

DOKTORN

Margareta
drabbades av

"HELVETES ELD"

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**Yoga &
mindfulness
– sex enkla
övningar**

**Hjälp vid
förkylning**

**Håll koll på
synen – nio
förebyggande
tips**

**Recept på god
vegetarisk kost**

Allt om

**MANNENS
KRONJUVEL**

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

**MOLLY
SANDÉN**

– från mobbing till stolthet

Sveriges vanligaste sjukdom:

alkoholism

Långresa?

- ✓ **Glöm inte vaccination**
- ✓ **Packa ner mediciner
och myggsmedel**

KRÖNIKA: KOM IGÅNG EFTER SOMMAREN!

Läs mer på
doktorn.com

PFIZER
Mer liv
till åren

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.



LYR201 30821PSE01

ångestguiden.se



PFIZER
Mer liv
till åren

smartlinjen.se

Ett kostnadsfritt webbstöd
för dig som lider av
långvarig smärta.

Smärtlinjen
Ett stöd för dig som har ont i kroppen

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



smartlinjen.se

ångestguiden.se

Bältros kan bryta ut när som helst

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

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

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

bältros-vaccin.se

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på
doktor.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
pernilla@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

Ersta STHLM Media AB

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Petter Karlsson (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.



Behåll lugnet!

Efter en härlig sommar är allt igång igen; jobb, läsläsning och att skjutsa till aktiviteter. Det gäller att försöka hålla fast vid den sköna semesterkänslan, ta några djupa andetag och behålla lite av lugnet från ledigheten. Det går om man vill. Yoga har blivit mitt sätt att aktivt få ner pulsen och att hitta lugnet när stressnivån höjs. Efteråt känner jag mig stark i kroppen, lugn i sinnet och motgångar känns inte lika jobbiga. På sidan 46 kan du få inspiration kring Yoga, mindfulness och även tips på bra övningar. Kökshörnan bjuder på god vegetarisk kost av en expert inom Ayurveda.

Att skriva om olika ögonsjukdomar har fått mig att inse vikten av att inte ta synen för givet på äldre dar. Mina föräldrar i 60 till 70-årsåldern har nu fått rådet att kolla synen varje år och vid kännbar synförändring kolla upp det direkt.

Ett beroende kan vara svårt att förstå om man inte själv har upplevt det. Missa inte artikeln om Patriks upp- och nedgångar och lär av hans erfarenheter kring alkoholism och spelberoende, på sidan 16.

Molly Sandén berättar öppet om dålig självkänsla och nätmobbing. Engagemang kring fattiga i Afrika och diabetes har dock fått henne att förstå vad som är viktigt i livet och hon har hittat ett större lugn.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom, chefredaktör

P.S Glöm inte att du kan prenumerera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se sidan 74). Du kan även gå in på www.doktorn.com, för fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

Utlottning!

Vinn böckerna "Riktiga män äter sallad" eller "Hjärnkoll på värk och smärta, se sidan 9.



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

Ställ krav på dina
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt
på apotek



Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

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

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

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

Ido-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. Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

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

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

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



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

Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 15 Barnens hälsa
- 16–23 Beroende & alkoholism
– Patriks historia
- 24–35 Fråga Doktorn
- 36 Om håravfall & vad man kan göra
- 38 Djurens hälsa
- 40–41 Kökshörnan – vegetariskt
- 42–45 Nedslag hos Molly Sandén
- 46–49 Yoga & mindfulness
- 50–53 Allt du behöver veta
inför långresan
- 54–55 Från topp till tå
– mannens könsorgan
- 56–59 Komplementär medicin
vid förkylning
- 60–64 Var rädd om dina ögon!
- 65 Nyheter på DOKTORN.com
- 66–67 Margareta fick Bältros
- 69 Läsarnas sida
- 70 Krönika med Mia
- 71 Aktuellt på webben
- 72–73 Korsord & Sudoku
- 75 Nästa nummer



VEM HAR DU MISSAT?

Celiaki är ärftligt. Om det finns i slkten bör du testa dig regelbundet (ca vart tredje år) då man kan utveckla celiaki utan symptom. Vid positivt resultat, kontakta alltid läkare.

Finns hos Apotek.



Rätt rustad

Känn dig torr och säker med TENA Men

TENA Men är ett skydd speciellt utformat för män med urinläckage. Odour Control™ neutraliserar oönskad lukt och maximal absorption ger trygghet och säkerhet. Du kan fortsätta leva som vanligt.

TENA Men finns nu att köpa på www.tenabutiken.se, apoteket eller i handeln. Kontakta läkare, distriktssköterska eller uroterapeut för hjälp, rådgivning och förskrivning.



Läs mer och beställ ett gratis prov på www.TENA.nu/men



Besegra prostatacancern.
Blå bandet säljs med stöd av TENA Men

Röntgenbilder motiverar överviktiga



Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar

Patienter som får se sin fetma på bilder tagna med datortomografi kan få en ökad motivation till att förändra sin livsstil. Det visar en studie vid Sahlgrenska akademien. Slutsatsen är att röntgenbilder kan vara ett bra pedagogiskt verktyg både för att förmedla unik personcentrerad information till varje enskild patient och för att öka patientens förståelse och medvetenhet om sin sjukdom.

Utlottning

Du kan vinna kokboken "Riktiga män äter sallad" eller "Hjärnkoll på värk och smärta" om du skickar in ditt bästa semesterminne och/eller semesterbild till pernilla@doktorn.com eller till redaktionen – ämne "bokutlottning" och titeln. Vi behöver ditt svar senast den 20 november. Lycka till!

BÄLTROS BAKOM MÅNGA INFEKTIONER

Bältros som orsakas av vattkoppsvirus kan ge infektion i hjärnan hos uppemot 200 svenskar varje år, vilket är mer än man tidigare känt till. Lång tid efter infektionen kan patienterna dessutom ha minnesstörningar och andra kognitiva problem. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.

SKÖLDKÖRTELHORMON VID ALZHEIMER

Människor med begynnande alzheimer har en signifikant lägre nivå av sköldkörtelhormon i hjärnan. Upptäckten öppnar för att begynnande demenssjukdomar skulle kunna behandlas med sköldkörtelhormonet tyroxin. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.

Doktors broschyrställ lyfts fram

Information till patienter medan de väntar kan vara ett effektivt sätt att nå rätt personer med budskap som annars är svårt att nå ut med. Karolinska Institutets folkhälsoakademi fick i uppdrag att studera vårdcentralers väntrum avseende patientinformation. Ett förslag i rapportens slutsats var att man med fördel kan använda Doktors broschyrställ.

Kommentarer i undersökningen som var relaterade till Doktors broschyrställ var:

"På de vårdcentraler som inte hade Doktors broschyrställ saknades broschyrer om olika sjukdomstillstånd eller vanliga problem."
"Som ovan nämnts kan Doktors bro-

schryställ eller liknande informationsställ vara en samlingsplats för många olika sorters information där det lätt går att finna det som söks."

I slutsatsen konstateras att "ett förslag på material som kan användas är Doktors broschyrställ som har broschyrer om flera olika åkommor." – Vi är mycket glada att vi fått denna uppmärksamhet efter många års arbete. Vi hoppas rapporten kan leda till närmare samarbeten med landstingen för att nå ut med viktig patientinformation. Vi håller just nu på att utveckla ett helt nytt ställ som kommer att säkerställa att det blir snyggare och högre kvalitet på påfyllningstjänsten, säger Johan Bloom, VD för Erlandsson & Bloom som äger Doktors.



**D-VITAMINBRIST
VANLIGT VID KOL**

En studie på 98 patienter med lungsjukdomen KOL visar att över hälften av patienterna hade för låga halter av D-vitamin i blodet och att var tionde hade utvecklat D-vitaminbrist. Forskare vid Sahlgrenska akademien föreslår nu att vården systematiserar behandlingen och inför rutinmässiga D-vitaminkontroller för KOL-patienter. Orsaken till D-vitaminbrist kan ligga både i för lågt kostintag och för lite vistelse ute i solen.

**DOKTORN.COM
ÖKAR MEST**

Webbsidan Doktorn.com har blivit populär att besöka. Sidan fick hela 80 procent fler besökare under våren. Webbsidan är nu en av de större hälso- och medicinsidorna på internet. Lätt-tillgängligt språk samt lätt att hitta vad man söker, är besökarnas kommentarer.

**ÖSTROGEN MOT
URINVÄGSINFEKTION**

Östrogen stimulerar tillverkningen av kroppens eget antibiotikum och stärker slemhinnan i urinvägarna, enligt en ny studie från Karolinska Institutet. Resultaten från studien visar att lokal östrogenbehandling hjälper kvinnor i klimakteriet att bekämpa återkommande urinvägsinfektioner. Man bör dock prata med sin gynekolog eller läkare innan påbörjan av ny behandling.

Vilken träning bränner mest fett?

Löpning eller promenader – vad ger bäst fettförbränningseffekt? Dietisterna på "Matvett" ger svaret. Lågintensiv träning (exempelvis promenader) bränner under själva passet mer fett procentuellt sett än vad högintensiv träning (exempelvis löpning/intervallträning) gör. Men högintensiv träning med samma längd förbrukar fler kalorier och triggas dessutom igång en högre efterförbränning efter passet. Kroppen reglerar också så att om du bränner mer fett vid träningspasset kommer kroppen under resten av dagen att förbränna mer kolhydrater. Och vise versa. Så totalt sett får man inte en större fettförbrukning av lågintensiv träning. Om du vill "bränna" fett gäller det att ligga i negativ energibalans, det vill säga äta mindre än vad du gör av med. Slutsatsen är alltså att löpning förbränner mer fett!

Källa: Lifestyle Fitness

Få cigaretter kan ändå ge reumatism

En ny studie, som publiceras i vetenskapstidskriften *Arthritis Research & Therapy*, visar att risken att få ledgångsreumatism fördubblas redan om man röker några cigaretter om dagen. Ett rökstopp minskar risken för reumatism, men jämfört med personer som aldrig rökt har före detta rökare en ökad risk att drabbas av sjukdomen fortfarande femton år efter att de slutade.



Drickbart vaccin mot diarré snart verklighet

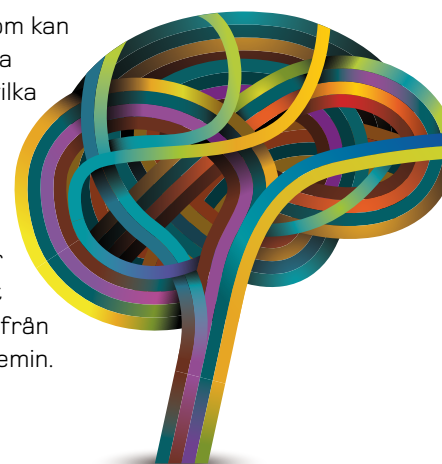
Forskare vid Göteborgs universitets vaccinforkningsinstitut GUVAX har utvecklat ett nytt drickbart vaccin mot E. coli-diarré. Vaccinet skulle kunna hjälpa miljontals barn i utvecklingsländer som lider av diarré och skydda resenärer mot E.coli-smitta. Studien tyder på att vaccinet är ofarligt med endast få och milda biverkningar och med stor effekt. Fler studier krävs dock innan vaccinet finns på marknaden. Sedan tidigare finns drickbart vaccin (dukoral) mot kolera och turistdiarré.

**STILLASITTANDE VANLIG FÄLLA FÖR
ÖVERVIKTIGA MED SÖMNPAPNÉ**

Många överviktiga som lider av obstruktiva sömnapnéer skulle må bättre om de gick ner i vikt. En ny avhandling från Uppsala universitet visar att skraddarsydd beteendemedicinsk behandling är effektiv för att hjälpa dessa patienter. Avhandlingen visar också att många sitter alldeles för mycket still och att behandlingar särskilt riktade mot stillasittande behöver utvecklas och utvärderas.

ÄMNE I HJÄRNAN KAN FÖRUTSÄGA DEPRESSION HOS ÄLDRE

Ett signalämne som kan mätas i ryggvätska skulle kunna visa vilka äldre personer som kommer att bli deprimerade, nästan tjugo år innan de utvecklar depressionen. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademien.



Tillbaka igen – för ett nytt fantastiskt år!



Natural Products Scandinavia
MalmöMässan
20-21 oktober 2013

Den Skandinaviska fackmässan för egenvård:

- naturlig hudvård och skönhet
- ekologisk mat
- hem och hushåll

Efter succéstarten i fjol för Natural Products Scandinavia, den nordiska fackmässan för naturlig hälsa och skönhet, känns det härligt att återvända till Malmö igen nu i oktober. Mässan vänder sig till kvalificerade inköpare som söker det bästa marknaden kan erbjuda i fråga om naturliga och ekologiska produkter.

NÅGRA VIKTIGA ANLEDNINGAR ATT BESÖKA MÄSSAN

- Fler än 300 utställare • Internationella utställare och paviljonger från hela världen • Kostnadsfritt föreläsningssprogram av absolut toppklass • Skyltfönster för nya, spännande produkter • Att besöka den parallella mässan Nordic Organic Food Fair, kostnadsfritt • Priser till bästa produktinnovationer • Mingla och nätverka vid vår drinkmottagning (kostnadsfritt) •

Din entrébiljett till Natural Products Scandinavia 2013, ger dig också fritt tillträde till Nordic Organic Food Fair, den nya mässan för ekologiska livsmedelsprodukter, som samarrangeras med Natural Products. Mer information om den mässan finns på www.nordicorganicfoodfair.com



Registrera dig som besökare för fri entré på mässan, på www.naturalproductsscandinavia.com och ange koden NPSSE505.



