka cider? Jag vill inte bli full, men jag ska på festival och vill inte vara den enda nyktra. *Kvinna, 18*

Det är inte rekommendabelt att sluta med sitt antidepressivum tvärt. Det är ingen vid behovs medicin. Fluoxetin har i och för sig en lång halveringstid (tar längre tid innan den går ur kroppen) men det är ändå inte bra att göra uppehåll. Du kan dricka lite cider utan att det interagerar med din medicin.

Maj-Liz Persson



BIPOLÄR SJUKDOM

Jag tror att jag lider av en bipolär sjukdom. Vart ska jag vända mig för att få en säker diagnos? *Cissi, 16*

Om du är under 18 år bör du ta kontakt med en psykiatrisk ungdomsmottagning, där du kan få hjälp. Om du är över 18 år ska du gå till din husläkare som kan hjälpa dig och vid misstanke om bipolär sjukdom remittera till en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Maj-Liz Persson

Autism och asperger

Min dotter fick diagnosen – nedsättning inom autism och asperger. Hon är 17 år. Läkare skrev ut Risperidon 0,5mg per dag på kvällen och två tabletter Circadin 2 mg per tablett på kvällen. Hon få skrottattacker på nätterna, vad beror det på? Hon sitter och stirrar på något utanför fönstret på dagarna – vad beror det på? *Förtvivlad mamma*

Om Din dotter fått diagnos Autism/Aspergers syndrom ska hon omfattas av LSS och då får hon också ökad hjälp och stöd. Kontakta den läkare som hon fått sin medicin av och be om mer information om hennes sjukdom och vilka symtom som är framträdande och vilka resurser ni är berättigade till.

Maj-Liz Persson

Åksjuka vid SSRI-medicinering

Jag har ätit citalopram 20 mg i ett och ett halvt år nu, men har märkt att jag fått mer åksjuka nu än jag haft innan. Vet att serotonin påverkar kräkcentrum och funderar på om det är därför jag mår mer illa när jag reser? *Karolin, 22*

Karolin, 22

Citalopram och läkemedel i den klassen, det vill säga SSRI-preparat ger initialt lätt illamående då man börjar äta dem, men det brukar gå över inom någon vecka. Där finns det naturligtvis individuella skillnader beroende på hur känslig man är. Om det besvärar dig mycket kan du byta till något annat antidepressivt läkemedel.

Maj-Liz Persson



FORTFARANDE DEPRIMERAD

Jag har bytt medicin, från citalopram till venlafaxin. Jag har ätit venlafaxin i tre veckor och är väldigt deprimerad. Undrar när man kan förvänta sig en förbättring? Behandlas mot kronisk depression, svar panikångest, agorafobi och generell ångest. Undrar hur hög dos jag kan behöva? Står nu på 150 mg. *Lotta, 38*

Lotta, 38

Prata med din läkare om att höja dosen Venlafaxin då du fortfarande är deprimerad efter tre veckor. Då du står på 150 mg per dag finns utrymme för höjning av Venlafaxindosen.

Maj-Liz Persson



HÖGT BLODTRYCK

Jag har hamnat i en depression med panikångest, hjärtklappning och orkeslöshet. Jag kollade mitt blodtryck via sonens apparat som visade 172/100 och undrar om det krävs medicinering eller annan åtgärd? *Margareta, 67*

Margareta, 67

Med ett blodtryck på 172/100 ska du boka en tid till din husläkare för att diskutera lämplig blodtrycksmedicin och en utredning angående ditt höga blodtryck.

Maj-Liz Persson



Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.

På webbplatsen omalzheimers.se finns det mer information om Alzheimers och råd om vad man som drabbad eller anhörig kan göra för att vardagen och livet ska fungera så bra som möjligt. Det finns också information om vilka behandlingar som finns. Det finns ingen bot mot Alzheimers idag men det finns behandling som gör skillnad.

OmAlzheimers
www.omalzheimers.se



Per-Åke Lagerbäck svarar

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.



Nikotin vid rökstopp?

Jag förstår inte en sak. När jag ska sluta röka så vill man att jag ska få i mig nikotin? Nikotintuggummi och nikotinplåster? Innehåller även Champix nikotin? Hur kan det vara logiskt att jag ska stoppa i mig nikotin när jag behöver sluta? Om jag är alkoholist ska jag väl inte dricka alkohol om jag ska sluta?
Iréne, 50 år

Nikotinersättningsmedel (NRT=nicotine replacement therapy) är precis som namnet antyder läkemedel som används för att ersätta nikotinet i cigaretterna så att en rökare lättare kan bli av med alla de övriga i tobaksröken skadliga ämnen. Under tiden med NRT kommer förhoppningsvis rökaren även hantera andra, icke nikotinberoende, delar som är kopplade till rökningen. Nikotinersättningsmedlen har varit och är ett stöd för många som vill sluta röka. Numera finns även rökstoppsläkemedlet Zyban (bupropion) som är ett receptbelagt läkemedel med i dubbelblinda studier bättre effekt än NRT. Det senaste godkända läkemedlet vid rökstopp är Champix vilket är det hitintills mest effektiva rökstoppsmedlet. Champix och Zyban innehåller inte nikotin.
Per-Åke Lagerbäck

VIKTUPPGÅNG VID RÖKSTOPP?

Min svärmor röker och vi hamnar ibland i diskussion. Hon hävdar att man så fort man slutat röka blir tjock, jag hävdar att det är en myt. Vem av oss har rätt?
Lasse, 46

Vid ett rökstopp är den genomsnittliga viktuppgången knappt fyra kilo, men det finns de som framgångsrikt kombinerar rökstopp, kostförändringar och motion så att de både slutar röka och bibehåller eller minskar sin vikt, medan andra går upp betydligt mer än fyra kilo.
Per-Åke Lagerbäck

SVETTNINGAR

Jag har idag hållit upp med att röka i 20 dagar. Slutade på grund av att jag hade en luftvägsinfektion då jag inte kunde röka även om jag gjorde en hel del försök. Jag använder nikotin tabletter 1,5 mg samt tuggummi 2 g men jag har fått fruktansvärda svettningar som jag kallar abstinensbesvär. Övergångsåldern har jag passerat så det kan inte vara det. Är det vanligt med dessa svettningar och hur länge skall jag räkna med att ha dessa besvär. Jag har rökt i över 30 år, runt 20 cigaretter per dag.

Britt, 67

Svettningar är inte någon typisk bieffekt av nikotinersättningsmedel men kan vara tecken på överdosering. Prova att minska den totala mängden nikotin som du tillför. Det är inte självklart att orsaken är abstinensbesvär, varför du bör kontakta din vårdcentral för bedömning av eventuell annan bakomliggande orsak, om svettningarna inte försvinner när du minskar intaget.

Per-Åke Lagerbäck

FÖRSVINNER GIFTERNA?

Hur många år tar det innan alla gifter gått ur kroppen efter att man slutat snusa/röka? Om det någonsin gör det?

Man 44 år

Tobaksrök innehåller flera tusen olika kemiska ämnen som finns kvar i kroppen under varierande tid. Dessa ämnen kommer från tobaksplantan men utgörs även av tillsatser i syfte att öka graden av beroende, påverka smak och så vidare. Våren 1994 när direktörerna för de sju stora tobakbolagen under ed vittnade i kongressens utskottsförhör framkom en lista på drygt 700 tillsatser.

Per-Åke Lagerbäck



”Det kan aldrig vara gott.”



TofuLine
Glass utan mjölk.

Du behöver inte vara laktosintolerant, vegan eller mjölkallergiker för att uppskatta TofuLine. Det kan ju faktiskt finnas helt andra skäl till att man vill ha en god glass. | tofuLine.se



Jan-Rickard Norrefalk svarar

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

SMÄRTA I ARMEN

Jag har smärta i min högra arm dag som natt och kan inte lyfta den exempelvis när jag ska kamma mig. Jag har fått två kortisonsprutor men det är lika illa ändå.

Ingegerd, 66

Det skulle kunna röra sig om en så kallad "frozen shoulder". Orsaken till frusen axel är inte klarlagd, men man vet att sjukdomstillståndet kan uppstå efter ett yttre våld, till exempel att man ramlar på armen eller axeln (trauma) eller efter annan onormal påfrestning (överbelastning). Sjukdomen kan även komma utan klar orsak. Sjukdomen läker ut av sig själv, vanligtvis inom fem till 26 månader. Besvären kan lindras och sjukdomstiden kan förkortas genom behandling. Generellt gäller att ju tidigare insats mot besvären sätts in desto snabbare kan sjukdomsförloppet avkortas och besvären lindras. En axelsmärta med okänd upprinnelse och som inte avklingar under en två-veckorsperiod kan vara skäl att söka för. Be din läkare att undersöka dig och din axel så att man kan utesluta eller fastställa diagnosen.

Jan-Rickard Norrefalk



Bechterews och träning

Jag är under utredning för Bechterews sjukdom och undrar hur träningen för den sjukdomen ser ut? Jag älskar att styrketräna tungt, springa och spinna. Går mycket promenader och rör på mig. Har nu väldiga problem med bäckenet som gör att jag inte kan snedbelasta det, vilket gör att jag numera mestadels går promenader. Vill tillbaka till gymmet fortast möjligt men är orolig att det kan förvärra sjukdomen, OM det nu är den. Vad säger man till patienter med denna sjukdom gällande träning?

Jannike, 23

Att hålla sig igång och röra på sig är ju bra för alla men har man drabbats av Bechterews sjukdom så är det ännu viktigare. Man brukar säga att "den som rastar rostar". För Bechterewpatienter är det särskilt viktigt att träna rörligheten i brösttrygg och bröstorg. Detta för att motverka att man blir kutryggig och att andningsrörelserna stelnar. Det är också vanligt med problem ifrån leden mellan bäckenet och ryggraden som du beskriver. Om man får inflammationer i lederna som ofta går i skov så brukar man behandla med antiinflammatoriska läkemedel. Bechterewpatienter trivs oftast bäst i varm miljö. Simning i tempererade bassänger ger en mycket allsidig träning, längdskidåkning, cykling och spinning är också bra. Det viktigaste är att man gör något som man tycker är roligt och är medveten om sina eventuella begränsningar. Det är bra att gå på gym och att träna styrka är inte fel, men det är framförallt rörligheten som är det viktiga. Har man en pågående inflammation i någon led får man undvika att träna det området när det är som värst, men man kan då träna andra delar av kroppen. I övrigt kan du inte försämra sjukdomen med att träna. Oavsett om du får denna diagnos eller inte, så kan du gå till en sjukgymnast med kompetens inom ortopedisk medicin och reumatiska sjukdomar, och som skulle kunna titta närmare på dina bäckensmärta och ge dig ytterligare träningsråd.

Jan-Rickard Norrefalk

POLLYMYALGI REUMATIKA

Vad är Polymyalgi reumatika? Hur behandlas den? Går den att bota? Varför får man sjukdomen?

Ulf, 83

Polymyalgia reumatica (PMR) karakteriseras av muskelsmärta och stelhet i skuldror, armar, nacke och sätesregionen. Töthet och svaghetskänsla liksom dålig aptit är några av de vanligaste symtomen. Oftast börjar PMR hos personer som är över 50 år. Orsaken är idag inte känd. Genetiska faktorer, virus och nedsatt immunförsvar har diskuterats. Blodprover visar ofta tecken på inflammation med hög sänka och C-RP. I vanliga fall behandlas med antiinflammatoriska mediciner där kortison (prednisolon) är den vanligaste behandlingen för att dämpa sjukdomsbilden. Med hjälp av medicinering brukar symtomen avsevärt förbättras. En del patienter kan när sänkan eller C-RP värdena och symtomen gått tillbaka minska eller helt sluta med medicineringen, medan för andra är det en långtidsbehandling.

Jan-Rickard Norrefalk



Smärta efter bältros

Vad kan jag göra åt min smärta efter bältros?

Allan, 77 år

Smärtor efter bältros kan vara mycket besvärliga. Smärtan är en lokal nervsmärta där minsta beröring kan öka smärtan och göra väldigt ont (en så kallad allodyni). Krävs behandling med läkemedel skulle jag i första hand rekommendera lidokainplåster 5 %, som man sätter över det smärtande området. Annars finns mediciner i kapslar och tablettform där så kallade tricykliska antidepressiva och vissa epilepsimediciner har visat sig även ha effekt vid lokal nervsmärta. Dessutom kan det hjälpa med kyla och i vissa fall även elektrisk nervstimulering, så kallad TENS eller att blockera nerven med en lokalbedövningsspruta. Din läkare på vårdcentralen kan ge dig råd vilken eller vilka behandlingsalternativ som kan vara bäst för just dig.

Jan-Rickard Norrefalk

SJUKSKRIVNING EFTER OPERATION

Ungefär hur länge är man sjukskrivna efter en axelledsoperation?

Pia, 62

Gå in på Socialstyrelsens Försäkringsmedicinskt beslutsstöd. www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod. Där kan man få riktlinjer för hur lång sjukskrivning som kan behövas vid olika sjukdomstillstånd och efter operationer. I ditt fall går man in under rubriken "Sjukdomsgrupp" och klickar på "Rörelseorganen". Då ser man om man letar under "Skulder och axelledsbesvär" hur man bedömer sjukskrivningens längd efter axelledsoperationer. Nu vet jag inte vilken typ av axelledsoperation du genomgått och varje sjukskrivning bygger på individuella bedömningar, typ av skada som opererats, vilken operationsmetod som använts och om operationsresultatet blev lyckat. Det är också viktigt att väga in om det är den hand du använder mest och om du har ett tungt arbete. Det kan alltså röra sig om några dagars sjukskrivning upp till sex till tolv veckor, beroende på din situation och vad du klarar att göra. Din opererande läkare och du bör diskutera detta utifrån de riktlinjer som finns. Gå in på Socialstyrelsens webbsida och se vad man rekommenderar just efter den operation du genomgått.

Jan-Rickard Norrefalk

SMÄRTLINDRING

Kan man blanda Tryptizol med exempelvis Alvedon och få lite bättre effekt som värkmedicin. Något annat förslag på vad man kan hjälpa Trypizolen med.