YOGA GER HÄLSOVINSTER

En ny ryggstudie vid Karolinska Institutet där man jämfört Medicinsk Yoga (MediYoga), sjukgymnastik och besök hos ryggspecialist visar att yogan är den mest kostnadseffektiva metoden mot ryggont. Medicinsk Yoga kan enligt KI ge hälsovinster, som omräknat till alla med ryggsbesvär kan handla om miljarder i årlig besparing för samhället.

FÖRÄNDRAD TARMFLORA KAN ORSAKA DIABETES

Tarmens bakterier påverkar oss på fler sätt än tidigare känt. I en studie som publicerades i den ansedda tidskriften Nature visar forskare vid Sahlgrenska akademien och Chalmers att patienter med typ 2-diabetes har en förändrad bakteriefloora i tarmen. Studien har lett fram till en ny modell för att säkrare identifiera patienter med ökad diabetesrisk.



Så enkelt sänker du blodtrycket

En välgjord studie på Karolinska Institutet visar markant ökad muskelstyrka och ork redan efter sex dagar. I andra länder har forskare visat att blodtrycket sänks och genombloodningen till hjärnan ökar, vilket i sin tur minskar risken för demens och åderförkalkning. Förklaringen till detta tror man är nitrat, som fram till helt nyligen ansågs oviktigt eller till och med hälsovådligt. Forskare menar till och med att medelhavsdietens livsförlängande effekt sannolikt beror på att kosten innehåller nitratrika livsmedel som rödbetor, ruccola och spenat.

SPRING I DÖRREN UNDER OPERATION ÖKAR INFEKTIONSRIKSEN

Dörren öppnas upp till 60 gånger under en operation. Varje dörröppning leder till en kraftigt ökad bakteriehalt i luften – och med det en ökad risk att patienten drabbas av en allvarlig infektion. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien. Den vanligaste orsaken till dörröppningar var att det saknades utrustning. Att desinfektera händerna innan och efter varje vårdmoment är fortfarande en av de viktigaste åtgärderna för att minska risken för infektion.

BOTOX BEHANDLAR ÖVERAKTIV BLÅSA

Läkemedelsföretaget Allergan har fått BOTOX® godkänt av svenska Läkemedelsverket för behandling av idiopatisk överaktiv blåsa med symtom som urininkontinens, trängningar och behov att kissa ofta hos vuxna patienter, och där antikolinerga medel inte har effekt.

RÄDDA LIVET PÅ DINA VÄNNER MED NYA APPEN "RÄDDA HJÄRTAT"

En ny mobilapp ska bidra till att rädda fler människor som drabbas av plötsligt hjärtstopp. Hjärt-Lungfonden har tillsammans med Svenska rådet för hjärt-lungräddning tagit fram appen "Rädda hjärtat" som nu finns att ladda ner till Iphone och Androidtelefoner. Appen instruerar bland annat i hjärt-lungräddning och visar var närmaste hjärtstartare finns.



Långvarig stress minskar kroppens "hälsokhormon"

Långvarig psykologisk stress försämrar kroppens förmåga att producera det läkande och konstaterat hälsofrämjande hormonet DHEA-s. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien, som ytterligare bekräftar orsaken mellan stress och ohälsa.



Funderar du över dina alkoholvanor?

RING 020-84 44 48 och prata med våra rådgivare.

Det är kostnadsfritt, du kan vara anonym och ringa från hela landet.



Läs mer på alkohollinjen.se

Stockholms läns landsting

NY APP - FÖR DIG SOM BEHÖVER VARA SÄKER PÅ MATENS INNEHÅLL

Finns det sojaprotein i E426? Innehåller glutamat gluten? Nu lanseras appen Ingredienslexikon som ger dig svaren. Du får snabbt reda på om ett livsmedel innehåller gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein. Sök upp ett livsmedel eller en ingrediens och läs informationen direkt, alternativt låt appen matcha ett livsmedel mot dina förinlagda intoleransprofiler.



DIABETESPATIENTER GES BLODFÖRTUNNANDE I ONÖDAN

Patienter med diabetes typ 2 behandlas ofta med blodförtunnande läkemedel för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Men diabetespatienter som inte haft stroke, hjärtinfarkt eller andra hjärtsjukdomar blir inte hjälpta av blodförtunnande läkemedel. Det visar en studie av forskare vid Sahlgrenska akademien.

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

129:-



Salt...

...ljummet vatten...



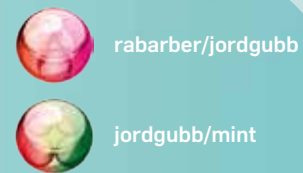
...nässköljning...

...näsan töms

FRÄSCHA NYHETER MOT TORR MUN

NYHET!

GODA SMAKER



rabarber/jordgubb

jordgubb/mint



Nu finns en ny serie produkter mot torr mun: Xero-serien. I dagsläget finns Xero som hårda sugtabletter, skölvätska och som en gel. Produkterna stimulerar saliven, återfuktar och ger en behaglig känsla. Alla produkter innehåller även fluor. Tanken är att det ska finnas produkter för individuella lösningar till dygnets alla timmar, t.ex. Xerodrops på dagen och Xerogel under natten. Produkterna har utvecklats i samarbete med skandinavisk tandvård. Xero-serien finns på många apotek och tandvårdskliniker. Rekommendera gärna Xero nästa gång.

- ÖKAR SALIVPRODUKTIONEN
- ÅTERFUKTAR
- GER STARKA TÄNDER

Läs mer om Xero-serien på www.xeroserien.se

dry mouth relief by **Actavis**

BEROENDE AV DATASPEL

Patrik Wincent, nykter alkoholist och fri från dataspelsmissbruket, startar Data-spelsakuten och öppnar Sveriges första chattforum tillägnat föräldrar som står maktlösa inför detta problem. Här kan föräldrar dela med sig av tips, byta erfarenheter och stötta varandra. Patrik som i dag är auktoriserad terapeut, kommer även att vara aktiv i chattforumet och besvara och hjälpa föräldrar med råd och tips. Gå in på www.dataspelsakuten.se/forum alternativt www.dataspelsakuten.se och därifrån klicka på "Forum".



KLART SAMBAND MELLAN TV-TITTANDE OCH LÄSKDRICKANDE BLAND BARN

De barn som tittade mer på TV drack i större utsträckning söta drycker än de som tittade lite. För varje ökad timme framför TV-apparaten ökade sannolikheten att dricka läsk och saft regelbundet med 50 procent. Det visar en aktuell studie vid Göteborgs universitet. Man såg även att de barn som brukade se på kanaler som visar livsmedelsreklam vid en uppföljning två år senare i större utsträckning konsumerade läsk och saft regelbundet jämfört med de som vid studiens start inte brukade se reklam-TV.

Vanlig hälsmärta

Smärtor i och runt hälar, som tilltar under och efter belastning, är mycket vanligt hos barn och ungdomar. Tillståndet beror på en ömhet kring tillväxtzonen som förlöper snett uppåt i bakre delen av hälbenet (Calcaneus). Detta kallas calcaneusapofysit och är helt ofarligt och besvären växer alltid bort. Det misstolkas dock lätt som hälseneinflammation eller hälsporre. För att minska symtomen använd skor med mjuk och stötdämpande sula och/eller hälinlägg. Exempel på bra inlägg är Tulis Heavy Duty Heel Cups och kan köpas hos Melins Sjukvårdsprodukter, Kungsgatan 53 i Stockholm.

Källa: Aleris Specialistmottagning Järva Barnortoped



MINSKAD ALLERGIRISK HOS BARN VARS FÖRÄLDRAR SUGER PÅ BARNETS NAPP

Livsstilen har betydelse för risken att utveckla allergi. Forskare vid Sahlgrenska akademien visar nu att vanan att rengöra barnets napp genom att suga på den stärker barnets allergiskydd. Att över huvud taget använda napp under barnets första sex månader eller att koka nappen tycktes inte påverka risken att utveckla allergi, visar studien. Däremot såg man att barn vars föräldrar sög på deras napp endast hade en tredjedel så mycket eksem vid 1,5 års ålder som barn vars föräldrar inte hade den vanan. Den allergiskyddande effekten höll i sig även vid tre års ålder. Man tror att det har att göra med bakteriefloran, som föräldrarna då för över till barnet och som påverkar immunförsvaret positivt.

SSRI vid graviditet

Nya data visar att behandling med antidepressiva SSRI-läkemedel under graviditet inte innebär en ökad risk för foster- och spädbarnsdödlighet. Studien omfattar över 1,6 miljoner födslar och har publicerats i tidskriften JAMA. Tidigare forskning från Karolinska Institutet visar dock att nyfödda barn till kvinnor som behandlas med antidepressiva SSRI-läkemedel under senare delen av graviditeten har en ökad risk att drabbas av kvarstående högt blodtryck i lungornas blodkärl. Forskare menar att de läkare som behandlar gravida kvinnor mot depression bör överväga annan icke-medicinsk behandling i de fall det är möjligt, och gravida kvinnor som tar SSRI bör informeras om riskerna. Samtidigt måste man väga in att en avslutad behandling för depression hos mamman kan orsaka återfall. Som läkare bör man se över den gravida kvinnans medicinering mot depression för att välja rätt preparat och dosering och man bör följa hennes tillstånd noggrant under graviditeten och amningsperioden.





Patrik missbrukade både data- spel och alkohol. Idag är han nykter alkoholist sedan nio år och fri från dataspelsmissbruket.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Patrik Wincent är uppvuxen i Rosengård i Malmö. När han var 12 år gammal, övergav pappan familjen och han lämnades med en mamma som var mentalt frånvarande. För att klara sin vardag, flydde han in i dataspelen och senare också alkoholen.

– Båda mina föräldrar var alkoholister, berättar Patrik. Visst fanns det kärlek hemma, men när jag var i tio-årsåldern och det var fest spårade det ofta ur. Jag minns jobbiga gräl och efteråt kunde pappa försvinna bort en vecka. Jag bestämde mig då för att aldrig dricka.

Grupptrycket var dock tufft och behovet av att känna tillhörighet stort, så

första fyllan fick Patrik som 15-åring.

– På skolgården hällde vi vodka i en halvfull cola flaska och drack, berättar Patrik. Redan första gången var jag fast och det kändes som en förälskelse. Det blev en verklighetsflykt, som snabbt kickade igång ett begär att få uppleva samma känsla igen.

Patrik beskriver sjukdomen med hjälp av två dörrar. Öppnar man den ena får man ett rus och nio av tio gånger även en ”stekpanna i huvudet”. Den dörren väljer alkoholisten gång på gång. En person utan alkoholproblem väljer istället den andra dörren, där man blir lyckligare och slipper att få en ”stekpanna i huvudet”. ►

Destruktivt beroende – alkoholism

”Som alkoholist blir man duktig på att dölja, manipulera och ljuga för andra.”

– Trots att det får jobbiga konsekvenser nio gånger och endast den tionde gången får en positiv effekt, kommer en alkoholist rättfärdiga sitt fortsatta drickande med den enda gången som var ok. Så starkt är beroendet och det visar tydligt att detta är en sjukdom och inte något man bara ”slutar med”, poängterar Patrik.

Att Patrik hamnade i musikbranschen som 18-åring gjorde inte saken lättare.

– Vi låg etta på sommartoppen och turnerade i Europa, så det var högt tempo och alkoholen var min vän som fick mig att tro att jag mårde bra.

Vid ett tillfälle var de huvudband på en antidrog gala.

– Det slutade med att jag efter alkoholest blev utslängd och dagen efter hade tidningarna rubriken ”popstjärna full på scen”. Släkten skämdes, men jag var känslomässigt avstängd och då bryr man sig inte om konsekvenserna, menar Patrik.

Perioden var full av minnesluckor, slagsmål och manodepressiva tendenser. Patrik hann släppa fyra plattor innan alkoholen gjorde så att han fick sparken av skivbolaget. Utan skivkontrakt, pengar och med en stor portion självömkan, fick han ändå jobb som gymansvarig. Han tränade sex dagar i veckan och hängde på klubbar resten av tiden. Ingen misstänkte att han hade fest på gymmet på nätterna och stal pengar från kassan.

– Som alkoholist blir man mycket duktig på att dölja, manipulera och ljuga för andra. Jag gjorde allt för att kunna försörja mitt missbruk och var i total förnekelse! Därför är det oerhört svårt att veta vem som har alkoholproblem. På hälsokontroller kunde de fråga hur många glas i veckan jag drack, men de glömde att fråga mig hur stora glasen var – jag hade gigantiskt stora glas!



FAKTA
Patrik Wincent
Ålder: 39
Familj: gift, son på 12 år
Yrke: terapeut och föreläsare
Bostad: Stockholm

Patrik blev nykter alkoholist tack vare 12-stegsmetoden. Att be om ursäkt för dumheter man gjort andra människor tror han är en viktig del i att bli frisk och att kunna gå vidare.

Som förlovad och nybliven pappa trodde Patrik att han skulle klara av att ta ansvar, bli en bra man och pappa.

– Jag försökte, men sjukdomen är så tuff att det nog är omöjligt att sluta själv, menar Patrik. Tjejen ställde ultimatum och kastade ut mig när jag fortsatte att dricka. När jag dessutom kom full och skulle hämta min son, fick jag inte ens träffa honom.

Genombrottet kom 2004, efter att Patrik hade druckit så mycket att han hade en minneslucka på tolv timmar. Han vaknade på en fest och kände inte igen vart han var eller personerna där.

– På tunnelbanan hem ringde en kompis som ville att jag skulle prata med hans pappa, som var nykter alkoholist. Utan denna puff i ryggen vet jag inte om jag hade varit i livet idag! Han tog mig

till mitt första möte hos anonyma alkoholister och det blev vändpunkten.

Patrik fick en mentor och flera andra kontaktpersoner att ringa till så fort ett ”sug” kom smygande. Hans fördomar om att det bara var äldre män med röda näsor som gick på AA möten kastades snabbt omkull, då han mötte alla typer av människor. Patrik genomgick 12-stegsmetoden och menar att det var det som gjorde att han klarade av att bli nykter. Man skulle bland annat be om ursäkt för ”dumma” saker man gjort, så Patrik tog mod till sig och ringde en kille som han hade mobbat i skolan. Det slutade med en resa till Dalarna för att be om ursäkt.

– Jag tror att en viktig del i att bli frisk är att gottgöra alla man skadat under åren som sjuk. Det var oerhört frigörande! ▶

Dubbel styrka – smärtlindring i 12 timmar



Smärtlindring precis där det gör ont:

- Smärtstillande gel med dubbel styrka som verkar upp till 12 timmar
- Appliceras endast två gånger om dagen, för smärtlindring under hela dygnet
- Nu med lättöppnad kork (100g)

Voltaren® 23,2mg/g Gel är ett receptfritt antiinflammatoriskt läkemedel som innehåller diklofenak. För korttidsbehandling av smärta i muskler och leder. Åldersgräns 14 år. Ska ej användas av gravida kvinnor under de tre sista månaderna av graviditeten. Läs bipacksedeln noggrant. Ej förmånsberättigat. Novartis Consumer Health.

Voltaren
FÖR LIV I RÖRELSE

Patrik berättar att det var tufft att vara nykter i början. Alla kemiska substanser som dövat hans kropp var borta och han fick skakningar, grät mycket, kände hopplöshet och blev deprimerad.

– Det som höll mig kvar på rätt bana var mina kontaktpersoner, som jag kunde ringa varje halvtimme när det var som jobbigast. När alla förträngda känslor kommer på en gång, kan det kännas övermäktigt. Känslomässigt var jag som ett barn på nytt!

De första två åren som nykter började Patrik att spela dataspel. Där fick han en liknande kick i belöningssystemet som alkoholen brukade ge och han flydde verkligheten.

– Snart förstod jag att även spelandet blivit ett missbruk och bestämde mig för att sluta. Har man haft ett beroende är det lättare att falla dit på något annat, så det gäller att vara uppmärksam.

Trots att han har varit med om mycket jobbigt under resan som alkoholist är Patrik numera tacksam för sina erfarenheter.

– Idag vet jag att jag lider av en kronisk sjukdom och har accepterat att jag inte kommer att kunna dricka alkohol igen. I början var det som att bli av med en kompis, men nu känner jag ingen saknad.

Patrik är idag nykter alkoholist sedan nio år och han är heller inte längre beroende av dataspel för att må bra. Istället håller han sig aktiv med träning, jobb och att umgås med vänner. Han tog inte hjälp av läkemedel men menar att hans krycka på vägen istället kanske blev spelandet.

– Det allra viktigaste för att lyckas komma ur ett beroende tror jag är det sociala nätverket. Att ha personer som man kan ringa när som helst på dygnet och som man känner förtroende för. Att bryta med gamla vänner är ett måste och läkemedel kan vara en kompletterande hjälp i början. Idag är jag en stolt alkoholist och känner ingen skam för att jag har en kronisk sjukdom. Nu har jag byggt upp en god självkänsla och känner mig stark mentalt, men det har tagit många år och mycket arbete, poängterar Patrik.

Patrik ger röd flagga ...

... om man har en tendens att **dricka för mycket**.
... om man får **minnesluckor**.
... om man blir **aggressiv**.
... om man **ljuger** kring drickandet.

PATRIKS RÅD VID ALKOHOLPROBLEM

- Tro på att allting är möjligt, även när det känns som mörkast.
- Det är inget skamfyllt att söka hjälp, utan mycket modigt!
- Våga prata om dina känslor och din sjukdom.

Vid riskbruk

När vardagen fortfarande fungerar ok

- Ställ dig frågan – är det värt det?
- Gör en lista med fördelar/nackdelar av drickandet.
- Fråga dig varför du dricker – är det roligt (vad fyller det för känslomässigt syfte)?
- Fyll i systembolagets frågeformulär – gärna tillsammans med en anhörig.
- Är du i förnekelse?



6 TIPS FÖR NÄRSTÅENDE

1. Reagera innan det har gått för långt.
2. Reagera hellre en gång för mycket än inte alls.
3. Läs böcker om sjukdomen, för att förstå bättre.
4. Ta hjälp utifrån av exempelvis läkare, terapeut eller behandlingshem.
5. Ställ krav – sjukdomen blir inte bättre av en medberoende.
6. Stötta och ha tålmodighet med lynnighet, när personen får hjälp.

Sök information & hjälp

www.aa.se eller ring anonyma alkoholisters telefonjour 08-720 38 42 så får du prata med en tillfrisknad alkoholist. Öppen alla dagar året om 11-13 samt 18-20.

www.alkoholhjalpen.se
www.endagitaget.se

www.umo.se – ungdomsmottagning på nätet

Patrik Wincent driver "Dataspelsakuten", www.dataspelsakuten.se, som erbjuder utredning, behandling samt föreläsningar till både föräldrar, barn och ungdomar, vid just dataspelsmissbruk.

Testa om du ligger i riskzonen

Man räknar med att var sjätte svensk dricker för mycket. Varför vissa är mer benägna att fastna i ett beroende än andra har helt klart en genetisk förklaring. Men forskning visar även att miljön påverkar i nästan lika hög utsträckning. Främsta lösningen är att jobba förebyggande. Kan man nå de som ligger i riskzonen och ännu inte har "fastnat", är mycket vunnet.

Text: PERNILLA BLOOM

I hjärnan finns olika signalsubstanser, vissa som ökar känslan av välbefinnande och hämmar smärta och andra som har motsatt effekt. Om de här systemen hamnar i obalans kan det leda till att man utvecklar ett beroende. Hjärnans belöningssystem stimuleras av både naturliga belöningar som mat, uppmuntran, spel och av droger. Belöningssystemets aktivering vid drogintag är dock betydligt mycket större. Om man dricker alkohol i stora mängder under lång tid utvecklas ett beroende som gör att det blir svårare att kontrollera alkoholintaget. Alkoholism är när man är beroende och fortsätter att dricka fast man inte vill. Då behöver man mer och mer av drogen för att vara "sig själv" och får annars abstinens som exempelvis ångest, skakningar och krampanfall. Riskbruk kallas det när vardagen fortfarande fungerar ok, men då kroppen påverkas negativt, med exempelvis leverskador som följd.

– Mängden alkohol som definierar ett riskbruk bygger på vad kroppen vanligtvis kan klara av utan att ta skada fysiskt, berättar Anna Söderpalm, biträdande föreståndare för Sahlgrenska Psykiatriska Forsknings- och undervisningscentrum. Sedan kommer skador på bland annat lever, mage, svalg och även sömnproblem. Man har sett att över dessa mängder alkohol ökar risken för olyckor och



Anna Söderpalm är biträdande föreståndare för Sahlgrenska Psykiatriska Forsknings- och undervisningscentrum.

våld markant. Har man ett riskbruk är det dessutom större risk att utveckla ett beroende.

Man har ännu inte alla svar kring orsakerna bakom alkoholism. Man vet dock att runt 60 procent är genetiska faktorer, det vill säga har man en nära anhörig med alkoholproblem är sannolikheten större att man är extra känslig för alkohol.

– Om du och jag dricker ett stort glas vin kan vi få olika effekt, trots samma mängd alkohol, säger Anna Söderpalm. Du blir lite smått berusad och jag känner inte så mycket och behöver därför större mängd alkohol för samma effekt. Jag har då en inbyggd och troligtvis genetisk tolerans för alkohol, vilket gör mig mer benägen att utveckla sjukdomen alkoholism.

Ett alkoholproblem kan även uppstå "smygande" till följd av miljön. Om man exempelvis umgås med andra som dricker mer, blir detta "normalt" och kan leda till ett riskbruk och så småningom ett beroende. I djurstudier har man sett att vissa djur får högre halter av belöningshormonet dopamin, när de dricker alkohol. Man har

även röngat hjärnan på människor, där man hos vissa individer såg en ökad aktivitet i belöningscentra, vid intag av alkohol.

– Det som till viss del avgör om du eller jag får problem med alkohol är just att vårt belöningssystem påverkas olika av alkoholen, menar Anna Söderpalm. Detta tror man gäller alla olika typer av beroenden. Man kan säga att drogen har kidnappat vårt överlevnadssystem. Vi behöver äta och dricka, annars dör vi. Men istället för att äta och dricka med måtta, så tar vissa ämnen, exempelvis alkohol, nikotin, fett/socker, över vårt system och kräver att vi måste ha mer av det. Man kan då fastna i ett beroende som kan vara mycket svårt att ta sig ur.

En första signal om riskbruk är att man börjar fundera på om personen dricker för mycket. För att hjälpa personen måste man våga prata om det.

– Kännetecknet för unga som ligger i riskzonen är ungdomar med sömnproblem, de som röker, de som skolkar och/eller kanske är extra stökiga, säger Anna Söderpalm. Att skolan tillsammans med föräldrar reagerar tidigt kan stoppa den negativa trenden, så att färre hamnar i ett missbruk.

Störst effekt vid ett riskbruk har kort och informativ rådgivning och eventuellt ett eller flera terapeutiska samtal. Att man får information om ►

”Det finns en koppling mellan nikotin och alkohol, då djur som får nikotin i större utsträckning börjar dricka mer alkohol.”

att man ligger i riskzonen och möjlighet att fundera över när man dricker och varför, kan förhoppningsvis bli ett uppvaknande som gör att man minskar sitt alkoholintag.

– Läkare på vårdcentralerna bör ställa kontrollfrågor för att fånga upp personer med riskbruk och eventuellt remittera dem vidare för rådgivning, menar Anna Söderpalm. Om personen har ett missbruk finns olika typer av hjälp att få, där läkemedel tillsammans med någon form av terapeutisk behandling brukar fungera bäst.

Idag finns det tre preparat som har bevisad effekt som långtidsbehandling mot alkoholberoende. Antabus stoppar nedbrytningen av alkohol och gör så att man mår dåligt om man dricker – ska ges under övervakning. Läkemedlen akamprosat (Campral) och naltrexon (Revia) påverkar belöningssystemet och gör så att alkoholen inte smakar lika gott längre. Dessa används inte lika ofta trots att effekterna är dokumenterade. Läkemedel bör kombineras med psykosociala insatser. Inom kort kommer ett nytt läkemedel som heter nalmeften (Selincro), som också påverkar belöningssystemet. Ungefär en tredjedel av alla som får hjälp blir ”friska”.

Exempel på psykosocial behandling

Kognitiv beteendeterapi – tyngdpunkten ligger på direkt beteendeförändring och förmågan att hantera psykosocial påfrestning.

Tolvstegsbehandling/Minnesota-modellen – bygger på ett program som utvecklats av Anonyma Alkoholister. Individerna deltar i tolv sessioner med terapi i olika steg. Liknar delvis kognitiv beteendeterapi. Missbruket betraktas som en sjukdom.

Parterapi – där även partnern deltar i behandlingen. Syftet är att bryta onda cirklar, förbättra kommunikation och samspele-mönster.

Anna Söderpalms forskning syftar till att ta reda på vilka faktorer som påverkar negativt och vilka personer som ligger i riskzonen, för att kunna sätta in förebyggande åtgärder tidigt.

– Man ser en tydlig genetisk faktor, där personer med sjukdomen i släkten reagerar mer positivt på alkoholen. Många tror att man främst tar till alkohol för att dämpa ångest, men vår forskning visar att det som gör att man fastnar är just att man blir glad och mår så bra av alkoholen.

Det finns många som dricker alkohol utan att röka, men det finns nästan ingen som röker, som inte också dricker alkohol.

– Man har sett en klar koppling mellan nikotin och alkohol, då djur som får nikotin i större utsträckning börjar dricka mer alkohol, säger Anna Söderpalm. Rökare verkar med andra ord ha en större risk att utveckla ett beroende. Vissa som söker hjälp kan inte tänka sig ett liv helt utan alkohol. Är man riskbrukare skulle det enligt ny forskning kunna fungera att dra ner på alkoholen. Har man däremot en gång varit alkoholist är det mycket svårt att balansera ett ”normalt” intag av alkohol.

– Bäst är då med andra ord att jobba mot en total nykterhet, säger Anna Söderpalm avslutningsvist.