Sune, 77

Det finns olika typer av smärta. Tryptizol är ett så kallat tricykliskt antidepressivt medel som används i högre doser mot depression, men i lägre doser har det visat sig ha effekt mot nervsmärtor så kallade neuropatiska smärtor, men också mot fibromyalgiknande smärtor. Mot den typen av smärtor hjälper sällan Alvedon eller andra läkemedel som innehåller paracetamol. De hjälper framförallt mot den vanligaste smärttpågången, vävnadsskadesmärta eller nociceptiv smärta som det kallas. Den hjälper också mot feber. Nu är det ju så att man kan både ha en nervsmärta och en vävnadsskadesmärta samtidigt. Då skulle en kombination av de två läkemedlen kunna tänkas. Det är ju då bra. Du skulle kunna på en skala 0-10 föra en smärtdagbok och notera hur ont du har innan du tar medicinen för att sedan se om smärtorna lindras och om de lindras mer när du kombinerar läkemedlen. Ta med din smärtdagbok och visa för din läkare. Visar det sig att det inte gör någon nytta bör du be din läkare att föreslå andra behandlingsalternativ och kombinationer av läkemedel utifrån den eller de olika smärtpågången du har.

Jan-Rickard Norrefalk



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.

Se våra nya informationsfilmer:

- Fakta om övervikt
- Psykologen bakom fetma
- Lär känna din kropp
- Förändra ditt liv

på www.cftk.se

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

CFTK, Drottninggatan 99, 113 60 Stockholm. Telefon: 08-32 62 20. www.cftk.se



Läkemedelsverket svarar

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

Nytt område – läkemedel

På www.doktorn.com har du nu möjlighet att ställa frågor till Läkemedelsverkets experter om läkemedel. Det är ett gäng duktiga personer som kan svara på många av dina funderingar och Erik Stridh, ansvarig apotekare på Läkemedelsupplysningen, berättar lite om vad de sysslar med.



Erik Stridh är ansvarig apotekare på Läkemedelsupplysningen.

Läkemedelsupplysningen är en producentoberoende upplysningstjänst om läkemedel som riktar sig till allmänheten. De har funnits i Läkemedelsverkets regi sedan 2010 och på Läkemedelsupplysningen jobbar legitimerade apotekare och receptarier, bland annat Erik Stridh. - Vanliga frågor som kommer in är frågor om läkemedelskrockar och läkemedelsbiverkningar, berättar Erik Stridh. Många har även frågor kring hur läkemedel fungerar, hur de ska förvaras och hanteras. Vi besvarar helt enkelt de flesta frågor kring läkemedel.

Erik Stridh är nog med att påpeka att Läkemedelsupplysningen aldrig ger individuella behandlingsråd eller besvarar frågor om sjukdomar och symtom eftersom den typen av frågor ska hanteras av vården. Rätt information och tillgänglighet bidrar till förbättrad läkemedelsanvändning och där spelar Läkemedelsupplysningen en viktig roll, säger Erik Stridh. Han skickar också med en gyllene regel när det gäller läkemedel.

- Att man använder läkemedlet på rätt sätt. Inte tar för mycket, inte för lite, inte på egen hand. Man följer ordinationen, rätt mängd vid rätt tidpunkt och diskuterar med sin läkare om behandlingen inte är tillfredsställande. Läkemedelsbehandling handlar alltid om att nyttan ska vara större än eventuella negativa effekter och risker.

Läs en längre intervju med Erik Stridh på www.doktorn.com/när-man-blir-sjuk

Smärtbehandling

Vad är det för skillnad på Tramadol och Lyrika? Jag har en son som råkat ut för skada och har ätit Tramadol i fyra år tror jag. Han provade Lyrika och tyckte det gjorde honom piggare och positivare.

Patrik, 35 år

Jag förutsätter utifrån uppgifterna i frågan att din son har fått både Tramadol och Lyrica för behandling av smärta. Det finns många olika smärtstillande läkemedel och dessa kan vara mer eller mindre effektiva beroende på vad som orsakar smärtan. Tramadol och Lyrica verkar på olika sätt i kroppen och man kan därför uppleva deras effekter och bieffekter olika. Lyrica innehåller det aktiva ämnet pregabalin som är verksamt i nervsystemet. Det används bland annat för behandling av nervsmärta, men också mot epilepsi och en sorts ångestsjukdom som kallas för generaliserat ångestsyndrom. Tramadol är ett morfinliknande smärtstillande ämne som hämmar smärtimpulser. Det används för behandling av måttlig till svår smärta.

Läkemedelsverket

UTBYTE AV LÄKEMEDEL

Läste med förskräckelse att inte ens på apoteket, kan man lita på att medicinen alltid är äkta vara. Varje gång när jag hämtar ut min blodtrycksmedicin är det olika tillverkare. Kan man verkligen lita på att det är rätt, det är ju alltid den billigaste som gäller?

Birgitta, 72

På apotek ska du kunna lita på att läkemedlen är av hög kvalitet. Kvalitetskraven är höga. Det är samma krav och kontroller för alla godkända läkemedel, oavsett tillverkare och vad läkemedlet kostar på apoteket. Apoteket ska byta ut receptbelagda läkemedel mot det billigaste, likvärdiga läkemedlet inom läkemedelsförmånen. Läkemedelsverket beslutar om vilka läkemedel som är utbytbara medan Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) beslutar vilka läkemedel som ingår i läkemedelsförmånen och om priset på enskilda läkemedel. En grundförutsättning för att utbyte ska kunna ske är att båda preparaten är godkända som läkemedel och bedömda likvärdiga. Läs gärna mer om utbyte på apotek: www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Att-kopa-lakemedel/Utbytbara-lakemedel/

Läkemedelsverket

BIVERKNINGAR

Vad kan man få för biverkningar av levodopa?

Zenta, 69 år

Alla läkemedel kan ge biverkningar men risken för att få biverkningar varierar mellan olika individer och läkemedel. De vanligaste biverkningarna är i regel lindriga medan svårare biverkningar är sällsynta. När man använder levodopa är de vanligaste biverkningarna illamående, diarré och aptitlöshet. Man kan också få yrsel då man reser sig upp, ofrivilliga rörelser, sömnsvårigheter och störd hjärtrytm. Psykiska besvär som depression, förvirring och hallucinationer förekommer också. Levodopa lindrar symtomen vid Parkinsons sjukdom, men det kan vara svårt att balansera den positiva effekten mot biverkningarna. Känner man av biverkningar är det viktigt att diskutera det med läkaren.

Läkemedelsverket



Erektionsproblem

Kan man få problem med erektionen om man tar blodtrycksmedicin?

Annie, 43

Flera av våra vanligaste blodtrycksläkemedel kan påverka förmågan att få erektion. Risken att man drabbas av en biverkan är dock individuell. Olika läkemedel kan också påverka den enskilda personen på olika sätt. Erektionsproblem kan även bero på andra faktorer som ålder och underliggande sjukdomar. Det kan vara svårt att avgöra vad som är grundorsaken till problemet. Drabbas man av erektionsbesvär bör man kontakta sin läkare.

Läkemedelsverket

KOSTTILLSKOTT OCH LÄKEMEDEL

Jag har Prednisolonbehandling, nertrappningsdos 7,5 mg dagligen mot reumatiska besvär (SLE). Kan jag testa VitaePro under pågående kortisonbehandling?

Janita, 50+

VitaePro är inte ett läkemedel utan ett kosttillskott. Ofta saknas information om hur kosttillskott påverkar annan läkemedelsbehandling eller underliggande sjukdom. Diskutera med din läkare innan du börjar med VitaePro.

Läkemedelsverket



Behöver din mage styrning?

Inolaxol® är ett beprövat läkemedel mot mag- och tarmproblem som t.ex. förstoppning och IBS och rekommenderas av Sveriges samtliga läkemedelskommittéer 2012. Inolaxol® verkar utan ökad gasbildning, innehåller naturliga fibrer samt är fri från socker, laktos och gluten.

Inolaxol® – För en väl fungerande mage. Finns receptfritt på ditt Apotek.

Inolaxol® (sterkuliagummi) Granulat (500g, dospåse 5g, 50 st, 200 st), Pulver (400g, dospåse 4g, 20 st, 50 st, 100 st), (Receptfritt, F, produktresumé 2011-02-01). Indikation: Behandling av förstoppning, förstoppning i samband med IBS, sprickor i analöppningen och hemorrojder. För att få mjuk avföring efter operation och för behandling av diarré i samband med IBS. ATC kod: A06AC03. Läs bipacksedeln noga före användning. Abbott Scandinavia AB Box 1498, 171 29 SOLNA Tel: 08-546 567 00



Rekommenderas av Sveriges samtliga läkemedelskommittéer 2012

Dupuytren's sjukdom

– även kallad vikingasjukan

Dupuytren's kontraktur är en bindvävs-sjukdom som kan leda till att fingrar kröks i ett fixerat läge vilket kan vara mycket handikappande. Sjukdomen är särskilt vanlig bland nordbor och kallas därför även vikingasjukan.

Text: PERNILLA BLOOM

Det kommer ofta smygande, så att man först inte tänker på det. Men till slut kan vardagen och livskvalitén bli lidande. Anita Holsten, 69 år och bosatt i Linköping, fick symtom redan för fem år sedan, men hjälp sökte hon först tre år senare.

– När mitt lillfinger började böja sig lite i toppen tänkte jag inte på det, men sen blev det värre och till slut gick det inte att räta ut fingret. Plötsligt kunde jag inte torka av bordet med disktrasan eller tvätta mig i ansiktet utan att få fingret i ögat eller näsan. Värst var när jag skulle hälsa på någon och ta i hand. Då fick de mitt finger mitt i handflatan – det kändes riktigt jobbigt.

Anita gick till vårdcentralen och fick remiss till handkirurgen. Där fick hon vänta något år, då man ansåg att fingret inte var tillräckligt böjt, men fick sen snabb hjälp.

– Jag valde bort operation, då jag dels har diabetes sedan barnsben och då är extra infektionskänslig och dels



Vid Dupuytren's sjukdom kan ett eller flera fingrar "låsa sig" i böjt läge, så att de inte går att räta ut.

ville jag slippa rehabiliteringen med gips, säger Anita.

Efter injektion i fingret fick hon tre dagar senare komma på återbesök, då läkaren rätade ut fingret. Sedan fick hon ha en skena på fingret som stöd under någon månad.

– Direkt efter att läkaren rätat ut fingret kändes det som vanligt igen och jag kunde göra allt som jag tidigare haft problem med, säger Anita.

Idag, ett år efter behandlingen, har Anita inga som helst problem med fingret.

– Det känns jätteskönt och jag vill tipsa andra om att vara lite påstridiga, för det är värt att få hjälp!

Dupuytren's kontraktur är en progressiv och delvis ärftlig bindvävssjukdom. Sjukdomen utvecklas vanligtvis långsamt och under lång tid. I ett tidigt stadium av sjukdomen bildas knölar i handflatan. För vissa utvecklas sjukdomen med en kännbar sträng som kan kröka och

låsa fingret så det inte kan sträckas ut. Detta kan vara handikappande och medför ofta svårigheter att utföra vardagliga sysslor som att köra bil, tvätta sig i ansiktet, hålla i föremål, skriva på tangentbord och utöva olika idrotter. I Sverige drabbas ungefär

var femte man över 60 år. För kvinnor är andelen lika stor när de passerat 80 år. Numera finns en behandling som ges i injektionsform. Runt 24 timmar efter injektionen sträcks fingret ut med hjälp av läkare. Om kontrakturen kvarstår kan injektionen utföras igen.

Behandlingen ska ges av läkare med erfarenhet av diagnos och behandling av Dupuytren's kontraktur och som fått utbildning i hur det nya läkemedlet ska administreras. Operation som tidigare var det enda behandlingsalternativet är ett större och mer komplicerat ingrepp.

Lider du av ett eller flera av dessa magbesvär?

✓ UPPSVÄLLDHET

✓ TIDIG MÄTTNADSKÄNSLA

✓ ILLAMÅENDE

✓ HALSBRÄNNA

✓ MAGSMÄRTA

✓ GASBILDNING

✓ TARMKNIP

✓ DIARRÉ

✓ FÖRSTOPPNING

Fakta

Två miljoner svenskar lider av mag-tarm-problem

Trots att nästan var fjärde vuxen är drabbad av IBS och/eller funktionell dyspepsi har det inte funnits något godkänt läkemedel i Sverige för hela symtomkomplexet.

Hittills svårbehandlat

Något förenklat orsakar IBS (irriterad tjocktarm) framförallt besvär i nedre delen av buken och tarmen, medan funktionell dyspepsi (överkänslig mage, eller slarvigt kallat magkatarr) oftast är koncentrerad till övre delen av magen och matstrupen. De många funktionsstörningarna gör symtomen svårbehandlade.

Multifunktionell verkan

Tidigare har man bara haft tillgång till behandling mot enstaka besvär, men inte haft möjlighet att påverka hela symtomkomplexet. Men nu finns det multifunktionella läkemedlet Iberogast receptfritt på apotek. Erfarenheter från 25 vetenskapliga studier på drygt 50 000 personer visar att Iberogast hjälper vid både IBS och funktionell dyspepsi.

Iberogast är det första läkemedlet i Sverige mot IBS och funktionell dyspepsi.

IBS och dyspepsi drabbar miljoner svenskar. Mångfalden av symtom orsakas av ett flertal funktionsstörningar i mag-tarmsystemet. Till exempel kan magsäcken vara överkänslig eller tömmas för långsamt, tarmen kan överreagera eller ha för snabba eller för långsamma rörelser.

Obehagligt och återkommande

Sjukdomarna är närbesläktade och kan vara svåra att skilja åt. Symtomen är ofarliga men väl så obehagliga och återkommande, och för många socialt handikappande.

Balanserar hela systemet

Iberogast är ett multifunktionellt läkemedel med ett brett verkningsmönster. Därmed kan Iberogast påverka flertalet av störning-

arna, balansera systemet och på så sätt lindra besvär både i mage och tarm samtidigt. Det är därför Iberogast är det enda godkända läkemedlet mot IBS och funktionell dyspepsi.



DET ENDA LÄKEMEDEL VID IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI

Referenser:

Meltzer, J et al.: Meta-analysis: Aliment Pharmacol Ther 2004; 20: 1279-1287. Gundermann, K.-J et al: Metaanalyse. MMW-Fortschr. Med. 2004; 146, No. 33/34. Madisch, A et al: Aliment Pharmacol Ther 2004; 19: 271-279.

Iberogast är receptfritt och finns på samtliga apotek

Iberogast är ett växtbaserat läkemedel för lindring av symtom vid funktionell dyspepsi och IBS, såsom uppkördhet, magknip och illamående. Orala droppar, lösning. Innehåller 0,24 g alkohol per dos. Iberogast bör endast användas efter att läkare konstaterat att funktionell dyspepsi eller IBS (irritable bowel syndrome) föreligger. För mer information, läs bipacksedel noga eller www.FASS.se.

GreenMedicine konsumentkontakt: 040-22 29 50.