Källor: 1177, vårdguiden, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Riskbruk

Riskbruk definieras i Sverige som nio standardglas per vecka för kvinnor och 14 glas för män, det vill säga runt två flaskor vin i veckan för kvinnor och tre flaskor vin för män. En annan typ av riskbruk är när man dricker stora mängder alkohol under kort tid. Det vill säga mer än tre standardglas vid samma tillfälle för en kvinna och mer än fyra glas för en man. Ett standardglas är ett glas vin, en flaska starköl, en burk folköl eller fyra centiliter sprit.

Ligger du i riskzonen?

Du bör fundera kring din alkoholkonsumtion om...

- ... du behöver dricka mer och mer för att uppnå samma effekt.
- ... du har ett lättväckt sug efter alkohol. När du ska dricka lite blir det oftast så att du dricker mycket.
- ... du pratar om att sluta dricka helt, men inte nu utan senare.
- ... du döljer för andra hur mycket du dricker. Du tar lite större drinkar eller flera i skymundan.
- ... du hittar ofta ursäkter för att få dricka.
- ... du ser till att du alltid har alkohol hemma.
- ... du tycker att det smakar gott med en kall öl dagen efter en riktig fylla.

Källa: vårdguiden.se

ALKOHOLVANOR I SVERIGE

- Cirka 13 procent av svenskarna, ungefär en miljon personer, anses ha riskabla alkoholvanor. Med det menas en alkoholkonsumtion som ökar risken för skador.
 - Runt 15 procent av alla män och 5 procent av alla kvinnor blir kroniskt alkoholberoende.
 - Mer än 10.000 vårdplatser inom socialtjänst och sjukvård används för alkoholvård.
 - Omkring 6.000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkoholdrickande.
 - Den genomsnittliga alkoholkonsumtionen bland ungdomar har minskat jämfört med början av 2000-talet.
 - 2009 var 58 procent av tjejerna och 65 procent av killarna i årskurs nio konsumenter av alkohol, jämfört med 77 respektive 79 procent år 2000.
- Källa: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning och SBU

Alkoholens skadeverkningar

- svullnad och röda blodkärl i ansiktet
- sura uppstötningar och halsbränna
- cancer i mun/svalg, lever, bröst och tjocktarm.
- dålig balans
- sämre minne
- hjärtklappning, oregelbundna hjärtslag och hjärtproblem
- högt blodtryck
- leversjukdomar
- bukspottskörtelinflammation
- besvär från mage och tarm
- impotens
- ökad risk för benbrott
- oro, sömnsvårigheter och psykiska problem
- värk
- Man har sett att foster får samma alkoholhalt i blodet som mamman och kan få skador på hjärnan och andra organ.



Besök en vaccinationsmottagning i god tid innan du åker!

Det går inte att skydda sig till 100% mot sjukdomar som sprids med mat, vatten eller andras dåliga handhygien. Men du kan minimera riskerna! Fråga på en vaccinationsmottagning hur du bäst tar hand om dig själv och dina barn på resan.

SEMESTERMAGE.SE

**DIARRÉ
KAN KOMMA
PLÖTSLIGT.**



Kampanjen är förhandsgranskad och godkänd av IGM • Crucell Sweden AB • 08-735 10 00

Fler frågor & svar
finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

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

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anna Birgeron
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Jan-Rickard Norrefalk
Specialist inom bland annat smärta.



Maj-Liz Persson
Docent i allmänpsykiatri.



LäkeMedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Stefan Arver
Docent och specialiserad inom mannens hälsa.



Anders Halvarsson svarar
Om hjärta och kärl, värk och psykiska besvär.

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.



BLODTRYCK

Spelar det någon roll i vilken arm man tar blodtrycket?
Roger, 61

När man mäter blodtrycket första gången är det viktigt att man mäter i båda armarna! Man kan ha en förträngning av medfödd karaktär, coarctatio aorta, som gör att blodtrycket är lägre i den vänstra armen än i den högra. Har man en gång funnit att det är lika tryck i båda armarna spelar det sedan ingen roll vilken arm man tar. På mottagningen har man blodtrycksutrustningen oftast på bara en sida.

Anders Halvarsson

ALLERGI HOS BARN

Min son är sju år och har björkpollenallergi. Med pricktest även utslag på kvalster och mögel. Blodprov har även visat hasselnötsallergi samt litet utslag på jordnöt. Har läkemedel för eventuell akut reaktion med anledning av nötallergin. Kan man idag med blodprov särskilja om allergin är lindrig eller svår (korsallergi)?
Karin, 47

Det kan ibland vara så att man ser höga så kallade Ig-värden som kan ge en liten vägledning vad det handlar om. Men att utifrån blodprovet säga exakt hur svår reaktionen blir är mycket svårt att sja om. Vi har korsallergi mellan björkpollen och stenfrukter och vid intag av exempelvis körsbär ser man ju reaktion kring och i munnen. Ofta brukar barnen märka att det inte är bra varför de spottar ut och kanske undviker kontakt med det som inte känns bra. Blir det en kraftig påverkan på slemhinnorna i halsen och andningspåverkan kan ju reaktionen vara mycket stark med allvarligt tillstånd som följd. Det är alltid individuellt hur barnen reagerar och kan även variera från gång till annan! Bra att det finns läkemedel i barnets närhet att kunna ge om det skulle bli en kraftig allergisk reaktion.

Anders Halvarsson

Dricker mycket vatten

Jag dricker väldigt mycket vatten! Jag dricker uppemot tre till fyra liter om dagen. Om jag har utsatt mig för fysisk ansträngning eller varmt väder så blir det mer än så. Jag är någorlunda mager, 176 cm lång och väger runt 65 kilo. Varför är jag alltid så törstig?

Håkan, 20

Hur är det med dina urinmängder? Stora eller vad man tror normala? Ett enkelt blodprov för att se på ditt blodsocker skulle inte skada. Är du fundersam bör du förstås gå på en läkarundersökning.

Anders Halvarsson



Överkänslig mot koffein

När jag var omkring 17 började jag få underliga reaktioner av kaffe, som jag fortfarande har. Jag blir trött, klumpig, pratar sluddrigt, får hjärtklappning, ont i kroppen och får yrsel. Samma reaktioner får jag av energidryck. Min bror har samma problem och det började ungefär vid samma tidpunkt. Han har dock även problem med höga halter av kakao, vilket inte jag har.

Elin, 29

Det låter som koffein överkänslighet. Inte speciellt vanligt förekommande. Då skall man hållas sig borta från kaffe och koffeininnehållande drycker som bland annat Coca-cola och energidrycker.

Anders Halvarsson

MÖGEL

Jag har bott i en lägenhet tillsammans med min flickvän i 1,5 år. Vi har det senaste året varit kroniskt trötta och haft rethosta och kliande ögon. I lördags förstod vi varför. Lägenheten har stora mögelskador. Bör vi kontakta läkare och finns det något sätt att se om vi har fått några fysiska men av detta? Vi har bott i detta under väldigt lång tid.

Daniel, 38

I första hand bör ni flytta ut ur lägenheten så snart som möjligt tills det blir sanerat! Jag förstår mycket väl att detta inte låter sig göras i en handvändning. Är man väl boende på mögelfri plats brukar man snabbt bli av med sina besvär. Det är ju aldrig fel att söka läkare för att utesluta att man ändå inte har någon annan sjukdom eller brist av något.

Anders Halvarsson

DIABETES

Min dotter är 14 år och har diabetes och tar insulinsprutor. Jag har märkt att hon halverat sitt insulinintag och jag skulle tro att det beror på att hon vill gå ner i vikt. Av den anledningen undrar jag om det kan vara farligt?

Linda, 34

Det är tyvärr inte ovanligt att vikten går upp när man tar insulin. Jag utgår nu ifrån att hon har en Diabetes typ-1 och då fullt klart är i behov av just insulin. Skall hon laborera med insulindoserna i viktneidgångssyfte är det mycket viktigt att hon gör detta i samråd med behandlande barnläkare och gör till en början flitiga blodsockerkontroller. Hon kanske tänker motionera mera och vara ännu mera observant på vad hon äter. Risken är annars att blodsockret stiger och hon får en vad man säger sämre metabol kontroll!

Anders Halvarsson

**Anders Hallén svarar**

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

Ärftlig kraftig hårväxt

Jag har en dotter på fem år som är väldigt hårig på kroppen. Hon har mycket hår på ryggen, benen, fötterna, händerna, ja hela kroppen. Jag är också hårig och jag vet att det går i arv till viss del men jag har alltid undrat om jag har någon hormonstörning. Jag blev mobbad i skolan och är nu orolig att min dotter ska bli det också. Jag har läst att det är vanligt bland arabbländer men både jag och min dotter är blonda och svenska. Finns det något man kan göra mot detta?

Terese, 36

Det mönster man har för kroppsbehåring är framför allt ärftligt och i ert fall är det uppenbarligen så. Den normala variationen är mycket stor. Problemet är idag inte behåringen i sig utan det sociala tryck som dikterar att vi inte skall ha någon kroppsbehåring alls, knappast män heller. Hormonstörning är en mindre vanlig orsak till ökad behåring. Det finns idag flera sätt att behandla oönskad hårväxt, framför allt laserbehandling. Detta utförs inte inom offentligfinansierad vård men i vissa landsting finns bidrag för epilering, i första hand av ansikte. På en så liten flicka kan det inte vara aktuellt.

Anders Hallén



LITEN PENIS

Jag har blivit placerad på denna jord med en penis i mindre laget. Jag undrar om det finns något läkemedel/tablett som kan göra den större. Jag har tittat på vissa hemsidor men vågar inte riktigt lita på dessa.

Ville, 18

Storleken spelar mindre roll än hur man använder den. Några mediciner som gör någon nytta finns inte så kasta inte bort pengar på det. Kirurgi finns, men betrakta det som ett högriskprojekt. Går det snett kan det sluta med att du inte har någon fungerande penis överhuvudtaget.

Anders Hallén

LIGGER KLAMYDIA LATENT?

Finns det någon möjlighet att klamydia kan ligga latent i över ett och ett halvt år, även fast man gjort klamydia prov under den tiden och de har varit negativt på proven, och om man blivit behandlad med antibiotika under den perioden?

Nicole, 18

Att klamydia legat latent i 18 månader har jag varit med om. Och det går också att förklara att ett klamydiatest skulle kunna bli negativt under denna tid. Men om du lägger ihop 18 månader, negativ test och dessutom en antibiotikakur (jag förutsätter att det var rätt sort för klamydia, vanligt penicillin duger inte), då blir det för mycket och infektionen är sannolikt av senare datum.

Anders Hallén

KONDYLOM

Jag har nyligen haft kondylom vårtor som nu är borta. Kan jag smitta ändå om jag har samlag med någon? Hur länge kan viruset sitta kvar? Är det bara om man har sex som man får kondylom?

Lendita, 34

Vårtvirusinfektion smittar bara vid kontakt. Om du inte fått återfall efter tre månader är det osannolikt att din infektion återkommer. Det troligaste är att viruset är borta. Många av oss är dock virusbärare livet ut. Något enkelt sätt att ta reda på det finns inte. Men de flesta av oss smittas bara med vårtvirus en gång i livet, det vill säga du kan bara smitta den som inte redan fått virus. Och det har de flesta i din ålder.

Anders Hallén



FINNAR

Jag är 15 år och i julas fick jag många finnar samlade i kinden som nu är borta men har lämnat mitt ansikte skrynkligt och med djupa hål. Inte små hål utan ett stort hål där finnarna var samlade i båda kinderna. Nu undrar jag om det kommer gå bort, hur lång tid det kommer att ta och borde jag undvika solen?

Man, 15

Du behöver rimligen inte göra något speciellt – du är så ung att detta bättrar sig självt. Men beakta din akne och starta behandling tidigt så att du inte får mer utslag som ger ytterligare ärrbildning.

Anders Hallén

SVETTNINGAR

Jag besväras av uttalad svettning (hyperhidros) på hjässan och i ansiktet och det är verkligen besvärande och ett socialt handikapp. Svettmottagningen gör reklam i teve och tidningar. Vill ha ett ärligt svar om biverkningar med att injicera botulinumtoxin i ansiktet – blir man helt stel i musklerna?



Iréne, 57

Det framgår inte om din svettning hör till klimakteriet eller om du alltid haft den. Är det en svettning du alltid haft hör det inte till det vanliga och jag tycker du skall söka för detta. Rätt utförd skall inte botulinumbehandling ge besvärande muskelbiverkningar.

Anders Hallén

Mjäll, mjälleksem eller psoriasis

Jag har mjäll kanske mjälleksem eller psoriasis. Jag har haft det i många år. Provat länge och väl: Locoid, Betnovat, Fungoral, Nizapex, Nizoral och olika mjällschampon utan resultat. Även provat diverse hemmablandningar. Jag får helt enkelt inte bukt på det. Ibland är det mer ibland mindre, men det är marginellt. Vill minnas att jag blev rätt bra då jag rakade mig. Finns det något jag kan göra eller måste jag vara rakad?

Mats, 26

Om du har besvär bara i hårbotten kan det vara svårt att skilja på psoriasis och ett mjälleksem. De behandlingar du fått fungerar på båda. Ofta ger psoriasis mer uttalade besvär och den är ofta "segare" att behandla. För båda sjukorna gäller att de sitter i din hudtyp och de går alltså inte att bota en gång för alla. Att du upplever bättring med kortare hår kan förklaras av att solen då ger mer effekt i din hårbotten (ultraviolett ljus är en behandlingsvariant), men det kortare håret gör det också enklare att komma ned med lokalbehandlingspreparaten i hårbotten. Rätt behandling kan lindra besvären. Dock kan den behöva ändras efter hand – samma behandling fungerar inte hela tiden. Steg 1 är dock diagnosen: tror man att du har psoriasis i hårbotten finns behandlingsalternativ som du inte tycks ha provat. Så hör igen med din doktor!

Anders Hallén

Konstant röda kinder

Det är så att jag ständigt har röda kinder. Det blir mer rött och synligt vid värme eller kyla och alkoholintag. Min far har också röda kinder, kanske en genetisk faktor men jag är bra mycket rödare i ansiktet än honom. Det kanske beror på att jag har fått för mycket röda blodkroppar då jag gjorde en benmärgstransplantation och endast de vita blodkropparna togs ut och jag fick tillbaka de röda blodkropparna. Jag har dock inga symtom såsom yrsel, huvudvärk, endast jätteröda kinder. Provade en kräm mot rosacea som heter "capillary clear" som lyckades dämpa rödheten på kinderna men det blir ändå knallrött vid beröring. Detta dilemma har gett mig stora sociala svårigheter. Jag hoppas att ni har svar på min fråga så jag kan bli kvitt detta.

George, 20 år

Utan att ha fått se dig kan man inte ge ett entydigt svar. Mot bakgrund av det du berättar verkar du ha en ärftlig benägenhet för röda kinder. Att du skulle ha för mycket röda blodkroppar är inget alternativ. Sannolikt har du en tunnare hudtyp där de ytliga blodkärlen lyser igenom. De förvärrande faktorer du beskriver är sådana som ökar hudcirkulationen. Din beskrivning talar inte för att du har en rosacea. Om någon behandling skulle kunna hjälpa dig kan inte besvaras utan närmare undersökning. Med den lilla information jag har just nu skulle jag tro att det blir svårt.

Anders Hallén



Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Anna Birgersson, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Förlänga sjukskrivningen

Jag har varit sjukskriven sedan en månad och har fått ett nytt läkarintyg av min läkare. Hur gör jag nu; måste jag skicka in en ny ansökan om sjukpenning eller löper min sjukskrivning på så länge det finns läkarintyg?

Om din sjukskrivning ska förlängas så är det bara läkarintyget som behöver skickas in. Det fungerar som en ansökan om mer sjukpenning.

Om du däremot förändrar omfattningen av sjukskrivningen, så kan vi behöva fler uppgifter. Om det är en ökad omfattning, från deltidssjukskrivning till heltids-sjukskrivning, behöver du meddela oss på en särskild blankett eller direkt på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Anna Birgersson

Arbetslös och sjuk

Jag är arbetslös men har blivit sjukskriven en längre period. Hur ska jag sjukanmäla mig och vad händer sedan?

Först och främst ska du som är arbetslös anmäla till oss på Försäkringskassan att du är sjuk. Gör det samma dag som du insjuknar. Det gör du enklast via vår webbplats www.forsakringskassan.se. Så fort din anmälan har registrerats så kan du ansöka om sjukpenning, det gör du också enklast på www.forsakringskassan.se. Det går även bra att ansöka på en blankett som du får hem i brevlådan. Den första dagen som du är sjuk är karensdag och då får du ingen ersättning. Från den åttonde dagen behövs ett läkarintyg som du skickar till oss. Om du behöver förlänga din sjukskrivning så skickar du enbart ett nytt läkarintyg till oss. Så fort du är arbetsför igen så ska du anmäla dig på Arbetsförmedlingen så att du inte förlorar din sjukpenninggrundande inkomst.

Anna Birgersson

BEHÖVS LÄKARINTYG?

Min familj har haft en tuff sjukdomsperiod. Först var jag sjukskriven med läkarintyg i drygt två veckor, efter det blev mina barn sjuka så jag var tvungen att vara hemma med dem och nu har jag blivit smittad av barnen och är jätteförkyld sedan två dagar. Behöver jag läkarintyg igen, får jag någon ersättning från arbetsgivaren eller från Försäkringskassan. Jag är anställd och arbetar 75 procent.

Det är din arbetsgivare som betalar din sjuklön under de första 14 dagarna. Du kan vara sjukskriven utan ett läkarintyg i sju dagar, sedan behöver du lämna ett nytt läkarintyg till din arbetsgivare. Din rätt till sjuklön påverkas inte av att dina barn var sjuka. Ersättning för vård av sjuka barn (vab) ansöker du om hos Försäkringskassan.

Anna Birgersson

SJUJSKRIVEN FRÅN ETT AV TVÅ JOBB

Jag har två jobb; det ena är som personlig assistent till min son, det andra är socialsekreterare. Om jag blir sjukskriven för utbrändhet i mitt arbete som socialsekreterare, kan jag då fortsätta jobba som personlig assistent?

När vi bedömer rätten till sjukpenning så tittar vi på arbetsförmågan. Man kan vara sjukskriven från ett jobb men klara av att arbeta på det andra. Läkaren ska förklara på läkarintyget varför arbetsförmågan är nedsatt för det ena jobbet men inte för det andra.

När vi har fått ansökan och läkarintyget så gör handläggaren en bedömning av ärendet.

Anna Birgersson



DELTIDSSJUJSKRIVEN OCH SEMESTER

Jag arbetar 25 procent är sjukskriven 75 procent. Har jag rätt till hela dagars ersättning när jag tar ut semesterdagar eller får jag bara betalt för 25 procent av en hel dag?

Det går bra att ta ut semester samtidigt som man är sjukskriven. Det finns inget som hindrar att den som är deltidssjukskriven får sjukpenning på deltid från Försäkringskassan och semesterlön på heltid, det vill säga 100 procent, från arbetsgivaren för samma tid.

Anna Birgersson

Sjuk närstående

Finns det något stöd eller ersättning att få för att hälsa på och vara tillsammans med förälder som är svårt sjuk i cancer?

Det finns en ersättning som heter närståendepenning. Den kan man ansöka om när du avstår från arbete för att vårda svårt sjuk person. Anmäl närståendepenning så snart som möjligt genom att kontakta Försäkringskassan på telefon 0771-524 524.

Anna Birgersson

SLIPPA PAPPER

Jag följer mina ärenden hos Försäkringskassan via Mina sidor på er webbplats. Där ser jag när pengarna kommer och hur mycket som betalas ut. Därför tycker jag att det känns onödigt med alla pappersutskick från Försäkringskassan. Kan jag slippa dem på något sätt?

Visst kan du slippa onödiga pappersutskick från Försäkringskassan. Nu kan du välja att få dina utbetalningsbesked i Mina sidor i stället för hemskickade med post. På så sätt samlar du all information om dina ärenden på samma ställe, det vill säga i Mina sidor. Nästa gång du loggar in på Mina sidor på www.forsakringskassan.se så klickar du i rutan för att du vill avstå från pappersutskick.

Anna Birgersson



ANSÖKA OM SJUKPENNING

Jag blev sjukskriven på deltid av en läkare för två veckor sedan och hittills har min arbetsgivare betalat sjuklönen. Nu har arbetsgivaren gjort en sjuknämnan till Försäkringskassan. När ska jag själv ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan? Behöver jag göra detta mer än en gång? Läkaren har sjukskrivit mig till i totalt fyra månader.

När din arbetsgivare har sjuknämndat dig till Försäkringskassan kan du ansöka om sjukpenning. Det gör du enklast på vår webbplats www.forsakringskassan.se men det går även bra att ansöka på en blankett som du får hem i brevlådan. Kom bara ihåg att skicka in ditt läkarintyg till oss på Försäkringskassan. Du behöver inte ansöka om sjukpenning mer än en gång för den period som läkarintyget gäller. Om du får ett nytt läkarintyg som förlänger sjukskrivningen, så skickar du enbart intyget till oss på Försäkringskassan. Då fungerar det som en ansökan.

Anna Birgersson

**Stefan Arver svarar**

Om exempelvis testosteronbrist, erektionsproblem och reproduktivitet. Stefan Arver är docent och överläkare vid Centrum för Andrologi och Sexualmedicin på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

Viktuppgång

Jag har det senaste året ökat tolv kilo i vikt. Jag känner mig håglös, får inte saker ur händerna och sexlivet har blivit lidande. Jag har besökt en privatklinik i Linköping och tagit massor av prover. Läkaren säger att jag enligt testerna mår bra. Prover tagna fastande på morgonen: S-testosteron 9,1 S-Shbg 47, B-Hb 146, p-psa 0,60, normal prostata, S-lutropin 1,9IE/L, S-testo/SHBG kvot 0,19, S-TSH 1,37mE/L, S-fritt T4 14pmol/L, S-kobalamin 326pmol/L, S-folat 9,4nmol/L, S-joniserat calcium 1,24mmol/L, fP-Glucos 6,1, Zink 26, magnesium 0,8, Blodfetter normala, urin normal, crp<10, blodtryck 130/85 mha Hypren 2,5mg. Kan min "trötthet" bero på testosteronbrist?

Man, 55

Med risk för att svara något som du redan har hört så är huvudproblemet viktuppgången. Denna har negativ inverkan på både sexuell funktion oh hormonbalans. Det viktigaste är att du kommer igång med någon åtgärd för att reducera vikten. Testosteronnivån kan vara bidragande till dina symtom om värdet är representativt, det vill säga provet har tagits på morgonen mellan 8-10, fastande. Om testosteron vid upprepad mätning är lågt kan det vara något som skall behandlas under en period – men det måste ske i kombination med viktnedgång. Lyckas du gå ned i vikt kommer med största sannolikhet din egen teststeronproduktion att ökar. Annars kommer höjning av testosteronnivån inte ge någon utdelning. Du har behandling för högt blodtryck och har sjukdomen högt blodtryck (hypertoni). Hypertoni ger en ökad risk för erektionsproblem. Behandling av erektionsproblem med erektionsförbättrande läkemedel är effektivt och utan någon risk och jag föreslår att du tar upp det med din läkare.

Stefan Arver

SKIFTARBETE OCH TESTOSTERON

Jag undrar om ständigt nattarbete 12h pass (4-5 skift) kan ha negativ inverkan på min testosteronnivå? Misstänker att jag ligger lågt i nivåerna och har symptom som stämmer. Men min läkare tycker att jag är för ung för dessa problem? Kan nattetarbetet vara en av bovarna i detta problem?

Peter, 33

Skiftarbete med växlande dygnsrytm påverkar många människor negativt. Om kroppen inte hinner med i omställningarna kan även produktionen av testosteron påverkas. Att du är 33 år spelar inte så stor roll även om äldre män kanske är mer känsliga (men det vet vi inte). Vanligen är produktionen av testosteron stabil och normaliserar snabbt vid olika typer av påfrestningar men hur det är just för dig vet vi inte. Är dina problem stora så är det rimligt att man gör en mindre utredning där även testosteronnivåerna kontrolleras.

Stefan Arver

PROSTATACANCER

Är strålad för prostatacancer 2011 med lyckat resultat. 0.05 i psa- värde. Ätit Casodex/Bictamid sedan 2007 och fortfarande 1 Bictamid 150 mg/dag. Saknar min potensförmåga men har längtan efter sex kvar. Det sägs att tumör i prostatan växer av testosteron. I mitt fall har jag enligt blodprov inget testosteron kvar. Finns hjälp att få?

Jan-Olof, 73

Detta bör du diskutera med din urologläkare som har all information om din cancertumör och om resultatet av behandling. Om man är övertygad om att cancern verkligen är borta och du lider av lågt testosteron kan man ibland ge behandling med testosteron. Att du fortfarande har behandling med Casodex antyder att din läkare tycker att du behöver anti-testosteronbehandling och då går det förstås inte att samtidigt behandla med testosteron. När det gäller din potens finns behandlingsmöjligheter med till exempel injektioner i penis som kan vara till nytta.

Stefan Arver

**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.

QUICKFIX VID ÅNGEST

Finns det något man kan göra om man får en ångestattack när man är ute eller på jobbet, något som kan lindra allt som händer i kroppen utan att äta medicin?

Ingegerd, 50

Det finns olika strategier för att förhindra en panikångestattack. KBT (Kognitiv Beteende Terapi) är den behandlingsmetod som visat sig ha snabb och god effekt vid panikångest. Gå till din husläkare och fråga om man där har en KBT terapeut eller så får han/hon remittera dig till en psykiatrisk öppenvårdsmottagning där sådana finns.

Maj-Liz Persson

TRÖTT OCH LEDSEN

Jag tror att jag behöver hjälp. Problemet är att jag jobbar på den



Vårdcentral som jag är skriven på.

Jag har sedan jag var tonåring känt ett sänkt stämningsläge. Ju äldre jag blir desto mer påverkar det mig. Vissa dagar är jag mycket trött, ledsen och har ingen lust för någonting. Vissa dagar kan jag greja med allt möjligt och då vill jag inte sluta, kan greja en hel dag och blir mycket arg om jag inte får fortsätta. Jag har tänkt att det går ju upp och ner i livet men detta känns mycket påfrestande. Jag har testat citalopram för PMS, men tycker inte att det hjälper nämnvärt. Kanske lite. Hur skall jag göra?

Kvinna 36

Idag kan vi själva välja vilken vårdcentral vi vill vara listade på. Dina humörsvägningar behöver utredas, så att du får en ordentlig diagnos. Det kanske är stämningsstabiliserande medicin du behöver och inte enbart antidepressiv medicin.