Efter sitt första yogaretreat fick Cecilia Davidsson idén till boken "Yogamat" (ICA bokförlag), som hon har skrivit tillsammans med Anna Gidgård. Yogan i sig främjar en bra magfunktion, men den här maten hjälper till ännu mer. Att först yoga och sedan äta en måltid som är ren, ekologisk och fullproppad av näring – det blir som en dubbeldos av välbefinnande, menar författarna.



Yogamat för hälsa och välbefinnande

Grön falafel

Kikärtor är proteinrika och har en härlig konsistens när man mixar dem och steker biffar av smeten.

Ca 14 st
1 rödlök
2 schalottenlökar
1 kruka koriander
1 kruka persilja
1/2 kruka dill
1 tsk sambal oelek
havssalt i flingform
2 vitlöksklyftor
2 dl gröna ärtor
4 dl kikärter, kokta (ca 1 förpackning)
1 tsk bakpulver
kokosolja till pensling
frön, t.ex. pumpafrön, sesamfrön eller solrosfrön

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 °C. Skala och hacka rödlök och schalottenlök. Mixa tillsammans med örter, sambal och 1/2 tsk salt i en matberedare.
2. Tillsätt riven vitlök, gröna ärtor och kikärter och mixa till en grov jämn massa. Lägg blandningen i en bunke och rör ner bakpulvret.
3. Forma bollar eller biffar av smeten. Smeten är ganska lös. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Pensla med smält kokosolja och strö över frön. Ställ in mitt i ugnen i 30–40 minuter.
4. Servera med kålsallad och tomatsås eller varför inte med lite syrade grönsaker och bladgrönsaker.



Färsk tomatsås

En klassiker som är god till allt från rostade rotfrukter till falafelbiffar.

4 tomater
1/2 gul lök eller 1 dm purjo
6 soltorkade tomater, blötlagda
1 kruka basilika eller koriander
10 droppar tabasco eller
1/2 tsk sambal oelek
1 msk tamarisoja
1 tsk agavesirap eller honung

Gör så här

1. Skälla och skala tomaterna. Skala och grovhacka löken.
2. Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till jämn sås. Smaka av.



Indisk gryta

En härlig gryta med allt din kropp behöver! Inga konstigheter, men mycket smak.

4 portioner	4 tomater	5 dl yoghurt, 3 %	nor, 3–4 dl kokta
6 vitlöksklyftor	olivolja och smör till steking	2 msk grönsaksbuljongpulver	1 lime
1 bit ingefära, tumstorlek	3 msk indisk kryddblandning	2 dl vatten	havssalt i flingform
1 gul lök	eller 2 msk garam masala	1/2 blomkålshuvud	fullkornsbasmatis till servering
2 chilifruktar		1 röd paprika	
2 palsternackor		1 burk valfria bö-	

Gör så här

1. Skala vitlök, ingefära och gul lök och finhacka tillsammans med chilin.
2. Skala palsternackorna och skär i mindre bitar. Skär tomaterna grovt.
3. Hetta upp 2 msk smör och 2 msk olivolja i en panna med höga kanter. Lägg i det finhackade och låt fräsa under omrörning.
4. Tillsätt palsternacka och kryddblandning eller garam masala och rör runt. Tillsätt därefter tomater, yoghurt, buljongpulver och vatten efter någon
- minut. Koka upp och sjud i 10 minuter.
5. Skölj och ansa blomkål (skala även stammen och använd den). Kärna ur paprikan och skär i mindre bitar. Skölj bönorna.
6. Lägg grönsaker och bönor i grytan. Låt koka upp och sjud i ytterligare 5 minuter.
7. Riv ner skalet och pressa i saften från limen. Smaka av med salt och servera med fruktchutney och fullkornsbasmatis.

Yogatårta

Man blir glad av den här tårtan! Den innehåller bra fetter och har lagom sötma samtidigt som man blir skönt mätt. Låt den inte stå framme för länge i rumstemperatur, då kan den smälta.

Ca 12 bitar

5 dl sötmandel, blötlagda i 4 timmar
5 dl torrkade dadlar, blötlagda i 4 timmar
2 msk kakao
1 vaniljstång eller 1 tsk vaniljpulver
5 dl cashewnötter, blötlagda i 4 timmar
2 bananer
2 tsk malen kardemumma
1 dl agavesirap
4 msk kokosolja
1 citron, ca 1/2 dl saft
5 dl hallon (ca 450 g frysta)
1 krm havssalt i flingform
färska bär och frukter till garnering, gärna havtorn



Gör så här

1. Klä botten i en springform (med löstagbara kanter) med plastfilm.
2. Mixa mandel, urkärnade dadlar, kakao och innehållet i vaniljstången – alternativt vaniljpulvret till en grymig massa. Platta ut den i botten av formen.
3. Mixa cashewnötter, banan, kardemumma, agavesirap, kokosolja, citronsaft, hallon och salt till en slät massa. Det kan ta lite tid för att få rätt konsistens.
4. Häll massan ovanpå botten. Sätt på plast och ställ in blandningen i frysen i minst 4 timmar. Man kan med fördel baka kakan dagen före servering, förvara den i frysen och låta den mjukna i kylskåp i 1–2 timmar innan den ska ätas.
5. Toppa med till exempel vindruvor, blåbär, hallon och havtorn (finns frysta) vid servering.

Magdalena Forsberg:

”Bästa motionen är den som blir av!”

Magdalena prioriterar träning högt, trots att hon är småbarnsförälder och egenföretagare med ett hektiskt schema. Idag tränar hon dock mindre varje vecka än hon gjorde varje dag som elitidrottare. När hon numera sätter på sig löparskorna eller tar längdskidorna på axeln gör hon det för att få energi och må bra.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: LARS THULIN

Läs fler reportage på www.doktorn.com

Magdalena Forsberg är en av Sveriges mest älskade idrottsstjärnor. Fyra gånger har hon fått radions Jerringpris som delas ut till den som gjort årets största idrottsprestation och det är svenska folket som väljer vinnaren. Hon var i början av karriären längdskidåkare på svensk elitnivå innan hon beslutade sig för att börja med skidskytte 1994. Hon avslutade sin karriär efter OS i Salt Lake City 2002 där hon vann sina två OS-brons.

– När jag tävlade på elitnivå tränade jag fem till sju timmar om dagen, elva pass i veckan, berättar Magdalena. Jag var bara ledig på söndagar. Men jag har fått otroligt mycket tillbaka av idrotten. Att ha det man tycker är absolut roligast som yrke, har varit suveränt.

Magdalena slutade på topp och hade själv tagit beslutet, vilket hon tror gjorde övergången från elitidrottare till egenföretagare smidig. Dessutom fick hon många spännande jobbberedanden. Träningen har hon dock fortsatt med, även om det idag är på en helt annan nivå.

– Idag joggar jag på somrarna och åker längdskidor på vintern. Jag rör på mig lite varje dag och på en sundare nivå än under elit-tiden. I morse stack jag ut i spåret innan resten av familjen vaknat och joggade i 40 minuter. Det ger mig energi för resten av dagen. Många tränar för utseendets skull, men för mig är det viktigaste att må bra.

Som föreläsare delar Magdalena med sig av erfarenheter om hur hon lyckades bli bäst och bibehålla sin position på toppen år efter år.

– Många har höga mål, men när man fått kunskap om vad som krävs för att nå dit – det är då den verkliga ambitionen visar sig, säger hon med glimten i ögat.

Magdalena har tagit fram en egen sportbehå tillsammans med företaget Swegmark

– Oavsett om man tränar inne eller ute är det viktigt att inte bli för kall eller för varm av sin egen svett. Därför ville jag ta fram en sportbehå som passar oavsett temperatur. Det är bra att ha kläder och skor som är funktionella och sköna när man tränar.

Träningen är självklar och har varit det så länge att det ibland är svårt att förstå hur andra kan må bra, som inte tränar, menar Magdalena.

– Det gäller att själv hitta någon form av motivation, för att komma igång och framför allt för att hålla fast vid daglig motion. Kanske kan mer kunskap kring hur kroppen fungerar och vad man vinner med hjälp av träning, få fler att röra på sig.

Det är viktigt att inte glömma bort sig själv när man blir förälder, säger Magdalena. Själv joggar hon till skolan och dagis, då hennes son cyklar och minstingen sitter i springvagnen. På vintern blir det sparken istället. ▶

Träning på morgonen ger mig energi för resten av dagen

Namn: Magdalena Forsberg

Ålder: 45

Familj: Gift med skidåkaren Henrik Forsberg och de har två barn, 5 och 9 år

Bor: Bergeforsen, Timrå

Gör: Egenföretagare; Idrottsansvarig hos företaget Hello Sweden, föreläsare, expertkommentator hos SVT.

Intressen: Familjen framför allt, idrott i alla dess former, äta god mat.

Favoritidrottsminne: ”Första världscupsegern, första VM-guldet – första gången man vinner någonting, glömmes man aldrig. Jag är som mest stolt över att jag vann den totala världscupen sex år på raken”

Skidskyttemedaljer: 6 VM-guld, 1 VM-silver, 7 VM-brons och 2 OS-brons.

Att lägga pussel får mig att hitta fokus och känna lugn



Som elitidrottare tränade Magdalena runt sex timmar om dagen, sex dagar i veckan. Idag tränar hon mer hälsosamt, lite varje dag.

Tips

Magdalenas 6 tränings tips

- 1** Hitta någon träningsform du tycker är roligt.
- 2** Rör på dig i din egen takt.
- 3** Sätt upp mål - tänk på att inte ha för höga mål, som stjälper mer än hjälper.
- 4** Kom ihåg att den bästa träningen är den som blir av.
- 5** Ge dig själv beröm när du har tränat eller klarat ett delmål.
- 6** Ha bra träningskläder/skor.

– En dusch och kaffe efter det och det finns ingen bättre start på dagen. Om jag inte tränar känner jag mig trött och har svårt att komma igång, poängterar Magdalena.

Hon försöker att inte "curla" sina barn, utan vill att de ska få en bra struktur och lära sig ta eget ansvar.

– Jag utgår nog en del från min egen uppväxt. Men ibland känns det svårare idag, då det finns fler distraherande moment. Det är så lätt att barnen fastnar framför TV eller dataspel och här gäller det att vi vuxna är med och styr upp, så att det inte blir för mycket stillasittande.

När Magdalena var liten provade hon både friidrott, alpint, ridning och gymnastik, och hon tycker att det är bra att barn får testa sig fram. Hennes äldsta son spelar fotboll och ishockey, men Magdalena skulle även önska att han provade någon individuell idrott.

– Då "utslagningen" bland barn i lagidrotter börjar så pass tidigt är det tufft att komma med och därför tycker jag att det är bra att barn även provar någon individuell gren.

Magdalena gillar fräsch och nyttig mat, även om det blir gräddsås och någon sötsak då och då. Barnen påverkas ju av det man som förälder sätter fram på bordet, så om inte annat, kanske man kan få en sporre att äta balanserat, tack vare barnen, menar hon.

Elitidrottare tränar ibland fastän kroppen säger ifrån. För Magdalena tog ryggen stryk och hon har haft problem med många diskar, även löparknä och stressfraktur i foten.

– Jag minns att jag på morgonen kunde vak-

na och ha en otrolig smärta i ryggen, men när jag väl stod på startlinjen, fylld med adrenalin, kände jag ingenting.

Förra vintern hade Magdalena flera förkylningar då hon inte kunde träna, och hennes kropp märkte av inaktiviteten och signalerade ohälsa, med ont i axlar och rygg. Samma sak hände efter en skada i foten. Att jogga var utslutet och när det var is istället för snö gick det heller inte att cykla. Veckor utan träning gjorde att smärtan kom tillbaka.

– Då köpte jag en träningscykel för inomhusbruk och jag började snart må bättre igen. Kroppen är ju helt enkelt byggd för rörelse, säger Magdalena.

Hennes största last är att hon har svårt att ta det lugnt. Hon har inte ro att sjunka ner i soffan om kvällen och titta på TV, utan fixar och grejar med annat.

– En joggingtur i skogen får mig lugn och jag har även stor användning av den mentala träningen jag lärde mig under min idrottskarriär. Annars är mitt tips att lägga pussel. När jag har ett pussel med 1000 bitar framför mig har jag full fokus och kan sitta helt bortkopplad.

I somras blev det båtliv och till vintern blir det en fjällresa, men annars gillar Magdalena även att resa utomlands.

– I våras var vi på Mallorca och när barnen blivit lite äldre kommer det att bli längre och mer aktiva resor. Jag är uppvuxen med att vandra i svenska fjällen och det är något jag gärna vill prova med min familj framöver.

För Magdalena är rörelse en självklar del av livet och hon har hittat en balans i vardagen, som får henne att må bra.



REGISTRERAT LÄKEMEDEL
Se bipacksedel på www.fass.se.



Ställ krav på dina vitaminer!

Du vet väl att det kan vara stor skillnad på vitaminer och vitaminer? De flesta vitaminprodukter räknas som kosttillskott. Samtliga vitaminer från ABIGO Medical är registrerade läkemedel och uppfyller därmed alla Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

Finns endast att köpa på apotek.

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

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

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

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

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

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

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

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

	Läkemedel	Kosttillskott
Garanterad hållbarhet	Krav	Lägre krav
Reglerade råvaruinköp	Krav	Lägre krav
Kontrollerad tillverkningsprocess	Krav	Lägre krav



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

DRÖMMEN BLEV SANN – trots smärtan

Emil Börner hade en dröm, att cykla från Stockholm till Peking. Vintern 2010 hände något som hade kunnat sätta stopp för allt vad drömmar heter. Tänk dig att du har bestämt dig för att göra ditt livs resa – tänk dig sedan att du plötsligt blir mycket svårt skadad och får leva med smärta resten av ditt liv.

Text: ANDERS ÅKER

Efter att ha råkat ut för en riktigt allvarlig skidolycka vaknade Emil Börner på sjukhuset med titanskruvar i ryggen och utan förmåga att röra på högerbenet. Resan var planerad in i minsta detalj – all utrustning var köpt och alla kartor med rutten var planerade.

Vad hade du gjort i den situationen? Många kan nog ärligt, med handen på hjärtat, säga att de hade gett upp. En dröm som Emils förutsätter möjligheten att röra sig och att vara fysiskt (och mentalt) stark – något som en svår olycka kan sätta stopp för. Emil valde en annan väg, en väg som varken var smärtfri eller helt okomplicerad, men som var vägen till Emils egen dröm, cykelresan mellan Stockholm och Peking.

– När jag vaknade efter operationen insåg jag snabbt att livet aldrig skulle bli sig likt igen, berättar Emil. Jag har alltid varit fysiskt stark och det var en stor omställning och väldigt sorgligt att bli av med något så självklart. Det som fick mig att inte tappa modet var min stenhårda vilja att genomföra min drömsresa. Att cykla från Stockholm till Peking. Utan den drömmen hade jag nog aldrig fått ut så mycket av rehabiliteringen.