Maj-Liz Persson



Ska jag ändra medicineringen?

Jag har fått diagnosen GAD efter ångest och depression i 35 år. Jag har tagit antidepressiv medicin sedan 15 år tillbaka. Sedan september 2012 har jag tagit Lyrica. Började med 25, och behöver nu ta 150x2/dygn. När ska det stoppa? Finns det någon gräns för när det är dags att sluta ökningen. Hjälper det någonsin. Det dröjer cirka tre till fyra veckor mellan varje ökning med 25mg x 2. Ska jag börja med antidepressiva igen och trappa ner Lyrican? Det är trots allt den enda medicin som har tagit bort ångesten under den aktiva perioden. Är det depression som ligger på lur bakom ångesten som jag måste åtgärda?

Ulla-Britt, 60 år

Vid GAD så är det vanligt att man sekundärt som pålagring får en depression. Den bästa medicinen då är en kombination av antidepressiva och Lyrica. Max dosen för Lyrica är 600 mg/dag, så det finns utrymme för doshöjning i ditt fall om du tycker att ångesten inte släppt helt. För att bedöma om du också har en depression så finns det bra skattningsskalor (som komplement till en noggrann beskrivning av dina symtom) som din husläkare/psykiater kan be dig fylla i som visar om du också har en depression förutom Din ångest.

Maj-Liz Persson



Köra bil

Kan man köra bil på antidepressiva medel?

Elisabeth, 45

Ja, det hindrar dig inte från att köra bil. Vissa antidepressiva läkemedel kan som biverkan ge trötthet, exempelvis Mirtazapin, och ska därför tas till kvällen.

Maj-Liz Persson

KNUFF I RÄTT RIKTNING

Jag har efter en panikattack när jag körde bilen fått svårt att köra bil ensam längre sträckor. Jag vet att det bara är adrenalin som pumpar, men obehagskänslorna tar överhand. Jag vet att det går att komma ur och behöver en knuff i rätt riktning. Vad ska jag göra?

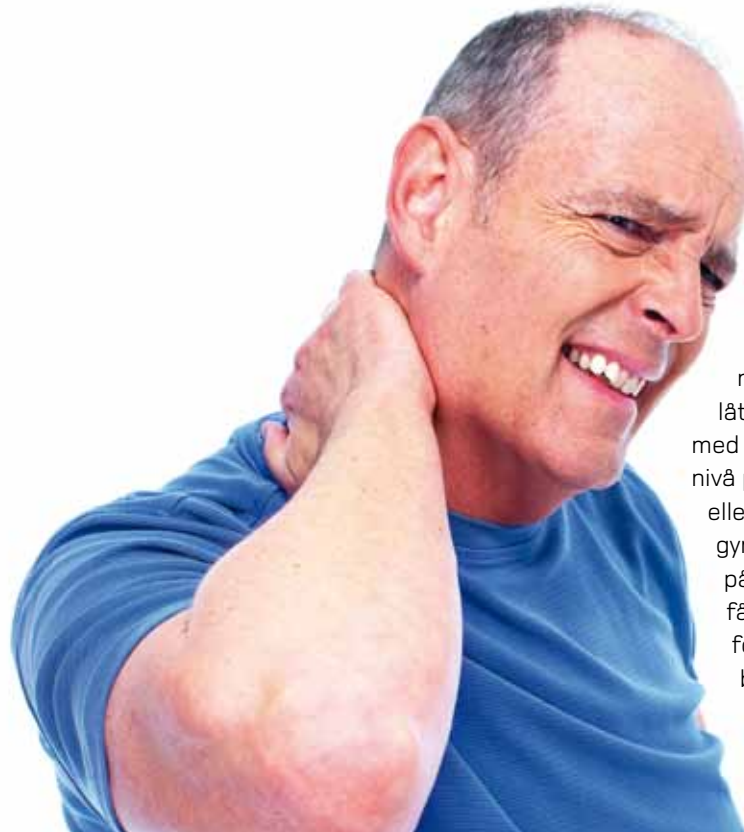
Anders, 48

Det som du skulle må bra av är några KBT (kognitiv beteende terapi) sessioner för att behandla din väntningsångest. Kontakta din vårdcentral och fråga om det finns någon KBT terapeut vid den vårdcentralen eller om din husläkare kan remittera dig till psykiatrisk öppenvårdsmottagning för KBT.

Maj-Liz Persson

**Jan-Rickard Norrefalk svarar**

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

**Diskbräck i nacken**

Min sambo har diskbräck i nacken som är konstaterad av läkare. Hon har tidvis jätteont och jag kan inte hantera detta. Hur kan man hjälpa henne?

Lars, 63

Diskbräck i nacken kan ge väldigt olika symtom. Allt ifrån att man inte har några symtom alls till svåra smärtor men även förlamningstillstånd. Det har också betydelse på vilken nivå i halsryggen som diskbräcket sitter. I din sambos fall låter det som om det är viktigt att hon i första hand får hjälp med att utreda vilken typ av smärtor det rör sig om och på vilken nivå problemen sitter. Är det muskelspänningar, nervinlämning eller en kombination. Ofta har man mycket god hjälp av en sjukgymnast och träningsprogram, men även läkemedel, beroende på vilken eller vilka typer av smärta det rör sig om. Dessutom får man försöka lista ut vad i övrigt det är som hjälper eller förvärrar problemen. På längre sikt brukar besvären gå tillbaka, men ibland får man överväga en operation. Tillsammans med hennes läkare kan hon diskutera vad som lämpar sig bäst i hennes fall.

Jan-Rickard Norrefalk

Hur länge ska jag äta Lyrica?

För tre veckor sedan fick jag svår nervsmärta i vänster arm. Smärtan strålar ner från nacke, värst runt hela axeln, armbåga ner i armbåge och ut i pekfinger med nedsatt känsel. Jag hade känt nerv pirr under tre månader innan och sökte jourläkare för tre veckor sedan, som skrev ut Lyrica. Äter nu 150 mg x2. Jag har inte längre den svåra smärtan nu, men känner att nervimpulsen strålar ner i armen fortfarande när jag håller armen lågt. Stel i muskulaturen över skulderblad på vänster sida samt axel. Jag har hela tiden minskad känsel i pekfinger (är vänsterhänt). Jag har träffat en ortoped. Hur länge måste jag äta Lyrica? Får även citodon och paraflex som jag främst tar till natt. Kan jag bli bra och hur lång tid kan det ta? Blir jag sämre om jag är aktiv och vilka rörelser försämrar mitt tillstånd?

Kristin, 60



Det är viktigt att du tränar din muskulatur och rörlighet oavsett om du ska opereras eller inte. Dessutom är det viktigt att du får den smärtlindring som krävs. Det finns läkemedel av olika slag som du kan ha hjälp av, men även sjukgymnastik med till exempel traktionsbehandling i höftlederna, utprovning av hjälpmedel. Viktnedgång vid övervikt och rökstopp är ju också något som gäller som allmän rekommendation. Om du har svåra smärtor i vila trots dessa insatser får du tillsammans med en narkosläkare diskutera risker och fördelar med en operation.

Jan-Rickard Norrefalk

ENORM SMÄRTA

Fick vid promenad plötsligt en enorm smärta på insidan av mitt vänstra knä. Knät svullnade, blev varmare och jag fick mycket svårt att röra mig. Har fått Pronaxen och Alvedon, varit hos sjukgymnast och kan någon dag vara lite bättre för att sedan bli lika dålig igen. Kan detta vara artros?

Birgit, 63

Det skulle kunna röra sig om en meniskskada och att menisken klämdes in så att du fick ont, med svullnad och svårt att röra på knät. Menisken på insidan av knät är den som oftast drabbas. Du kan också ha drabbats av en ligamentskada på insidan av knät. Artros i knäleden uppkommer mer successivt, men kan också ge liknande besvär. När knät inte är svullet kan en läkare undersöka det närmare och se om ytterligare undersökningar kan bli aktuella.

Jan-Rickard Norrefalk



ColdZyme®
Mot förkylning

Nyhet!

**Förebygg och förkorta förkylningen!**

- ColdZyme® Munspray reducerar risken för att få en förkylning och kan förkorta sjukdomsperioden i ett tidigt stadium av förkylningsinfektionen
- ColdZyme® Munspray fungerar genom att en barriär mot förkylningsvirus skapas, bestående av en tunn skyddande film på slemhinnan i svalget som försvårar förkylningsvirusens möjlighet att orsaka sjukdom

www.coldzyme.se

Finns att köpa på Apotek och i Hälsobackhandeln.



Läkemedelsverket svarar

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

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

VAD INNEBÄR LICENS?

Min dotter har fått läkemedlet Hydrocortone utskrivet för att hon har sekundär kortisolbrist. Detta läkemedel kräver en licens utställd på henne. Läkemedlet finns inte tillgängligt för den svenska marknaden. Är detta läkemedel godkänt av Läkemedelsverket? Varför är detta inte tillgängligt för hela marknaden?

Helena, 46

Hydrocortone är inte godkänt i Sverige, men det betyder inte att det är ett farligt läkemedel. Det kan finnas flera olika skäl till att en produkt inte är godkänd i Sverige. Det vanligaste är att företaget har valt att inte marknadsföra sitt läkemedel här. Med en licens ger läkemedelsverket ett apotek ett försäljningstillstånd att lämna ut ett utländskt läkemedel som inte finns godkänt i Sverige. Den behandlande läkaren skriver en motivering till varför läkemedlet behövs och varför inte godkända alternativ kan användas. Läkemedelsverket bedömer licensansökan och beviljar licensen om den är väl motiverad. Licensläkemedel ska precis som, i Sverige godkända läkemedel, uppfylla krav på god kvalitet. Ofta saknas dock bipacksedel på svenska varvid det är extra viktigt att följa läkarens ordination och information. Läs gärna mer om licensförskrivning: <http://www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Lakemedel/Sa-godkanns-ett-lakemedel/Licens/Lakemedelsupplysningen>

Tunnar ut blodet?

Jag undrar om Alvedon tunnar ut blodet och ökar blödningsrisken? Ska till tandhygienist och undrar om jag kan ta en Alvedon före?

Brigitta, 56

Alvedon innehåller paracetamol och har inga blodförtunnande egenskaper. Det innebär att det inte är några problem om man tagit en tablett innan man ska till en tandhygienist. Exempel på ämnen i receptfria läkemedel som kan ge ökad blödningsbenägenhet är acetylsalicylsyra, ibuprofen, diklofenak, naproxen och nabumeton. Informera alltid din tandläkare/tandhygienist om vilka läkemedel som används för tillfället.

Läkemedelsupplysningen



BLANDA MEDICINER

Jag äter Sertralin 50 mg (Oralin) sedan i mitten på januari i år. Fick för en månad senare även Levaxin 25 mg. Jag läste i bipacksedeln (levaxin) att man skall undvika vissa läkemedel och då fanns Sertralin med på den listan. Har nu inte vågat ta Levaxinet än, hur farligt är det att blanda dessa mediciner?

Monica, 56



Anledningen till att man bör tala om för sin läkare att man använder både Sertralin och Levaxin är att Sertralin i vissa fall kan motverka

effekten av Levaxin i kroppen. Det är inte farligt att kombinera dessa mediciner, men dosen Levaxin behöver ibland korrigeras för att ge optimal effekt. Eftersom du är i början av behandling med Levaxin finns ingen anledning till oro. Levaxindosen brukar ställas in under en längre period och dosen kommer därför att anpassas utifrån att du använder Sertralin. Prata med din läkare om du känner dig osäker.

Läkemedelsupplysningen

KAN IPREN PÅVERKA?

Jag och min sambo planerar barn och en person sa till mig att en iprentablett/ibuprofen kan göra det svårt att få barn. Stämmer detta? Jag tog en iprentablett av farten för cirka en vecka sedan på grund av huvudvärk, nu är jag orolig att jag gjort fel. Kan det i framtiden påverka fertiliteten?

Anna, 25

Det stämmer att Ipren liksom andra läkemedel inom samma grupp tillfälligt kan försvåra möjligheten att bli gravid. Risken är övergående och försvinner då man slutar med läkemedlet. Således påverkar inte medicinen framtida möjligheter att bli gravid.

Läkemedelsupplysningen

Bäst före datum

Jag har vigora 100 och den har sista datum den 31 aug 2012. Kan jag använda de eller är det farligt? Om jag använder den blir det sämre effekt för att datum har passerat. Hur är det med utgången datum på förpackningarna/tabletterna? Kan man äta dessa efter utgången datum?

Kalle, 54

Man ska inte använda läkemedel efter att de passerat bäst före datum. Har man av misstag tagit en tablett är det troligen inte farligt, men tillverkaren kan inte garantera läkemedlets kvalitet efter utgångsdatum. Vigora 100 är inte ett godkänt läkemedel i Sverige. De potensläkemedel som finns på den svenska marknaden är receptbelagda eftersom det är viktigt med en läkarbedömning innan de kan förskrivas. Läkemedelsverket har i samarbete med tull och polis beslagtagit och analyserat en rad olika potensmedel. Läs mer på <http://www.lakemedelsverket.se/Alla-nyheter/NYHETER-2012/Beslagtagna-potensmedel-haller-lag-kvalitet/Lakemedelsupplysningen>



NÄSDROPPAR

Jag har en fråga angående näsdroppar (nezzeril). Varför är det så viktigt att näsdroppar inte har konserveringsmedel?