Inom sjukvården säger man ofta att man bör ”sällan bota,



Läs mer om smärta på www.doktorn.com

Efter en allvarlig skidolycka fick Emil men för livet – kronisk smärta. Tack vare sin dröm om att cykla till Peking gav han 100 procent under rehabiliteringen, för att kunna bli bättre. Han menar att träningen blev det viktigaste verktyget för att återhämta sig. Även Emil hade sina ”dåliga” dagar, men han menar att det viktigaste är att inte fastna i en negativ tankespiral för länge. Även när det kändes som tyngst, försökte Emil att hålla hoppet uppe och han fick mycket stöd från nära och kära.

ofta lindra, alltid trösta”. Även Emil bekräftar en sanning i det citatet – och hans huvudmål med rehabiliteringen var att kunna bli så bra att han kunde cykla igen.

– Jag kände alltid att tvivel var min största och farligaste fiende och det kändes alltid skönt att ha personer runt mig som viftade bort den, säger Emil. Att vara realistisk är inte nödvändigt, för mig var det viktigt att få drömma och att personer runt mig bekräftade det.

Emil har vad man kan kalla kroniskt ryggskott och lider även av en del neuropatisk smärta i benen och åter smärtstillande. Det som Emil har märkt fungerar bra mot smärtan, och som även hans läkare verkar enade om, är fysisk aktivitet. Att fysiska aktiviteter motverkar smärta gör det värt att hårda ut smärtan. Vilken typ av träning och intensitet som är positiv kan dock vara mycket individuell, vid olika typer av smärtproblem.

– Jag har en del styrkeövningar för ryggen och praktiserar yoga för att öka blodcirkulationen och stretcha stela muskler. Cyklingen är en bra konditionsträning istället för löpning som belastar ryggen mer.

Emil upplever det som att det ibland gör mer ont när han rör på sig. Då gäller det att tänka på att rörelse, fysisk aktivitet, hjälper kroppen att komma igång och att det i slutändan oftast blir bättre.

– Då är det också lättare att motivera mig själv att fortsätta säger Emil, som försöker tänka positivt då allting känns tungt och mörkt. Det gäller även att ha något att se fram emot.

Att sätta upp mål i tillvaron är viktigt, allt från stora mål till mindre delmål. För Emil kan det innebära att när han cyklar långa dagar så kan han under vägen ta en kaffe på ett fik, sitta i solen, ta en varm kopp med nyponsoppa och så vidare utan att känna någon press.

– Sådana sätt att uppmuntra och unna sig är viktiga även i vardagen och det gäller att följa sitt hjärta.

“När jag vaknade efter operationen insåg jag snabbt att livet aldrig skulle bli sig likt”

Idén att cykla till Peking fick Emil i slutet av gymnasiet. Istället för att landa på flygplatsen eller kliva av tåget och komma direkt till stadskärnan, ville han se något annat.

– När man kommer till en ny stad på cykel, helt fri, utan varken fönster eller dörrar, blir man bemött på ett helt annat sätt. Man ser landsbygden och förorterna och träffar människor som inte bara är intresserade av att sälja något.

I närmare ett år har Emil levt med sin funktionsnedsättning och att lära känna sin smärta var viktigt i förberedelserna inför och kring resan.

– Jag har dels tagit med mig praktiska saker så som min TENS apparat (pulserande mikroströmmar), varmvattenflaska och rätt läkemedel. Men mina förberedelser har framför allt handlat om att göra mig mentalt beredd. Lära mig om mina svagheter och hur jag arbetar med mina smärtor.

Att leva med kronisk smärta är naturligtvis påfrestande och i anknytning till en olycka så sätter händelsen många gånger djupa spår där smärtan blir en påminnelse. Smärtan i både kropp och själ kan för vissa bli så påtaglig att man utvecklar en depression, blir stillasittande och undviker all fysisk aktivitet – något som bara försämrar smärtan. Självklart måste man få ha ”dåliga” dagar, där man tycker att världen är orättvis och livet är tufft – det gäller bara att inte fastna i en negativ tankespiral för länge. ▶

"Det gäller att **lära sig acceptera sin smärta**"

Trots kronisk smärta begav sig Emil ut på sitt livs äventyr – att cykla till Japan.



– Den största smärtan efter en allvarlig olycka kan ofta vara mental, menar Emil.

Man kan länge gå och grubbla, ångra eller vara arg. För att motverka stress och andra orosmoment som underblåser smärtan är det viktigt att vara ärlig. Att inte ta på sig massa ansvar och göra saker man inte har energi till. Ibland kan det vara sorgligt när man inser att man verkligen har lust att göra något men inte har orken, då får man helt enkelt acceptera det och se det roliga i att hitta en annan lösning. Ibland när jag är ute och cyklar orkar jag inte mer, då får jag lifta eller ta en buss.

För Emil handlar mycket om att snarare följa sitt hjärta än sina "måsten". Att sluta vara orolig och rädd och möta dagen som en utmaning fylld med möjligheter. Att använda sina erfarenheter för att generera ny kunskap i livet, vara beredd på att

möta motgångar men ändå stärka sig själv så pass fysiskt och psykiskt att man inte går ner sig. Det är viktigt att ha en relation till sin kropp, lära känna sina styrkor – och svagheter.

– De positiva erfarenheter jag hoppas få ta med mig är såklart också alla möten med människor, nya kulturer, maträtter och vackra landskap. Kanske träffar jag även en del otrevliga människor och hamnar i obehagliga situationer, men jag är inte så jätteorolig för det.

Även om man inte har möjlighet att göra ett äventyr i den form Emil gör, att cykla från Stockholm till Peking, finns det ändå mycket inspiration att hämta från Emils vitala och optimistiska tänkande. Att orka röra på sig – anpassa livet efter din kropp och inte tvärtom. Erkänna begränsningarna och istället utnyttja fördelarna. Smärta är något som är väldigt personligt och en upplevelse som varierar för den drabbade – då gäller det att utgå från vem man själv är, vad man vill och vad man drömmer om.

– För mig har det blivit viktigare att följa mitt hjärta snarare än alla måsten. Gör jag det överraskas jag ofta av att glömma bort smärtan. Att ha roligt, skratta och göra något man trivs med är den bästa medicinen.

Läs om hur det gick för Emil och om nästa äventyr på www.thebigtrip.se



Är din nuvarande psoriasisbehandling..
tidskrävande? frustrerande? besvärlig?

Så behöver det inte vara!
PSORIASIS finns under huden
hitta rätt behandling för dig.



Få mera tid till annat
än psoriasis. BESÖK
www.underdinhud.se

Staffans väg 2, 192 78 Sollentuna, Tel. +46-8-626 50 00, jacse@ts.jnj.com

Världsledande stegräknare
Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.

KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se

LS2000:
INGA INSTÄLL-
NINGAR

Smärta är ett komplext begrepp. Smärta kan bero på skador eller sjukdomar i leder, nerver och muskler, men själva smärtupplevelsen är individuell. Långvarig smärta, som pågår under många månader, medför ofta andra konsekvenser än bara smärtan i sig.

Text: PERNILLA BLOOM

Långvarig smärta

Långvarig smärta har ofta en negativ inverkan på hur man mår både fysiskt och psykiskt. Hur man upplever och hanterar smärtan varierar dock från person till person.

– Smärta är ett komplext, individuellt fenomen som kan upplevas olika hos en och samma person vid olika tillfällen och i olika situationer, säger Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring och som forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm. Det är dessutom svårt för någon annan än den som upplever smärtan att bedöma hur ont man har.

Vid smärtproblem kan även en kombination av olika typer av smärta föreligga och för att få bästa möjliga hjälp krävs att flera professioner inom vården samarbetar.

– 20 procent av befolkningen är drabbade av långvarig smärta, det vill säga smärta som kvarstår i mer än tre till sex månader, säger Jan-Rickard Norrefalk. Detta leder ofta till att man sover sämre, blir mer lättirriterad och introvert, vilket kan leda till onda cirklar.

Som behandlare är det viktigt att ta en komplett anamnes genom att ställa många frågor, genomföra en grundlig undersökning, gärna göra en smärteckning och be patienten föra dagbok kring sin smärta, menar Jan-Rickard Norrefalk. Det är även viktigt att in-

”Ingen annan än man själv kan bedöma hur ont man har”



Jan-Rickard Norrefalk, specialist inom bland annat smärtlindring menar att det handlar om att lära personen att hantera sin smärta och ta kontroll över den. För att nå bäst resultat krävs ofta hjälp från specialister inom olika områden.

Vad är långvarig smärta?

En långvarig smärta är en kontinuerlig eller intermittent smärtupplevelse som varat utöver förväntad läkningstid, tre till sex månader eller mer. Medan den akuta smärtan har en skyddande funktion och hindrar oss från att förvärra vävnadsskadan, så är den långvariga smärtan enbart negativ för vår hälsa och aktivitet.

formera patienten om vad det handlar om och hur man kan minska smärtan. En undersökning visar att det tar mer än två år att få en diagnos vid långvarig smärta.

– Det är angeläget att patienterna får hjälp på ett tidigt stadium och ofta på bred front, menar Jan-Rickard Norrefalk. Utredningen är viktig då det ofta krävs fler och olika åtgärder för att förbättra patientens situation. Ett stort dilemma i vården är dock att det råder brist på smärtspecialister, smärtrehabiliteringskliniker och nationella riktlinjer, vilket försvårar arbetet.

Ett multiprofessionellt handläggande och angreppssätt och ett aktivt deltagande från patienten, har visat sig ha god effekt. I teamen kan förutom läkare, sjukgymnast, arbetsterapeut, psykolog, sköterska och kurator ingå.

– Det handlar om att lära individen att hantera sin smärta och ta kontroll över den, för att kunna få en bättre funktion och livsstil, trots kvarstående smärtor, säger Jan-Rickard Norrefalk. Uppföljning är dock a och o. Det gäller att utvärdera alla behandlingsinsatser och prova alternativ, om effekten inte har varit tillräckligt god. Som läkare vill man alltid försöka att göra lite till, för att få sin patient att må bättre, säger Jan-Rickard Norrefalk avslutningsvis.

Mer information finns på www.sbu.se

SMÄRTFORSKNING

Hjärnforskningen gör hela tiden framsteg. PET-kamera där man kan avläsa hjärnans aktivitet vid olika smärttillstånd och få svar på hur olika läkemedel påverkar detta. Även forskningen kring signalsubstanserna i hjärnan liksom genforskningen, gör att vi kan få en ökad förståelse av smärtans komplexa värld. Det i sin tur gör att vi kan hoppas på både nya läkemedel, men även andra behandlingsmetoder mot smärta.

4 olika smärtor



OLIKA TYPER AV SMÄRTA

Nociceptiv smärta, det vill säga smärta på grund av en vävnadsskada, exempelvis när man bränner sig eller bryter ett ben. Detta är den vanligaste typen av smärta.

Nervsmärta, neuropatisk smärta, uppstår på grund av en skada eller sjukdom i nervsystemet. ”Perifer nervsmärta”, som är belägen längre ut i nervsystemet (i det perifera nervsystemet), uppstår till följd av exempelvis en operation, förgiftning, vid diabetes, efter bältros eller vid cancersjukdom. Vid så kallad ”central nervsmärta” finns skadan i hjärnan eller ryggmärgen (i det centrala nervsystemet) och kan förekomma vid till exempel stroke, multipel skleros (MS) eller efter ryggmärgsskada.

Psykogen smärta kan uppstå vid psykoser och djup depression.

Dysfunktionell smärta har ingen organisk orsak utan man pratar ofta om att hjärnan är överkänslig och ger fel signaler, exempelvis vid fibromyalgi. Symtom som ofta förknippas med dysfunktionell smärta är sömnsvårigheter, nedstämdhet, depression, irritabilitet, aptitstörningar, förstoppning, socialt tillbakadragenhet och rörelserädsla.

BEHANDLING

Vid akut smärta av detta slag kan det lindras med allt ifrån receptfria smärtlindrande läkemedel, till de starkaste mediciner av morfintyp.

De läkemedel som vanligen används för att behandla nervsmärta är läkemedel som annars främst används vid behandling av depression och epilepsi. Även morfinliknande läkemedel och lokalbedövning används.

Behandlar man grundsjukdomen, påverkas även smärtupplevelsen.

Behandlingen är ofta mycket individuell och beroende av patientens hela livssituation. Flera professioner kan behöva hjälpa till för att nå resultat.

BIFIFORM®
- för din mages naturliga välbefinnande

OROLIG, LÖS ELLER UPPSVÄLLD MAGE?



Prova Bifiform Daily idag!

En tablett om dagen!

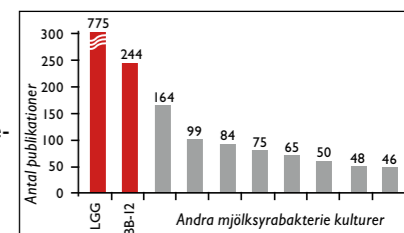
EN AV VÄRLDENS MEST DOKUMENTERADE NATURLIGA LÖSNINGAR!

NÄR INGET ÄR FEL, MEN DU ÄNDÅ HAR BESVÄR

I av 4 personer besväras av obehag i magen, lös mage och uppblåst mage. De kan vara helt friska i övrigt, men har ofta obalans i tarmfloran – en vanlig konsekvens av bräda dagar och oregelbundna matrutiner.

VÄLDOKUMENTERAD

Ett tillskott som ger dig 2 miljoner mjölksyrabakterier från två av världens mest undersökta mjölksyrabakteriestammar: LGG och BB-12. Rekommenderad dosering är en tuggtablett om dagen.



Antal vetenskapliga publikationer (PubMed & Food Science & Technology Abstracts 2010)

EN ENKEL OCH NATURLIG LÖSNING

Mjölksyrabakterier är levande organismer som finns naturligt i kroppen. När de minskar i antal skapas obalans i magen och det uppstår obehag. Bifiform mjölksyrabakterier kan bidra till en normal tarmflora.



Magexperten Bifiform har tagit hand om skandinaviska magar sedan 1988. En välfungerande mage beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet. Produkterna innehåller två av världens mest dokumenterade mjölksyrabakteriestammar, LGG och BB-12. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

FINNS PÅ APOTEK.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

LÄR DIG HANTERA din smärta

Ungefär en miljon svenskar lider av värk som påverkar arbete och vardag. Långvarig smärta utan känd orsak står för nära 40 procent av all sjukfrånvaro. På senare år har forskning visat att vi faktiskt kan påverka vårt smärtsystem med hjälp av modern psykoterpi. Genom att förstå hur smärtsystemet fungerar och förändra våra tankar, kan vi minska smärtan och få bättre livskvalitet.

Text: **PERNILLA BLOOM**

HJÄRNFORSKARENS TIPS MOT SMÄRTA

Hjärnforskaren Martin Ingvar har skrivit boken "Hjärnkoll på smärta" där han beskriver vikten av att förstå varför man har ont. Några av hans tips är:

- Om det känns som om smärtan är utom kontroll – se till att få en diagnos.
- Lär dig hur smärtsystemet fungerar, då får du bättre kontroll på din smärta.
- Rör på dig! Fysisk rörlighet är bra och det gymnastiserar också ditt eget smärthämmande system.
- Prova dig fram - vad fungerar i din smärta?
- Försök att lära dig att förändra ditt eget tänkande kring smärtan. Ta hjälp av KBT-terapi om det känns bra. Det finns flera studier på att det fungerar.

Utlottning!

Vinn "Hjärnkoll på smärta" (bokförlag Natur & Kultur) – berätta om din "smärthistoria" eller ge tips på hur du mår bra till pernilla@doktorn.com eller skriv in till redaktionen, senast den 20 augusti. Vi lottar ut tre ex av boken.



TRÄNING STÄRKER ENDORFINSYSTEMET

När du motiverar frisätts endorfin i hjärnan. Det dämpar smärtsignalerna från kroppen. Patienter med smärta i muskler och leder mår ofta bättre av fysisk aktivitet, men många vågar dock inte träna. Nästan tre av fyra patienter har en obefogad rädsla för att röra sig, visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.



Bästa egenvården

- Rör på dig.
- Minska stressen. Mindfulness och yoga fungerar för många.
- Beröring ökar välbefinnandet. Hitta en massageform som passar dig.
- Sovrumsmiljön är viktig; svalt, mörkt och tyst ska det vara. Undvik alkohol och koffein på kvällen och använd gärna en cd/app med meditativ sömnhjälp.
- Ät klokt. En tung kropp frestar på redan värkande leder. Minska på socker och andra snabba kolhydrater om du behöver gå ner i vikt.
- Sök hjälp om du har svårt att bryta den onda cirkeln. Be din husläkare om remiss till en smärtagning eller en KBT-terapeut.

MÄT DIN SMÄRTA

Det gäller att ta frågan kring hur ont man har på allvar. Genom att skatta smärtan enligt VAS-skalan (visuell Analog Skala) får både du och vården ett användbart redskap, för att bland annat utvärdera olika behandlingsformer. Man använder en skala, där 0 betyder ingen smärta och 10 värsta tänkbara smärta. På www.doktorn.com kan du ställa frågor om smärta till Dr Norrefalk samt läsa artikeln "Vilken typ av smärta har du", där det även finns en länk till ett smärttest.

 Dela erfarenheter med andra på vår Facebooksida!

Zalaker



PROVA EN GODARE VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV

Modifast LCD kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt, på ett säkert och effektivt sätt. Under en period byter du helt enkelt ut vanliga måltider mot våra tio goda drycker, soppor och puddingar. På så sätt minskas kaloriintaget utan att du går miste om viktiga näringsämnen.

Varje portion Modifast LCD innehåller drygt 200 kcal, vilket krävs för att den ska uppfylla Livsmedelsverkets krav på en fullvärdig måltidsersättning. Den baseras på mjölkprotein istället för sojaprotein, för bästa smak, konsistens och proteinkvalitet. Många upplever dessutom att puddingarna ger extra mättnadskänsla.

ERSÄTT EN MÅLTID ELLER MÅNGA

Att Modifast LCD samtidigt är en kostersättning innebär att den även kan ersätta dagens alla måltider under en period, för att skapa ett större energiunderskott och snabbare viktminskning. Modifast rekommenderas av dietister över hela landet.

Modifast säljs på apotek och på www.modifast.se. På Modifasts Facebook-sida möter du andra som använder Modifast och kan ta del av deras erfarenheter. Så "gilla" Modifast på Facebook du också!



modifast[®]
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Upavista Konasana

Bra för: Den här ställningen sträcker ut både lårets baksida och höfterna och rätar ut ryggraden. Den förbättrar också blodcirkulationen i höfterna, stärker bäckenbottens muskulatur och sägs verka stimulerande på tarmarna. Blodcirkulationen ökar i pelvicområdet, vilket stimulerar livmodern.

Så gör du: Sitt på golvet med benen brett isär. Placera händerna framför dig eller på benen och vandra framåt så att du om möjligt ligger med bröstkorgen mot golvet. Var noga med att inte kuta ryggen. Böjet ska komma från höften. Ligg så här och andas i tre-fyra minuter. Övningen finns i kapitlet "Klimakteriet".



YOGA FÖR

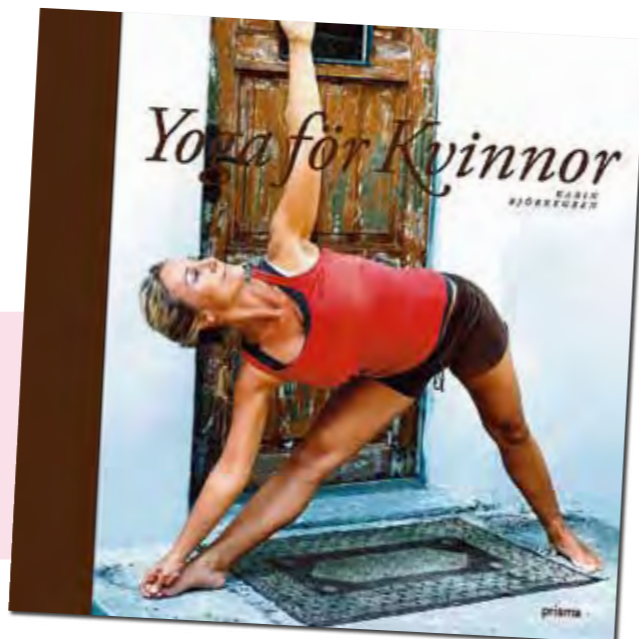
Karin Björkegren är journalist, författare, yogalärare och driver en yogastudio i Båstad. Hon har samlat en anpassad mängd yogaövningar i boken "Yoga för kvinnor" (Nordstedts).

Text: ANDERS ÅKER Foto: ANNELI HILDONEN

UTLOTNING!

Vill du vinna boken?

Vi lottar ut tre exemplar, skicka in ditt bästa må bra-tips till Doktorn.com, Isafjordsgatan 30 C, 164 40 Kista och märk med "Yoga" eller mejla pernilla@doktorn.com!



www.doktorn.com

Utthita Parshva-konasana

Bra för: Stärker upp ben, knän och axelpartiet. Ställningen sägs motverka ryggont och gör dig på sikt mer flexibel i höftpartiet.

Så gör du: Ställ dig parallellt och med benen brett isär. Vrid ut högerfoten och böj höger knä i 90 graders vinkel. Om knäet kommer över tårna, bredda mellan fötterna. Pressa ner vänster fot i golvet – hela fotsulan, vänsterbenet ska vara aktivt och starkt. Sätt höger armbåge på höger knä. Öppna upp i bröstet, känn ett litet lyft – tänk dig att du öppnar hjärtat mot himlen – och kom runt med vänsterarmen för att ta tag om insidan på höger lår. Titta över vänster axel, sträck ryggraden hela vägen upp i nacken. Håll ställningen mellan fem och tio andetag för att sedan byta sida. Övningen finns i kapitlet "50-60 pluskvinnan".



KVINNOR

Sarvangasana – skulderstående – yogans drottning

Bra för: Ställningen sägs vara hormonbalanserande och mycket lugnande och är väl värd att utföra varje dag. Den har en positiv inverkan på blodcirkulationen, andningen och matsmältningen.

Så gör du: För att nacken ska vara avslappnad när du väl är i ställningen, vik en filt och lägg under axlarna så att nacken kommer upp en bit från golvet. Ligg på rygg. Böj knäna. Lyft upp rumpan, ben och höfter i luften. Stöd ryggen med händerna. I början kanske benen lutar fram över huvudet, men på sikt ska benen komma rakt upp från skulderna. Håll ihop benen. Vrid inte nacken, när du väl är uppe i skulderstående ska nacken vara låst som i ett skruvstöd. Stanna i upp till 25 andetag. När du tar dig ur rörelsen, rulla långsamt ner ryggen, koda för koda. Alternativ: Har du ont i nacke och axlar eller har mens, gör övningen mot en stol. Övningen finns i kapitlet "40-pluskvinnan".



www.doktorn.com

FÅ UPP PULSEN

30 minuter per dag!

Vardagsmotion och valet att regelbundet avvara 30 minuter till någon form av träning med förhöjd puls, ger hälsa och välbefinnande. På sikt kan det även ge ett längre liv. Forskning visar att träning på recept är ett viktigt verktyg för att förebygga sjukdomar.



Maria Hagströmer forskar kring hälsa och träning, på Karolinska Institutet.

Text: PERNILLA BLOOM

Svenska myndigheter rekommenderar alla vuxna, helst varje dag, att vara fysiskt aktiva i sammanlagt 30 minuter. Intensiteten bör vara så pass intensiv att man blir lätt andfådd och får lite svårt att prata samtidigt. Detta ger positiv effekt på allmänkonditionen och det allmänna välbefinnandet. Forskning visar att det är de som rör sig allra minst som har mest att vinna. Genom att bara lämna den femtedel av befolkningen som är mest stillasittande, halveras risken att i framtiden dö av hjärt-kärlsjukdom.

– Endast varannan svensk rör på sig med måttlig intensitet, minst 30 minuter, fem dagar i veckan, säger Maria Hagströmer, som forskar kring hälsa och träning, på Karolinska Institutet. Regelbunden träning, två till tre gånger i veckan, genomför bara 30 procent av befolkningen. Med

FAKTA Exempel på aktiviteter (det gäller dock att få upp ett flås)

- Spela boll med barn/barnbarn
- Cykla till jobbet
- Gå upp och ner för trappan
- Dansa (danskurs eller 20 minuter i vardagsrummet)
- Promenera med stavar
- Hugga ved
- Simning
- Skotta snö (ta även grannens uppfart när du ändå är igång)
- Dammsugning/städning.

Prata gärna med din vårdcentral om vad rörelse ger dig och vilka aktiviteter som är bra för just dig.

andra ord finns det många som skulle behöva komma igång med någon typ

av regelbunden fysisk aktivitet, och lite är bättre än inget!

Enligt Maria har man sett att information om träningens hälsoeffekter inte får fler att börja träna, utan snarare får de som redan tränar att tycka att de är duktiga och kanske tränar lite till. Hur gör man då för att få fler att komma igång?

– Det är en svår fråga. Motivationen måste komma från dig själv och då är det viktigt att hitta det som är roligt. Ett sätt att öka motivationen kan vara genom att medvetandegöra, menar Maria. Kanske kan ett formulär att fylla i vara ett alternativ. Då blir det tydligt för individen om han/hon inte tränar och det kan väcka funderingar och förhoppningsvis ett initiativ att komma igång.

Läkare och annan legitimerad sjukvårdspersonal såsom sjukgymnas-

ter, skriver idag ut fysisk aktivitet på recept och även detta är ett viktigt stöd för många, säger Maria Hagströmer. Hon menar att alla behöver röra på sig, även exempelvis rörelsehindrade, men att man måste lägga upp träningen så att det passar individen. På samhällsnivå handlar det om att skapa en miljö som underlättar för aktivitet, genom exempelvis bra cykelvägar och grönområden.

WHO (världshälsoorganisationen) menar att fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn för tidig död och insjuknande i bland annat cancer, depression och hjärt-kärlsjukdomar. För många är dock vinsten att på sikt slippa dessa sjukdomar inte tillräcklig för att komma igång.

– Många vill ha en belöning direkt och inte vänta 20 år på att slippa en hjärtinfarkt, påpekar Maria. Träningseffek-

5 tips!

Marias 5 "kom igång" tips

1. Hitta en träningsform du tycker är kul – provträna eventuellt på någon träningsanläggning.
2. Skapa en regelbundenhet – ta hjälp av familj och vänner.
3. Flås ger effekt – hitta rätt intensitet i träningen.
4. Träna även styrka – funktionell träning med både styrka och kondition är ett alternativ.
5. Ta vara på tillfällen att röra på dig – stå upp och sträck på dig då och då och använd eventuellt en stegräknare, så får du ett kvitto på din rörelse i vardagen.