Anna, 20

Konserveringsmedel finns tillsatt för att förlänga hållbarhetstiden. Det kan vara nödvändigt för att förhindra bakterietillväxt i extra känsliga läkemedel som exempelvis ögondroppar i flerdosförpackning. Vissa läkemedel behöver dock inte konserveringsmedel utan kan ha en förpackning som är konstruerad för att läkemedlet ändå ska hålla för avsedd behandling och behandlingstid. Ett exempel kan vara endosförpackningar av näsdroppar. De ska användas vid ett tillfälle och behöver således inte ha något tillsatt konserveringsmedel. Även om det inte är vanligt finns det personer som kan vara överkänsliga mot konserveringsmedel och då kan det vara en fördel med behandlingsalternativ utan.

Läkemedelsupplysningen

EN NY LÖSNING FÖR TORRA, TRÖTTA OCH IRRITERADE ÖGON

- GER EN SKÖN ÅTERFUKTANDE KÄNSLA SOM SITTER I LÄNGE
- LÄS MER OM CATIONORM PÅ WWW.TORRAÖGON.NU



CATIONORM®

- KONSERVERINGSFRI I DROPPFLASKA.
- KAN ANVÄNDAS MED ALLA TYPER AV KONTAKTLINSER.
- FINNS ATT KÖPA PÅ FLERTALET APOTEK.



Börjar hårfästet krypa upp i tinningarna? Känns håret betydligt tunnare än förut? Börjar den där kala fläcken på hjässan kännas större och större? Då har du förmodligen drabbats av håravfall, något som förr eller senare drabbar en stor andel män. Hur mycket, hur fort och när varierar från person till person, för en del börjar håravfallet redan i unga år och för andra aldrig.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Vad sitter i **håret**?

Manligt håravfall (androgen alopeci), kan för många vara traumatiskt, oavsett orsak. Ärtlighet och/eller medicinska problem är de vanligaste orsakerna till att man tappar håret. Det kan bero på att man äter vissa mediciner, har haft en svår febersjukdom eller varit psykiskt stressad. Håravfall är hormonberoende och ibland tappar man större delen av håret och ibland fläckvis och tillfälligt. Det handlar dock inte om någon allvarligare hormonrubning och i bedömningen av manligt håravfall anser vården inte att detta är en sjukdom. Att drabbas av håravfall är däremot fortfarande för många män tungt och påfrestande psykiskt.

– Övrigt hår på kroppen stimuleras av testosteron, men håret på huvudet hämmas av testosteronet, säger Stefan

Arver, överläkare vid Centrum för Andrologi och Sexualmedicin på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Ärtligt håravfall kan börja redan före 20 års ålder och märks genom att hårfästet kryper uppåt ovanför tinningarna. Det beror på en ökad mängd av det manliga hormonet dihydrotestosteron (DHT), vilket får hårsäckarna att minska och hårväxten att bli tunnare. Det är vanligare bland män än kvinnor. Något man bör undvika är anabola steroider, för de är inte bara olagliga och en direkt hälsofara, de kan även orsaka och skynda på håravfallet.

Att få tillbaka det hår som redan tappats är svårt, men börjar man i tid kan man dämpa det hormonberoende håravfallet. Det finns receptfria medel som används i hårbotten, exempelvis

Rogain, som ska sprayas två gånger om dagen i hårbotten när håret är torrt. Ju tidigare man börjar behandla desto bättre. Effekten varierar från person till person. Tala med läkare innan om du har hjärt- kärlbesvär eller hjärtrytmrubbningar. Det finns även receptbelagd medicin i tablettform, Propecia (finasterid) som har bättre effekt än receptfri spray. Även med det receptbelagda läkemedlet så är det viktigt att börja tidigt för att eventuellt få tillbaka hårväxten samt behålla det som är kvar. Om man tappar mycket hår kan toupé, peruk eller hårtransplantation vara ett alternativ. Men enklast är om man kan acceptera sitt mer eller mindre kala huvud och på senare tid har det dessutom blivit populärt att raka av allt hår.

Källa: Vårdguiden

Annons

”Var rädd om dina ögon, de ska hålla hela livet!”



Någon gång mitt i livet börjar vi påminnas om att synen förändras. För att vårda synen behövs vissa näringsämnen i tillräcklig mängd.

Med fungerande syn kan vi behålla livskvaliteten. Ögon och synförmåga använder vi för att kommunicera, för att lära oss nya saker och för att njuta av allt vackert som finns omkring oss. Många tar synförmågan för given tills man någon gång i livet märker av vissa helt naturliga förändringar. Medvetenheten ökar för att ta hand om sin hälsa och kroppens funktioner i mesta möjliga mån. Vissa näringsämnen blir extra viktiga att tillgodose intaget av. Med svenska Blue Berry Plus Ögonvitamin tillförs din kropp A-vitamin och zink för att bibehålla normal synförmåga och lutein som är den dominerande beståndsdel i gula fläcken.

Måste man acceptera att synen och ögonen påverkas av åldern? På New Nordic tycker man inte det. Det är viktigt att veta att intag av rätt näringsämnen är av högsta vikt. Därför utvecklades Blue Berry Plus Ögonvitamin med A-vitamin, zink och lutein. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas i kroppen utan måste tillföras via kosten. Detta förutsätter naturligtvis att man äter rätt. Med Blue Berry vet du att du får i dig en väl avvägd mängd lutein.

Blue Berry har i tillägg till lutein en unik sammansättning av blåbär – med alla sina välkända egenskaper, speciella vitamin/mineral samt den historiskt värdeberömda örten ögontröst.

Blåbär och lutein

Många efterfrågar tillskott med lutein och blåbär. Blue Berry från New Nordic var det första svenska kosttillskottet med sådan sammansättning. Mängder av trogna användare i Sverige, övriga Europa och Nordamerika har gjort Blue Berry till ett av de mest omtyckta tillskotten i sin kategori.



Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla normal synförmåga.

Du kan köpa Blue Berry i din hälsobutik, på ditt apotek eller via www.newnordic.se

Har du frågor är du välkommen att ringa New Nordics kundtjänst på 040-23 95 20 eller maila till info@newnordic.se



Enjoy vitality and a long and active life



Mona, 67 år är en pigg och sprudlande kvinna. För några år sedan upplevde Mona problem med ögonen. Hon hittade en enkel lösning.

Mona har många järn i elden och ett aktivt socialt liv. För några år sedan hade hon problem med sina rinnande och irriterade ögon. Kallt väder, bläst eller sol – många dagar på året var utomhusvistelse en plåga. –Det var verkligen ett problem för mig och någon hjälp fanns inte att få. Det ansågs bara ha med min ålder att göra och det fanns inget att göra sades det.

Tipsades om blåbär

I en tidning läste Mona om Blue Berry Plus Ögonvitamin och hur många som var nöjda med preparatet. –Jag förstod att Blue Berry innehöll en mängd naturliga substanser. Dessutom vitamin och mineral med positiv inverkan för att bevara synen. Blåbär och lutein hade jag hört talas om, men jag blev även nyfiken på ingrediensen ögontröst. Mona beslutade sig för att prova.

Jag är hänförd

Ganska snart märkte Mona att ögonen kändes klarare och slutade att rinna. –Idag är både min omgivning och jag själv hänförd över hur bra mina ögon fungerar och jag berättar för alla mina vänner om hur nöjd jag är med Blue Berry, avslutar Mona med ett leende.

Blue Berry - en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Originallet – Första svenska ögontabletten med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning





Otit – vanligaste kattsjukdomen

Otit, eller öroninflammation som är den vardagligare benämningen, är en av de vanligaste kattsjukdomarna. Inflammationen visar sig genom att katten kliar sig och skakar på huvudet. Ofta blir örat rött och rinnigt samt luktar illa. Öroninflammation kan vara en följd av skabb, eller allergi. Inflammationen i sig är inte någon allvarlig sjukdom men den ska alltid behandlas av veterinär för att inte bli kronisk och för att utesluta att den inte beror på något speciellt. Om inflammationen inte behandlas i tid kan den också sprida sig till mellan- eller innerörat vilket är betydligt allvarigare.

Källa: Agria.se

Eksem-gen hos hund upptäckt

Förändringar i hudbarriären ökar risken att hundar utvecklar atopisk dermatit. Atopisk dermatit drabbar mellan tre och tio procent av alla hundar och innebär att huden hos hunden blir irriterad av olika allergener. Tidigare har kunskapen kring detta varit begränsad men nu tror sig forskare ha identifierat en genvariant som ökar risken att utveckla sjukdomen. Studien publicerades i PLoS Genetics och är ett samarbete mellan Uppsala universitet, SLU och Broad Institute i Boston. Man jämförde arvsmassan hos en stor grupp schäferhundar och lyckades då identifiera genvarianten. Hos schäfern är sjukdomen nämligen relativt vanlig. Man hoppas att detta kommer att leda till bättre behandling för sjuka djur men även hjälpa uppfödare i avelsplaneringen i och med att man kan ta fram ett gentest.

Källa: SLU



Många diabetesfall hos katt kan undvikas

Genom att undvika att din katt blir överviktig kan du även förebygga risken för diabetes. Ny statistik har nämligen visat att allt fler katter blir diabetiker. Man tror att övervikt spelar en stor roll bakom det ökade antalet diabetesfall. Medelålders kastrerade hankatter har extra hög risk att drabbas av diabetes.

En överviktig katt mår inte bra och ökar risken för diabetes. Därför behöver du som ägare ge rätt fodermängd och hålla kontinuerlig uppsikt över din katts vikt. Det säger Lotta Möller som arbetar på Agria Djurförsäkring. Det är vanligt att katter får rätt mängd torrfoder men att ägaren "lägger till" vätfoder och kattgodis. Eftersom katten redan äter tio gånger per dag, men mindre portioner, så kan vikten lätt sticka iväg. Ett bra råd är att du ska känna på din katt och kunna ana revbenen och, om katten är korthårig, se en tydlig midja. Snabb bantning eller minskning av fodret är inte att rekommendera, ta istället kontakt med veterinär om du misstänker att din katt är överviktig.

SYMPTOM VID DIABETES HOS KATTER

- Ökad mängd urin
- Ökad aptit
- Ökad törst
- På sikt viktning
- Glanslös päls
- Tappar muskler

Varför nöja sig med det näst bästa?

ENERGI till livet

Upplev full effekt med den originala Q10-produkten

Om man inte provat Bio-Qinon Q10, har man inte upplevt full effekt. Testa själv resultatet av mer än 20 års forskning och produktutveckling – och upplev skillnaden.

Luft- och fukt-tät blisterförpackning; god hygien.

Fler än 90 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper.

Det originala Q10-märket från Pharma Nord.

Resultatet av 23 års produktutveckling och forskning.



Bio-Qinon är utvald som referensprodukt i internationell forskning.

Producerat, packat och kontrollerat på Pharma Nords egen anläggning i Danmark.

Ljusskyddade kapslar med 100 mg Q10 upplöst i vegetabilisk olja.

Innehåller coenzym Q10 och C-vitamin, som bidrar till normal ämnesomsättning, minskad trötthet och utmattning.

100% naturidentiskt, Q10 Precise ingredienser.

Dokumentation på upptag, verkan och säkerhet.

Varunummer apotek	Oriola	Apoteket AB
Bio-Qinon Q10 30 mg	753610	209967
Bio-Qinon Q10 GOLD 100 mg	753621	209969

Finns även i hälsobutikerna

Abonnera gratis på Pharma Nords Hälsonytt – registrera dig på www.pharmanord.se

 **Pharma Nord**
08-36 30 00 www.pharmanord.se

Nu på apotek

Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok (Norstedts förlag) som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda. Den välkände ayurvedapraktikern Janesh Vaidya lär oss att äta rätt mat för vår kroppstyp för att vi ska uppnå balans i kroppen och på sikt även i livet. Om man följer det måltidsprogram som finns i boken menar författaren att vi kan bli av med besvär som till exempel ledvärk, halsbränna, sömnproblem och eksem, och känna oss friskare och starkare redan efter 21 dagar. Här får ni prova några av recepten.