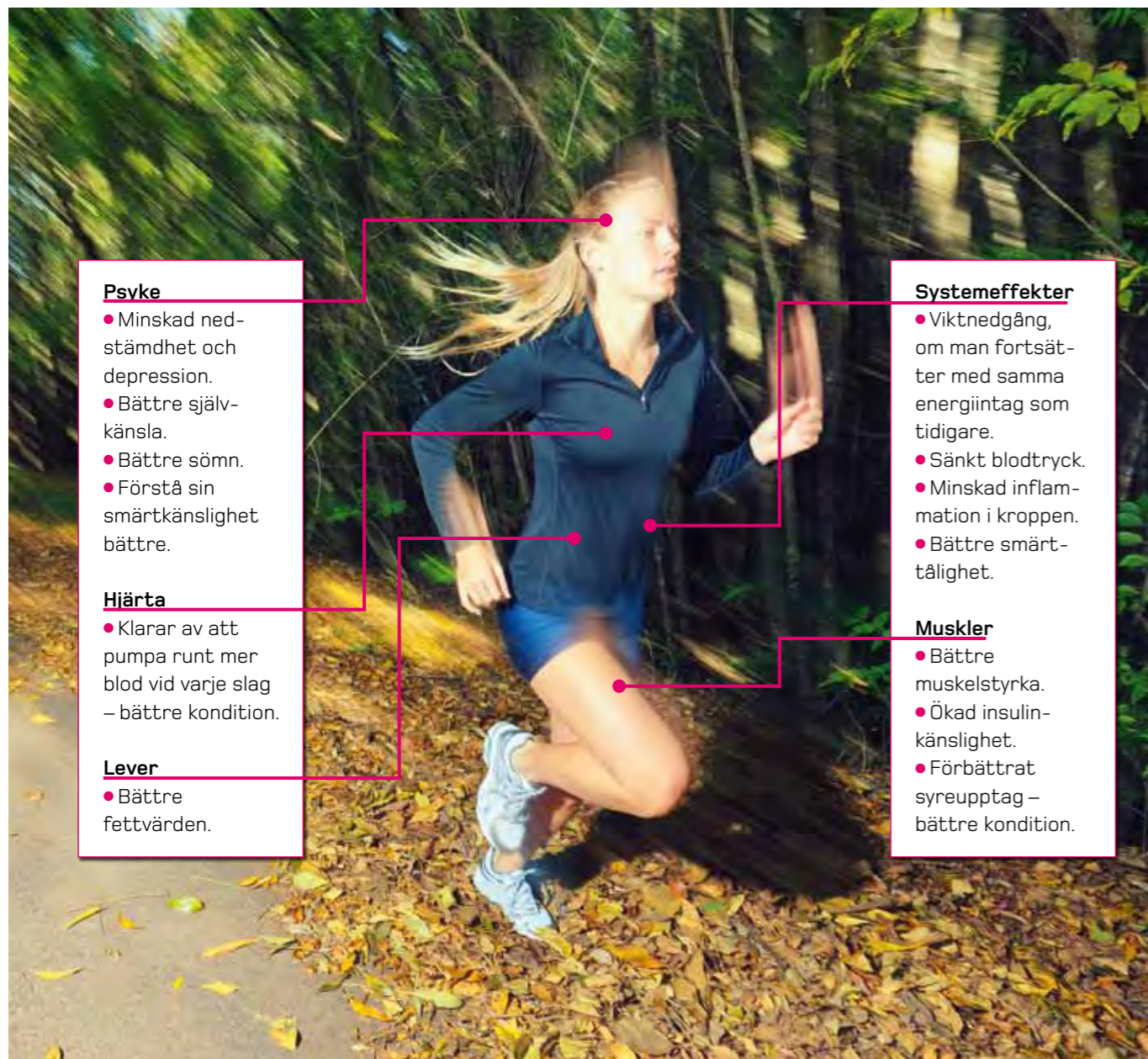
terna man snabbt märker av är mer ork, energi och därmed ett större välbefinnande, vilket borde tilltala många. Det gäller dock att få upp pulsen över 120-130 slag per minut, för att nå de positiva hälsoeffekterna. Det ska kännas så pass flåsig att du inte kan prata obehindrat. En annan aspekt som många glömmer är att en normalviktig person som inte motionerar har dubbelt så hög risk för tidig död, än en överviktig individ som tränar regelbundet, berättar Maria.

Träning är med andra ord för ALLA och det är ALDRIG för sent att börja. Det finns exempel på 80-åringar som börjat träna och blir piggare och mår bättre.

Mer om fysisk aktivitet och dess fördelar kan du läsa i boken "Ordnation: Motion – vägen till bättre hälsa".

MER OM TRÄNING ►

Vad händer i kroppen när vi tränar?



Psyke

- Minskad nedstämdhet och depression.
- Bättre självkänsla.
- Bättre sömn.
- Förstå sin smärtkänslighet bättre.

Hjärta

- Klarar av att pumpa runt mer blod vid varje slag – bättre kondition.

Lever

- Bättre fettvärden.

Systemeffekter

- Viktnedgång, om man fortsätter med samma energiintag som tidigare.
- Sänkt blodtryck.
- Minskad inflammation i kroppen.
- Bättre smärttålighet.

Muskler

- Bättre muskelstyrka.
- Ökad insulinkänslighet.
- Förbättrat syreupptag – bättre kondition.

TEST: Hur många gånger i veckan flåsar du i 20-30 minuter?

Inget flås

Fundera kring din livssituation och hur du kan skapa rutin för aktiviteter som gör dig andfådd. Få med partnern på en kvällspromenad eller hoppa av bussen en station för tidigt och gå hem efter jobbet. Har du "fastnat" – be om hjälp på din vårdcentral.

1-2 gånger i veckan

Försök att få in ytterligare något/några tillfällen per vecka. Genom att aktivera sig tillsammans blir det både roligare och troligare att man inte skippar det.

3-5 gånger i veckan

Det gäller att hålla fast vid ett aktivt liv. Se upp med förkylningar – så snart du känner dig ok, är det dags att ta upp de goda rutinerna igen.

ångestguiden.se

– en webbaserad patientutbildning



Ångestguiden är en webbaserad och kostnadsfri patientutbildning avsedd att hjälpa patienter som är drabbade av ångestsjukdomar att ta första steget mot ökad kunskap.

Manuset till utbildningen är skrivet av psykiatriker Sergej Andréewitch. Materialet är granskat av TINA Mottagningen, psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Göteborg, psykiatriska klinikerna i Sundsvall och Östersund samt Svenska Ångestsyndromsällskapet.

Nu är Gerds liv som det ska vara



FAKTA

Förmaksflimmer femdubblar risken för stroke

Förmaksflimmer får hjärtat att slå snabbt och ojämnt. Hjärtats förmak hinner inte dra ihop sig tillräckligt för att tömmas på blod. Detta rest-blod kan då levrans och bilda en propp. Proppen kan sedan lossna och färdas med blodbanan till hjärnan och orsaka en stroke.

Nya läkemedel

De nya medicinerna påverkas inte av matintag och patienterna behöver heller inte kontrolleras varje vecka/månad:

Pradaxa, Xarelto, Eliquis

Läs mer om stroke på www.doktorn.com

För åtta år sedan drabbades Gerd Lilljha av en stroke och blev halvsidigt förlamad. Tack vare envishet, själv-rehabilitering, trädgårdskötsel och lite strategiskt gnäll är hon idag en nöjd 75-åring.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: BOSSE JOHANSSON

Gerd Lilljha må vara pensionär, men sysslolös är hon inte. Tre hundar och en stor trädgård håller henne igång. Men att ha mycket att göra är inget nytt för Gerd. När hon jobbade som mest och hade tre jobb började en dag hennes hjärta att rusa värre än vanligt.

– Jag hade jobbat ovanligt intensivt i tre dygn och när jag skulle gå och lägga mig ville inte hjärtat lugna ner sig på flera timmar, berättar Gerd.

Så småningom konstaterades att Gerd hade förmaksflimmer. För att skydda henne från att drabbas av stroke, som är den mest fruktade komplikationen vid förmaksflimmer, fick Gerd prova Waran, ett blodförtunnande läkemedel.

– Det var bökigt med alla kontrol-

ler och jag tyckte det kändes otäckt i kroppen, säger hon. Jag hade sett vad Waran gjorde med min mamma som drabbades av svårstoppage blodningar, men jag förstod att jag behövde medicinen och vågade inte avstå.

För åtta år sedan började hjärtat att rusa igen och Gerd åkte till sjukhuset. – De lade in mig direkt och jag fick mediciner som fick ordning på hjärt-rytmen, men jag fick göra ett uppehåll med Waran, berättar Gerd.

Det skulle visa sig ödesdigert. Idag vet man att förmaksflimmer innebär en stor risk för stroke och att patienterna därför ska behandlas med blodförtunnande medel i förebyggande syfte. I Gerds fall räckte det med ett par dagar utan Waran. Flimret hade lett

till en propp som slet sig loss och följde med blodbanan till hennes hjärna.

Gerd hade fått en stroke och drabbats av en lätt förlamning. Läkarna ville skicka henne på rehabilitering med sjukgymnastik, men Gerd tackade nej. Hon ville bara hem. Hem till sin vardag och till sin trädgård.

– Jag gick på ren envishet och rehabiliterade mig själv genom trädgårdsarbetet och hundarna.

Nu om inte förr hade Gerd Lilljha insett att förmaksflimmer är på tok för allvarligt för att viftas bort.

När Gerd var på ett läkarbesök tog hon åter upp frågan om sin behandling och blev då erbjuden att delta i en studie. Studien, skulle jämföra effekten hos Waran med Pradaxa, ett nytt blodförtunnande medel. Gerd behövde inte fundera många sekunder innan hon tackade ja – något hon aldrig ångrat.

– På så sätt kan man säga att det lönade sig att gnälla inför läkare och sköterskor, skrattar hon.

Resultaten av studien fick stor uppmärksamhet. Pradaxa visade sig

ha minst lika bra skydd som Waran för att förebygga stroke men utan att kräva vare sig kontroller eller förlora effekt vid intag av vissa grönsaker eller andra mediciner. Läkemedlet är idag godkänt för att förebygga stroke hos den som har förmaksflimmer och även har ännu en riskfaktor för stroke, till exempel tidigare stroke, högt blodtryck, diabetes eller hjärtsvikt. Gerd är en av de som behandlats längst i Sverige med den nya medicinen.

– Nu får jag äta vad jag vill och det räcker med någon enstaka kontroll per år, säger hon. Men framförallt känner jag mig trygg och kan leva som jag vill – nu är livet som det ska vara!

Gerd Lilljha är lite arg på sig själv för att hon inte tog sitt flimmer på allvar redan för trettio år sedan. Till vänner och bekanta predikar hon om att stroke inte är att leka med.

– Märker man de minsta konstigheter med hjärtat ska man absolut se till att få det utrett, säger hon med eftertryck.

ILCO
Riksförbundet för stomi-
och reservoarerade

ILCO är en intresseorganisation som företräder personer med mag-, tarm- och urinproblem oavsett om de är stomiopererade eller ej. Även närstående och övriga intresserade är välkomna som medlemmar. Barn- och ungdomsläger anordnas varje sommar samt rehabiliteringsveckor på två platser i landet.

ILCO finns lokalt över hela landet genom 21 länsföreningar och inom dessa ett antal lokalföreningar.

ILCO arbetar på rikspan intressepolitiskt för våra stomihjälpmiddel och en vård på lika villkor oavsett var i landet man bor. En tidig upptäckt och diagnos av tarmcancer är ett exempel på de krav vi ställer på sjukvårdshuvudmännen genom t.ex. allmän screening av riskgrupper.

ILCO arbetar på lokalplan med medlemsträffar och lokala föreläsningar samt att de som skall opereras, efter önskemål, får träffa en tidigare opererad.

För mer information, besök gärna vår webbsida: www.ilco.nu eller kontakta vårt kansli 08-546 40 520 e-post info@ilco.nu

PROBIMIN

För orolig mage.

En UNIK tablett med överlägsen hållbarhet

5.000.000.000
Mjölksyrabakterier per tablett.

1 tablett/dag så räcker burken i 5 månader.

Tabletten är laktos- och glutenfri



Beställ ProbiMin idag!

Top Speed Hälsa & Försäljnings AB

www.probiMin.se 08 120 599 55



1. Besöksstrycket var högt i tältet under hela Almedalsveckan, härligt!
2. Mia Olsson mötte både våra och sina egna läsare "live".
3. Hos oss fanns det som alltid något för alla!
4. Mingel och rosébubbel (alkoholfritt) var en succé.
5. En av våra senaste lyckliga prenumeranter – välkommen!
6. I det mysiga tältet hade vi bland annat det uppskattade broschyrstället.



ÅRETS SUCCÉ: ALMEDALEN!

Strålände väder och otroligt mycket folk hela tiden, årets närvaro i Almedalen blev en (ytterligare) succé för oss på Doktorn.com

Text: ANDERS ÅKER Foto: MAGNUS HANSSON

Vi tackar alla härliga besökare som kom förbi och hälsade på, fick en keps, lite andra godsaker och självklart ett exemplar av tidningen DOKTORN, som du just nu läser.

Tänk att så många kände igen oss från förra året och att efterfrågan på tidningen var så stor. Flera blev prenumeranter på plats och i kombination med våra två föreläsningar som

du kan läsa mer om på nästa uppslag kan vi bara konstatera att det återigen blev en fjäder i hatten för oss. Men vi hade inte kunnat göra det utan er, våra vänner som läser tidningen, besöker hemsidan, tar våra broschyurer ute i världen eller ser på vår väntrums-tv. Tack till er!

Under veckan stod vi, precis som föregående år, på plats nere i Visby

hamn. Det blev många samtal om hälsa, välbefinnande och "att må bra". Vi fick uppslag inför kommande tidningar och artiklar på webben från engagerade människor som ville prata om just hälsa. Samtidigt fick vi själva möjligheten att informera om vår verksamhet.

De två föreläsningarna handlade om förmaksflimmer och den andra om urinläckage och övervikt. Föreläsarna

strålade i kapp med publiken som sken i kapp med solen – fantastiskt!

Vår krönikör Mia Olsson avslutade veckan med ett samtal om övervikt, något som relaterade till urinläckage då det faktiskt kan vara en orsak. Med inspiration och gott mod fick den engagerade publiken svar på

Vill du se fler bilder – gå in på DOKTORN.com/almedalen

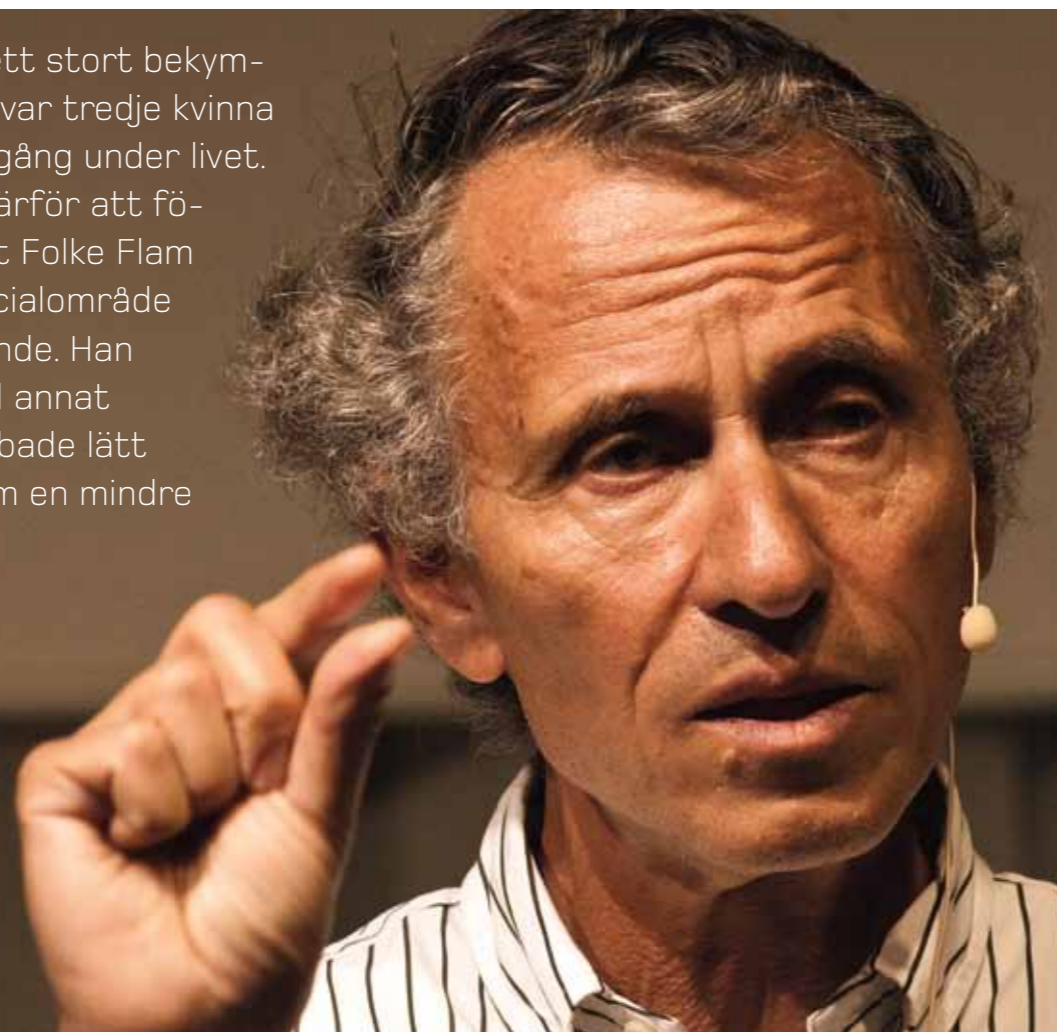
sina smarta frågor. Tillammans knöt vi sedan ihop allt med ett mingel i kvällssolen där vi skålade i alkoholfri rosé och åt nyttigt tilltugg.

Vi ser fram emot ännu en sommar i Almedalen och delar med oss av några av de bilder som vi tog under veckan.

Urinläckage är ett stort bekymmer för många, var tredje kvinna drabbas någon gång under livet. Många tyckte därför att föredraget docent Folke Flam höll om sitt specialområde var mycket givande. Han berättade bland annat att många drabbade lätt kan botas genom en mindre operation.

Text & foto: MAGNUS HANSSON

Docent Folke Flam förklarade att urinläckage kan botas med ett litet ingrepp.



Urinläckage kan botas med ett mindre ingrepp

Att inte alltid kunna hålla tätt kan bero på många faktorer, men ansträngningsinkontinens är den vanligaste orsaken. Det innebär att du har svårt att hålla tätt när du ökar trycket mot urinblåsan, till exempel när du nyser, dansar eller sportar. Ofta kommer det små skvättar urin, trots att du inte känner dig kissnödig.

Det är de stödjande vävnaderna i bäckenbotten och kring urinröret som försämrats och inte längre klarar att hålla emot urinen i urinblåsan när denna utsätts för ökat tryck. Hos en del är det generna som ligger bakom försämringen. Hos andra har vävnaderna helt enkelt slitits ut under graviditeter och förlossningar, mångårig hosta (hos exempelvis rökare) eller det

tryck som övervikt innebär. Att gå ned tio kilo i vikt kan bota läckaget för den som är överviktig!

För att förebygga den här försämringen kan man träna musklerna i bäckenbotten. Sådan träning kan också minska besvären om de redan uppstått. För att lyckas med övningarna och knipa med rätt muskler behöver man hjälp av en kunnig uroterapeut.

Om träning inte hjälper går det att operera och bota urinläckaget. Det sker genom ett enkelt ingrepp där kirurgen lägger in ett band som fungerar som ett hängsle för urinröret. I och med att urinröret ändrar läge slutar patienten i de flesta fall att läcka urin. Bandet kommer att bäddas in av vävnaderna och behöver inte tas ut.

Folke Flam berättade att operationen är enkel för både kirurgen och patienten. Det tar högst en halvtimme och man behöver inte vara sövd. Det räcker med lokalbedövning och lugnande medicin. Efter några timmars observation kan de flesta åka hem.

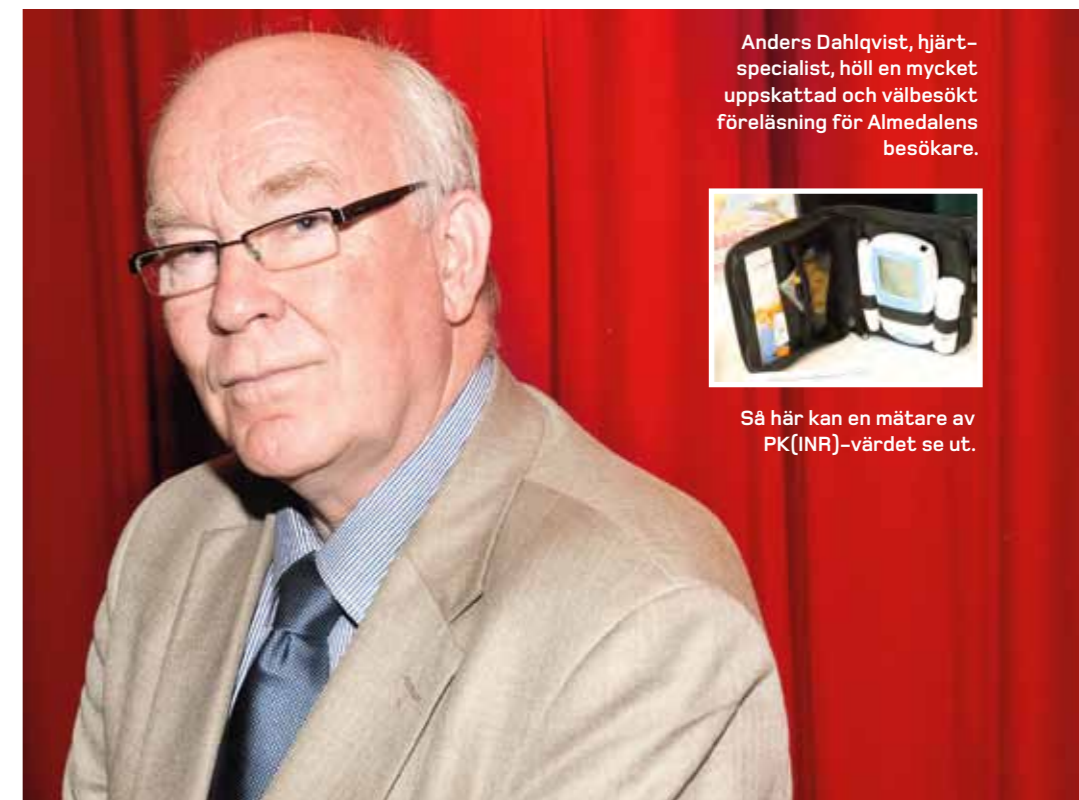
Alla med urinläckage har rätt till utredning och hjälp, men hur lätt det går beror på var i landet man bor. Alla vårdgivare prioriterar problemet olika. Enligt Folke Flam borde nästan dubbelt så många kvinnor som i dag erbjudas en botande operation mot ansträngningsinkontinens. Har du problem med urinläckage ska du därför diskutera med din läkare hur du kan få hjälp.

Förmaksflimmer och blodförtunnande läkemedel

Nästan en kvarts miljon svenskar har förmaksflimmer och ju äldre man blir, desto större är risken att drabbas.

Hjärtspecialisten Anders Dahlqvist berättade det senaste om den snabbast ökande hjärtsjukdomen och svarade på publikens frågor under ett av Almedalens mest uppskattade seminarier.

Text & foto: MAGNUS HANSSON



Anders Dahlqvist, hjärt-specialist, höll en mycket uppskattad och välbesökt föreläsning för Almedalens besökare.

Så här kan en mätare av PK(INR)-värdet se ut.

Förutom att vara en hjärtsjukdom kan förmaksflimmer också orsaka blodproppar och många drabbade äter därför blodförtunnande mediciner som ska kontrolleras med blodprover. Även om läkare och forskare försöker förstå varför så många drabbas av förmaksflimmer är hela sanningen inte känd. Däremot har man kartlagt viktiga riskfaktorer. I listan kan du se vilka - flera kan du själv påverka!

"Att hålla en normal vikt, att motionera varje dag även om man är lite till åren och att ha sitt blodtryck väl behandlat är oerhört viktigt", förklarade Anders Dahlqvist. Att minska på stressen och behandla andra sjukdomar spelar förstås roll.

Ett förmaksflimmer försämrar hjärtats funktion och ökar risken för stroke, när en propp täpper till något av hjärnans kärl. Därför är det viktigt att behandla förmaksflimret eller dess följder.

Eftersom förmaksflimmer kan

orsaka blodproppar måste läkaren ta ställning till om blodförtunnande behandling behövs.

En blodförtunnande medicin förhindrar att blodproppar bildas, men ökar samtidigt risken för blödningar. Ofta används läkemedlet warfarin (som säljs under namnet Waran). Enligt Anders Dahlqvist är Waran inte farligt att använda, under förutsättning att man

noga följer det så kallade PK(INR)-värdet. Människor är olika känsliga för warfarin och värdet påverkas även av vad vi stoppar i oss. Anders Dahlqvist gav flera råd som svar på frågan hur man håller reda på det viktiga PK(INR)-värdet.

För det första ska den som äter Waran inte göra stora eller snabba ändringar av kosten, åtminstone inte utan att noga kontrollera sitt värde. Det gäller att hitta den balans som gör att man har ett bra värde. För att underlätta sina kontroller ska man be att få lära sig mäta sitt PK(INR)-värde själv.

I dag finns behändiga mätinstrument som gör så att du hemma kan mäta ditt PK(INR)-värde lika bra som på sjukhuset. Eftersom det är extra viktigt att kontrollera ditt värde om du märker att du lättare får blåmärken eller om du börjat med en ny medicin, kan det vara skönt att mäta hemma och slippa åka till vårdcentralen.

Riskfaktorer förmaksflimmer

- Högt blodtryck
- Rökning och snusning
- Hög alkoholkonsumtion
- Mycket stress
- Feber
- Fel i kroppens saltbalans
- Förhöjd sköldkörtelaktivitet
- Hjärtsvikt
- Kranskärlssjukdom
- Olika sjukdomar i hjärtmuskeln eller i hjärtats klaffar och ledningsbanor

Undvik tandsten!

Många hundar och katter drabbas av tandsten, något som ofta innebär att man måste söva djuret när man ska ta bort tandstenen. Förutom att det alltid är riskfyllt att söva ett djur så innebär det ofta stora kostnader för ägaren.

Det finns olika medel mot tandsten på marknaden, de flesta är någon typ av pulver som du strör på maten. Förutom att förebygga tandsten så kan den här typen av pulver även förbättra dålig andedräkt – ett problem som många ägare säkert mött när husdjuret gäspat stort! Små hundar drabbas särskilt ofta av tandsten medan katter riskerar tidig tandlossning. Du hittar ofta den här typen av pulver på Apotek eller i djurhandeln.

FAKTA: Plack förvandlas till tandsten och är en huvudsaklig orsak till tandköttsjukdomar. Ansamlingen av plack innehåller en stor mängd bakterier och tandköttsinflammation kan exempelvis leda till tandlossning. Inflammationen kan även i värsta fall sprida sig till resten av kroppen.



NEJ

till sommarkatter!

Om ni skaffade katt under sommaren som ni inte längre önskar ha som familjemedlem, kontakta något katthem eller sätt in en annons via exempelvis internet. Katter klarar sig inte ute i det vilda på egen hand. Och om du vill behålla katten, glöm inte att:

- ID-märk din katt.
- Kastrera din katt om du inte vill ha kattungar eller att din katt skaffar kattungar (om du har en hankatt).
- Vaccinera din katt – fråga veterinären vilka vaccinationer du behöver ge din katt.
- Betala försäkring på din katt.

PLANERA RESAN

Att planera för alla i familjen ger större möjligheter att uppleva saker tillsammans. Vissa hotell tar emot hundar och katter. Det finns även caféer där man får ha med sitt husdjur. Kolla upp innan resan.

HAR DU SKAFFAT MARSVIN? FEM BURTIPS!

Uppfinningsrikedomen kan vara oändlig när det gäller burens utformning men här kommer några "regler".

1. Buren bör vara i rostfritt stål och plast. Ej trä och helst inte glas (god ventilation).
2. Det lagstadgade minimimåttet är 40 x 75 centimeter för ett (1) marsvin. Ju fler djur, desto större bur (tänk på att kastrera om honor och hanar lever ihop och du inte vill ha ungar).
3. Buren kan ha öppet tak om väggarna är minst 25 centimeter höga (se till att inte andra djur som hund och katt kommer åt att skada marsvinet).
4. Rengör buren dagligen. Ditt marsvin kan drabbas av sjukdomar om du missar det (som vuxen bär du yttersta ansvaret för att detta efterlevs).
5. Ladda med aktivitetsleksaker för just marsvin. Fråga om tips i din djuraffär!

KÄLLA: AGRIA.SE



Urininkontinens

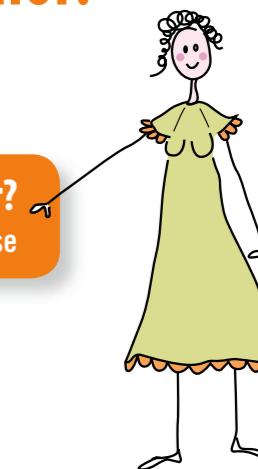
är vanligt förekommande hos kvinnor och har i många fall en stark inverkan på livskvalitén.



Gynecare (Johnson & Johnson) och Kvinnosidan samarbetar för att öka kunskapen om dessa tillstånd och för att

tillsammans höja livskvalitén för kvinnor!

Vill du lära dig mer?
Gå in på kvinnosidan.se



Kvinnosidan.se

ETHICON
GYNECARE

Your purpose. Our promise.



Snabbguide!

Här hittar du godbitarna på www.doktor.com

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

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

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

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

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

Hos oss kan du bland annat hitta:

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

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

Livsglädje

Mina tre föregående somrar har jag varit hänvisad till rullstol och ledsagning utomhus. Det brukade bli två till tre gånger per vecka, knappt en timme åt gången. Sedan ramlade jag igen och efter det blev det rullstol även inomhus. Jag fick tyvärr nej till min ansökan om elfordon för att ta mig fram utomhus. Lagom till min 88-årsdag köpte jag en eloped och den har förändrat mitt liv totalt. Det är visserligen lite knepigt att ta sig genom lägenhets- och hissörrar, men det löser sig alltid. Tills vidare får jag hjälp av hemtjänsten och väl utanför porten är jag FRI och kan vara ute i parken eller ta en tur lite längre bort. Så nu är jag ute en och en halv timme varje dag. Kanske var det inte en sådan upplevelse ni ville höra, men för mig är det här mycket större än min första utlandsresa!

Vänligen
Aina, Norrköping



TANKESTÄLLARE!

Vår hund, en **Gordonsetter**, låg alltid vid min mans sida i soffan. På senare år började han sniffa på min man, på ett och samma ställe varje gång. Min man brukade vifta bort hunden och lekfullt fråga "vad gör du, din toker". Ingen av oss reflekterade över detta – tills min man fick diagnosen colon cancer. Då detta tyvärr upptäcktes sent och canceren hade spridit sig till lungorna, dog min kära make ett och ett halvt år senare. Jag kan inte låta bli att tänka – tänk om vi hade tagit till oss det hunden kanske försökte säga – att det luktade "konstigt" just vid tarmen. Det har nämligen visat sig att canceren satt precis där hunden dagligen sniffade på min man. Med detta vill jag bara säga att lyssna till er magkänsla och var uppmärksam på vad er hund kanske försöker säga. Det får ju inte min man tillbaka, men jag hoppas att det kan hjälpa någon annan.

Kvinn, 68



UTLOTTNING!

Vi lottar ut fem kit med produkter från Decubals nya ekologiska hudvårdsserie. Det är parfymfria produkter för personer med torr hud. Ge dina bästa hälsotips eller berätta om någon utmaning du varit med om, till pernilla@doktor.com eller skriv till redaktionen, senast den 9 november.

Tack!

Jag tackar för det bästa jag läst på senare tid.

Hälsningar

Gerd, Göteborg

VINNARE

Vinnare av boken "Fri från depression med kost, motion och sömn":
Anna Ledberg, Årsta
Camilla Höglund, Bro
Daisy Nilsson, Stockholm
Eleonore Larsson, Tomelilla
Ingegerd Karlsson, Röstänga
Kicki Ryden, Gräddö
Kristina André, Täby
Kristina Skafvenstedt, Nynäshamn
Helena Amalija Zorica, Oxie
Marja Häkäemies, Skarpnäck

Pharma Nords kvalitetsprodukter på Apoteket:

www.fass.se

Bio-Qinon Q10 30 mg och 100 mg:

Kosttillskott innehållande coenzym Q10 – cellernas naturliga katalysator för energi.

Bio-Biloba 100 mg:

Traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar, trötthetskänsla sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.

Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln nog innan användning.

Dormiplant 500 mg:

Växtbaserat läkemedel. Används för lindrande av milda nervösa spänningstillstånd och sömnrörningar. Läs bipacksedeln nog innan användning.

Vitango 200 mg:

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. Läs bipacksedeln nog innan användning.

Glukosamin Pharma Nord 400 mg:

Läkemedel. Symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Läs bipacksedeln nog innan användning.



Pharma Nord tillhör Europas ledande producenter av läkemedel, växtbaserade läkemedel och kosttillskott, som i dag finns att köpa i över 45 länder runt om i världen.

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

SE_Div_Apd_Doktor_0812_210297

Motionera mera!

Ibland glömmet vi, mitt i all vardagsstress, att motionera. En viktig del av vår hälsa, att röra på oss, prioriteras mindre för att vi ska hinna med allt. Men det finns små vägar till vardagsmotion och lite är bättre än inget!

Själv försöker jag ta trappan istället för hissen och i mitt liv finns ingen bil så jag får extra promenader av den anledningen. Jag bor i Stockholm och ibland hoppar jag av T-banan vid "fel" station för att få en extra promenad. På lunchen tar jag gärna en vända innan maten för att rensa upp i knoppen och göra plats för nya tankar. Många dagar i veckan börjar jag morgonen med ett äpple i handen och går cirka 30 till 45 minuter, perfekt att klä sig varmt och få en uppfriskande promenad i den krispiga höstluften. Två gånger i veckan tränar jag på vibrationsgym där jag bygger styrka. Och det är hur jag gör!

Har man små barn kan det vara knepigt att få till det här med motion, det vet jag av egen erfarenhet. Om det finns två föräldrar, kan man dela upp det och motionera varannan dag. Annars har jag på mina promenader sett många som joggar med barnvagnen och det är ju också en påhittig variant! När barnen blir lite äldre kan man följa med barnen ut i skog och mark. Bara att vara ute i friska luften och promenera är ju inte att förakta, utan en bra vardagsrörelse. Man ska inte alltid stirra sig blind på en viss typ av motion. Det finns många varianter och viktigast är att du hittar en form som passar just dig.

Hemmapysslet är också positivt! Städa eller sopa på gården, kan med vetskapen att man

bränner kalorier, bli ganska roligt. Kanske det blir fler där hemma som med snabeldraken (ni vet, dammsugaren) vill dansa runt och fånga livet till en lek! Tänk att något som kan låta så tråkigt skulle kunna bli riktigt nyttigt. Att se på motion med lätthet, som en bonus i livet och något som gör själen och kroppen glad, då blir det lättare att ta sig an sitt egna välmående.

Om någon sagt till mig för elva år sedan att jag idag skulle gå runt 12 till 15 tusen steg om dagen, då hade jag ruskat på huvudet och sagt aldrig. Idag har jag sett att motion ger mig mer tid att orka vara ledig och får mig att må bättre!

Lev väl!

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

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

Det gäller att hitta en träningsform som passar just dig

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

SÄR- SKILD	NER- SVÄRT- AD	DE FÄR- MAN TILL SKÄNKS	UPP- SATSEN	HÖRS- VINDEN	HALL	IRANSK NY- HETS- BYRÅ	BLIR NÄLLE
KYRK- LIG SYMBOL				PAJAS LOTT SOM LOCKAR			
HÄR- STRIP- ORNA							
ÄT VAR SITT HÄLL				CRAWL- ADE GOD TON			
SNILL- ET						INTE BE- RUSADE	
BÖR EJ KNIVÄRNA VARA			KORT TID LITE GRANN				



VAR ETT DOR- ORGAN				BLIVT KYLD		BLAD SOM LAXERAR	ETT ANNAT PAKET	DENNA MÅNAD INLEDS AV HARALD OCH HERVOR	VERK- LIGA	FÖRHÅLLET MELLAN INSATS OCH VINST	RYCKT	MAGER MÖ
MJUK			FÖRR VÄNLIGT BEANS- LE			ÄR SAHARA OCH GOBI				BLIR AV- HYVLAD		
ÄR INDO- NESIEN						FD VÄRL- LUS- KEDJA		FÄRDAS FRAM OCH ÅTER				
				OFTA MED TINNE			TITTA ILL- MÄRIGT INSEKT			PRON. DET BARS AV GEN		
FORS- ADE	SIMCKE- STEN				VRIST			PACKA VATTEN- VÄG				



VAROR									SAKNAR VÄST		DEN ÄR EN SIM- FÄGEL
DIMENSIONERAT ELLER REGLERAT						SKADLIG FÖR HÄLSAN		FUKTIGT VÄDER HOPPAS SPELARE PÅ			FD PROVINS I ETIO- PIEN
FOLK- KAR		HÄLLA TIDIG MORGON- STUND						LÄNGS HED- ERN			
ÖL- TUNNA								ÄR I LONDON SÄKRA			
					VIMSA	MID- SOMMAR- MÅNAD		UT- MÄRKER SOL- VÄRG			
HÄLLA UPPE								STRÖR OCH JÄSER	EN DEL AV DRÄ- MAT		LÄNGD FÖR LÄNGE- SEN
						KLARA SIG UTAN					
VI- KINGA- GUDAR		VILL MAN HA FÖR MODAN						OKOM- PLICE- RAD			
SVARAR TVEK- SAM						DEN BLIR MÅNGAS FALL					

© AB RIGNELL-ZANDER

SUDOKO Så här går det till:
 Varje vågrät och lodrät rad ska innehålla siffrorna 1-9.
 Varje liten 3x3-ruta ska också ha alla siffrorna 1-9.
 Varje siffra får finnas bara en gång per rad respektive 3x3-ruta.
Svårighetsgrad: Medel

	7	2		5		8	6
1	6	4		8			2
				6			
			9	1			
		8	4	3			
			5	3			
				1			
8		3		9	2		4
3	1		8		9	5	

Ett Sudoku från AB RIGNELL-ZANDER

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 2/2012

LETA EFTER	S	E							
KORSA I GRÖN- DEN	F	Ö	R	A	N	K	R	A	
VILKETT BÄR- STÄM- MÅL	Ä	K	A	O	R	A	L		
SÄTT PÅ BETE	A	N	A	S	R	U	D	A	
DEN ÄR EN DEL AV DRÖMAT	I	T	M	M	E	N			
EN BIL PAPPER	A	G	N	A	T				
HÄR FÖR- ER VITA	A	Ö	G	L	A				
PRVETT FÄRGET I MÅNDRIN	A	R	K	R	U	S	H		
SVARETT VÖET	K	R	A	G	A	R	Ä		
	T	A	L	E	T	Ö	R		
	P	E	T	U	N	I	O		
	N	V	I	S	H	E	T		
	O	N	E	R	A	S	E		
	R	O	B	S	O	L	I		
	G	R	O	M	O	D	E		
	I	F	K	Ä	N	G	I		
	Ö	L	E	N	E	D	S		
	R	A	N	D	R	Ö	K		
	S	T	R	O	K	O	L		
	S	I	A	D	E	T	A		
	N	Y	T	T	I	G	H		
	K	R	A	S	N	O	K		

“Täbtt å snubig?”



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

Täppt i näsan? Bihåleproblem? Pollenallergi? Förkyld?

Rekommenderas av öron-, näsa- och halsläkare
 Säljs via tel. 031-13 22 52 och på www.nasoklar.nu
 Ange kampanjkod Doktor312 150:- **129:-**



Salt... ..Jummet vatten...



...nässköljning... ..näsan töms

Vinn tre trisslotter

Posta senast 9 november

Skicka till Tidningen DOKTORN Att: Korsord Isafjordsgatan 30C, PL 400 164 40 KISTA

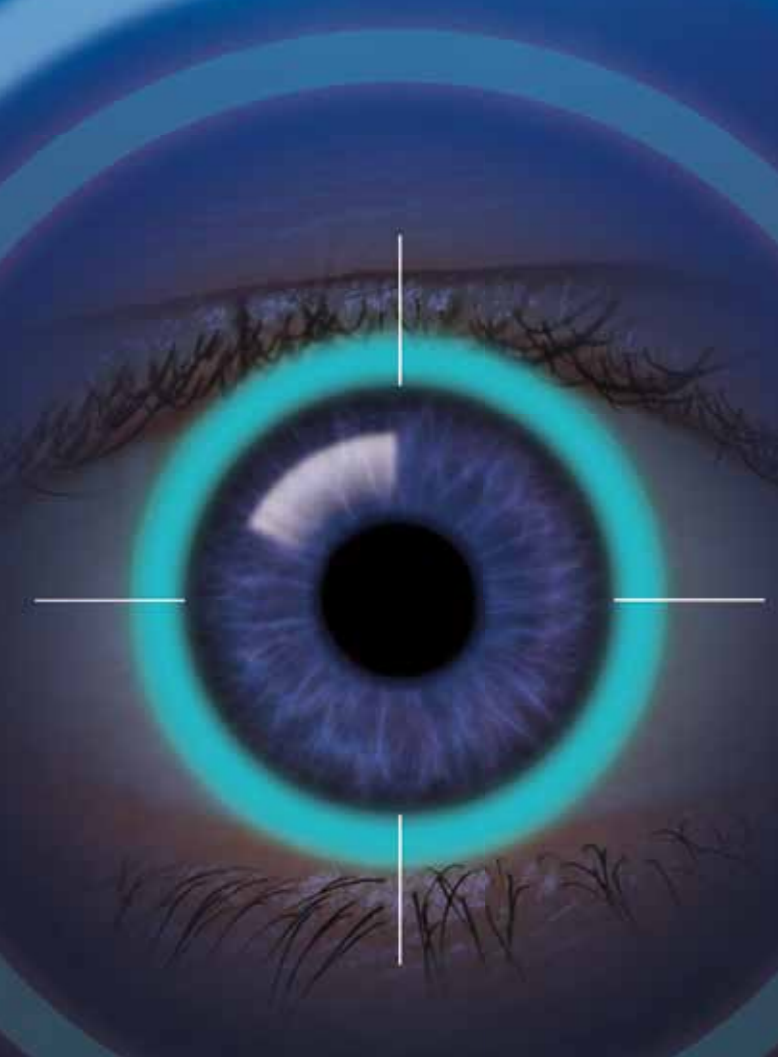


NAMN

ADRESS

GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER
 Gudrun Darrell, Ulla Johansson, Karin Kalmar, Landskrona, Humleblom, Suss Nilsson, Ulla-Britt Persson, Norrköping, Fristad, Uppsala

Nyhet för torra ögon



- Dubbelverkande OPTIVE™ för milda besvär av torra ögon¹⁻³
 - Nya trippelverkande OPTIVE PLUS™ för måttliga till svåra besvär av torra ögon³
 - 6 månaders hållbarhet efter öppnande
- Fråga efter Optive™ och Optive Plus™ på ditt apotek.



optive **NYA** optive **PLUS**

Allergan Norden,
Johanneslundsvägen 3-5
194 81 Upplands Väsby.
Tel: 08-594 100 00
www.optive.se

SW/0071/2012 **Date of Preparation:** August 2012 **Referenser:** 1. Kaercher T, et al. Clin Ophthalmol 2009; 3:33-39. 2. Simmons PA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci 2007;48: E-Abstract 428. 3. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002.

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

**KOMMER UT
I DECEMBER**

**Kolla
dina lungor**

**– du
vinner
på att
sluta
röka!**



Benskörhet: ny forskning och nya behandlingsrekommendationer

Vinterns virusmittor: vi berättar om vaccination och tipsar om bästa egenvården

“Människan är inte annat än summan av sina tankar. **Det man tänker det blir man.**”

Mahatma Gandhi



Ett rörligare liv

Vill du förbättra rörligheten i dina leder? Ömmande, stela leder beror ofta på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox med lättare träning. Beställ ledanpassade övningar kostnadsfritt via kupongen nedan. Artrox säljs på apotek.

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

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttligt artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skalldjursallergiker, gravida, ammande kvinnor och personer under 18 år. Kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom en månad. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05.



Käkleder

Axlar/Ryggrad

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter

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



Ja tack, jag vill ha anpassade ledövningar framtagna i samarbete med [naprapater på HEMÖVNINGAR.com](http://naprapater.påHEMÖVNINGAR.com)

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

Namn.....

Adress.....

Postnr.....

Ort.....

Pfizer lagrar och använder de personuppgifter som insamlas från dig. Uppgifterna används för utsändande av information och material till dig i detta ärende, varefter de raderas. Du kan begära information om de personuppgifter som finns registrerade om dig.



Frankeras ej
Pfizer AB
betalar portot

Pfizer AB
Att: Maria Bendz

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 90 Sollentuna