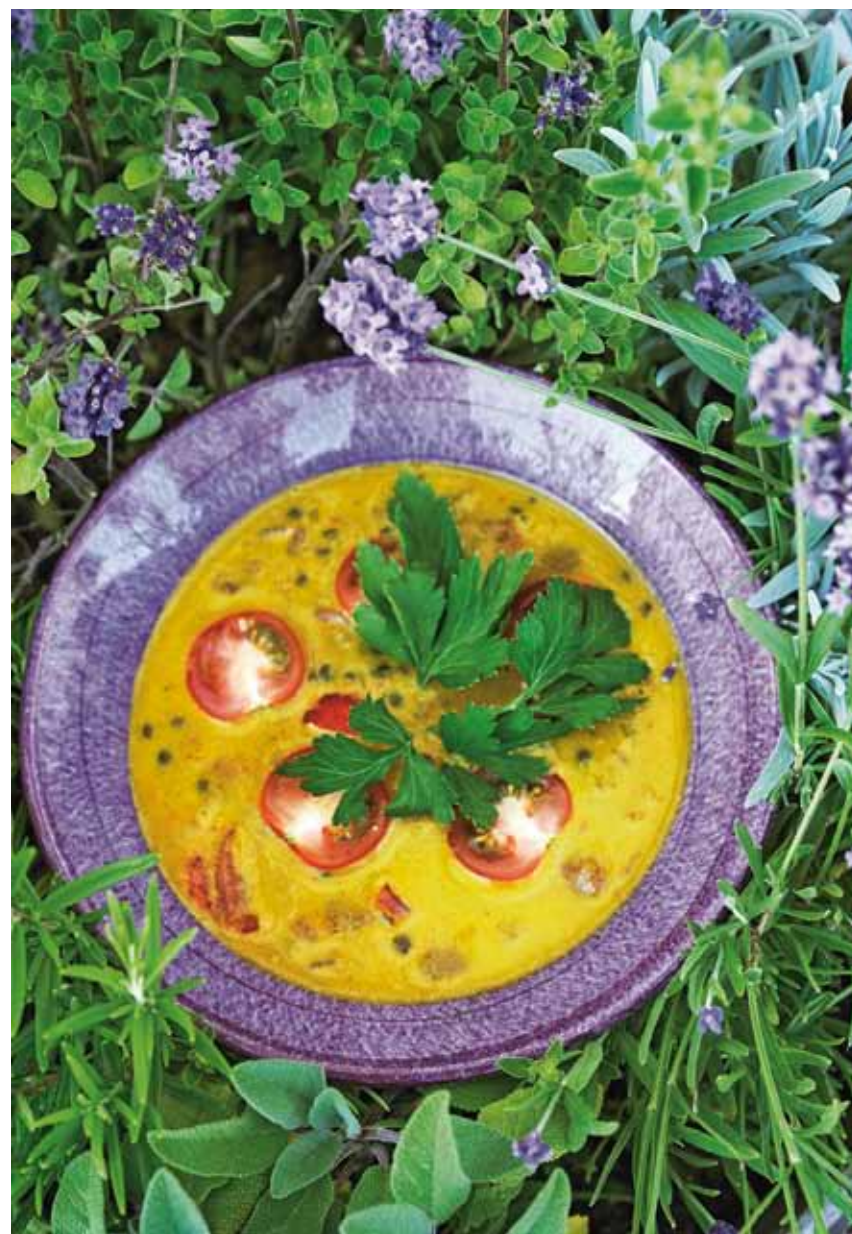
Vegetariskt för god hälsa!

Linssoppa med saffran

4–6 personer	2 dl vatten
2 dl belugalinser	1 ½ tsk örtsalt
2 schalottenlökar	4 dl kokosmjölk
2 vitlöksklyftor	½ tsk salt
2 msk rapsolja	1 krm svartpeppar
4 cm kanelstång	3 tomater
1 kuvert saffran (½ g)	några kvistar färsk
20 kardemummakärnor	persilja till garnering
ca 500 g mogna tomater	

Att göra:

Koka belugalinserna enligt anvisningen på förpackningen. När de är färdigkokta, skölj dem noga innan de hälls i soppan. Skiva lök och vitlök fint och fräs några minuter i oljan tillsammans med kanelstång, saffran och kardemumma. Se till så att det inte bränns. Skölj tomaterna noga i varmt vatten. Dela tomaterna på mitten och lägg dem i en kastrull tillsammans med lite vatten. Koka upp och låt koka på låg värme under omrörning under cirka 15–20 minuter. När tomaterna släppt ut all sin vätska är de klara. Ta av kastrullen från plattan och ta eventuellt bort stora skalbitar eller rester från kärnhuset. Om du vill ha ett slätare tomatkross kan du hälla krosset i en sil och passera tomaterna. Häll på 2 dl vatten, örtsalt och de krossade tomaterna och låt lök- och kryddblandningen koka ihop i några minuter. Tillsätt linser och kokosmjölk och smaka av med salt och peppar. Skär 3 tomater i bitar och lägg ner dem i soppan. Värm. Garnerna med en kvist persilja på varje tallrik.



Härlig quinoasallad

4 personer	150 g fetaost
3 ½ dl vatten	1 ask cocktailtomater
1 krm salt	10 svarta oliver utan kärnor
2 dl quinoa	svartpeppar

Sallad

50 g pinjenötter
10 saltorkade tomater
1 rödlök
2 msk olivolja
70 g babyspenat
70 g ruccola

Grön pesto

4 dl färsk basilikablad
1 dl valnötter
¾ dl olivolja
1 tsk salt
1 vitlöksklyfta

Att göra:

Koka upp vatten och salt. Skölj quinoan i ljummet vatten och låt den småkoka i sköljvattnet under lock i cirka 15 minuter. Dra av från plattan och låt svalna. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna. Skär de saltorkade tomaterna i skivor. Finstrimla löken. Blanda quinoan med oljan, tillsätt resten av ingredienserna och vänd runt. Mixa ingredienserna till peston och ringla över salladen. Avsluta med ett par drag med pepparkvarnen.

Raw blåbärscheesecake

10 personer	2 msk honung
Botten	1 tsk vaniljpulver
1 påse mandlar (200 g)	1 nypa salt
2 msk honung	5 msk kokosolja
	1 dl frysta blåbär

Fyllning

4 dl cashewnötter
4 dadlar (urkärnade)
4 msk pressad citron

Till servering

frysta blåbär

Att göra:

Kör mandeln i en mixer tills det blivit mjöl. Blanda sedan i honungen och fortsätt köra tills det börjar formas en deg. Platta ut degen i en liten springform (17 cm i diameter) som klätts med bakplåtspapper. Mixa cashewnötterna tills de blivit mjöl. Lägg i dadlar, citronsaft, honung, vaniljpulver, salt samt kokosolja och fortsätt mixa tills allt blivit ordentligt blandat. Häll i de frysta blåbärens och kör ett par sekunder till. Bred ut blandningen över botten och låt stå i frysen i ett par timmar. Servera med frysta blåbär.



Molly Sandén

om upp- och nedgångar

Det var artistkarriären som tycktes gå som på glittrande räls. Men under ytan brottades Molly Sandén med ätstörningar, nätmobbing och ett söndergranskat kärleksliv. Nu har hon hittat tillbaka till glädjen – via aids och diabetes.

Text & foto: **PETTER KARLSSON**

Det borde vara helvetet på jorden: glödhet, fattigt och över 60 procent hivsmittade i vissa byar.

Men för 20-åriga sångerskan Molly Sandén innebar det vändningen i livet. Med armarna runt fyra nyvunna kompisar står hon på en sydafrikansk skolgård och inser att det finns grader även i onskans epicentrum.

– Varje kväll kommer jag hem och gråter i kudden. Många historier är så fruktansvärda. En av tjejerna berättade hur hon blev våldtagen som tolvåring. En annan såg sin storebror mördas. De andra två har mist båda sina föräldrar i aids. Ändå orkar de kämpa, sjunga och skratta. Jag skäms när jag jämför mina egna problem med dem. Jag menar, hur viktigt

är det att vara pinnsmal och berömd? Jämfört med att förstå vad livet egentligen går ut på?

Som sexåring var Molly den sprudlande sångfågeln som överröstade kantorn vid debuten på mosters bröllop. Som 13-åring kämpande mot ätstörningar och dålig självkänsla. Som 16-åring hela Sveriges fästmö efter finalplatsen i Melodifestivalen. Som 19-åring förd till ett spanskt sjukhus och hemskickad som diabetiker.

Ja, Molly Sandéns liv har alltid varit en berg- och dalbana. Ena dagen hyllad, älskad och beundrad. Nästa kämpande med gråten, kroppen, gliringarna och löpsedlarna.

– Jag har alltid velat bli sångerska. Redan

som liten samlade jag ihop småsysterarna och uppträdde framför teven. Hade fjärrkontroller i händerna. Framförde musikalnummer tills mammas och pappas gäster generat började skruva på sig. Jag ville ju aldrig sluta. Hamnade i musikklass på Adolf Fredrik och fick beröm för min röst. Men betraktades samtidigt som elefanten i klassrummet på grund av min mulliga kropp. ”Du kanske ska stå vid sidan om och bara sjunga, när de andra dansar” sa fröken. Det var ingen uttalad mobbing, men en stark känsla av utanförskap och hjälplöshet.

Den kom att sitta i under hela tonårstiden. Under den glittrande ytan, fanns hela tiden en liten ängslig tjej som brottades med dåligt självförtroende och medias skrivelser.

– Jag kom att framstå som den lite prätigtiga gnällspiken som alltid tyckte lite synd om sig själv. Dessutom påstods det att jag bara letade killar som var kända. Men det bara råkade bli så. Och jag har alltid varit modigare och galnare än folk tror.

Hon tar ”Lets dance” som exempel. När förfrågan kom, slog hon först bakut.

– Vadå, skulle den här elefanten plötsligt försöka dansa? Det var ju absurt. Samtidigt började jag omedvetet förbereda mig för programmet. Tog lite danssteg hemma i köket. Stretchade i smyg. Bytte de bylsiga tunikorna mot lite tajtare kläder.

Det gick över förväntan. Mulliga Molly slutade fyra totalt. Självkänslan från barndomen ►



ÄTER GÄRNA KESO

Namn: Molly My Marianne Sandén.

Född: 3 juli 1992 i Stockholm.

Yrke: Sångerska, artist, programledare och röstskådespelare.

Familj: Pojkvännen och artisten Danny Saucedo. Mamma, pappa och systerarna Frida, 18, och Mimmi, 15. Har tidigare varit sambo med sångaren Eric Saade.

Bor: I Stockholm och Los Angeles.

Karriär: Adolf Fredriks musikskola, Rytmus musikgymnasium. Trea i Junior Eurovision Song Contest 2006 med ”Det finaste någon kan få”. Elva i Melodifestivalen 2009 med ”Så vill stjärnorna” och femma 2012 med ”Why am I crying”. Fyra i Let’s dance 2010. Har släppt två album och tio singlar.

Äter: Keso.

Dricker: Cola light,

Lyssnar: På det mesta, men återkommer alltid till Beyonce.

Ser: Teveserier som ”Friends” och ”Hunter”.

Favoritprodukt på apoteket: Försvarets hudsalva. ”Jag har hur många burkar som helst.”

Kuriosa: Hennes version av ”Den underbara dagen du kommer hem” har använts i en reklam för snabbmatsföretaget Sibylla. Gjorde den svenska rösten till Rapunzel i Disneyfilmen ”Trassel”.

Aktuell: Som ambassadör för biståndsorganisationen ”Star for Life” som arbetar mot fattigdom och aids i Sydafrika och Namibia.



Molly tillsammans med nya kompisar i Sydafrika. Att se hur de kämpar har gett henne perspektiv och en stor positiv kick.

FAKTA

Om Star for Life

Star for Life startades 2005 och är politiskt och religiöst oberoende. Organisationen drivs utan vinstsyfte. Idén är att stärka skolelevernas självförtroende och öka kunskapen kring hiv/aids, genom pedagogiska program i skolorna. Idag når de mer än 100 000 ungdomar och deras familjer i Sydafrika, Namibia och Sri Lanka. För mer information se www.starforlife.se eller ring 08-700 46 49.

tycktes återupprättad. Men sen kom de elaka mejlen.

– Jag kallades ”en dansande gris”. Folk undrade hur någon som var så tjock kunde få uppträda i teverutan. Det kändes fruktansvärt orättvist, speciellt som jag hade gått där mellan danserna och spytt i blomkrukorna av nervositet. Jag tyckte faktiskt att jag hade gjort en liten bragd. Och så fick jag bara skit tillbaka.

Men en artikel i Aftonbladet ändrade än en gång kursen. Mollys raket när det gällde att berätta om nätmobbingen skapade en oerhörd reaktion, speciellt bland tonårsflickor.

– I två dagar läste jag brev från tjejer som kände sig precis som jag, som hatade sin kropp och kände sig utanför. Någon skrev: ”Att du ser ut som du gör, gör att jag mår bättre i mig själv.” Jag tänkte: Om jag kan hjälpa någon ur sin ångest, så har jag gärna alla komplex som finns.

Hon drar med handen genom det nötbruna håret. Spänner ömt de isblå ögonen i en liten kille som just är i färd att putsa ett fönster på den skola som denna dag har tagit emot henne som ambassadör för biståndsorganisationen Star for Life. Om en stund ska hon stå på en primitiv scen tillsammans med skolans kör. Här är hon inte kändisen Molly, bara sångerskan. Det är befriande, säger hon.

– Här finns det ingen som bryr sig om vem jag dejtar. Eller om jag har varit i teve. Allt är enkelt, ärligt och jordnära.

Men vägen dit har alltså varit krokigare än någon annat. Molly Sandén berättar om separationen från Eric Saade, hur den liksom blev dubbelt jobbig genom tidningarnas skrivelser.

– Jag har alltid försökt att vara en öppen person. Jag tror man berör sin publik mera på det viset. Men var drar man strecket mellan privat och offentligt? Jag vet ärligt talat inte. Tänk så många gånger jag har gått förbi en löpsedel om mig själv och tänkt: ”Känner jag den här tjejen?” Kanske Eric och jag var för öppna med vår relation. Saker vinklades, citat förvanskades, storys började puttra. Han sågs med den och jag med den. Samma sak med min kärlek till Danny. Vi tvingas tänka taktiskt, trots att vi egentligen bara vill njuta av det här. Det känns lite orättvis, faktiskt.

Sen är det som om hon byter fot igen. Blicken skiftar från stålgrå till violblå. Rösten får en mildare klang.

– Men herregud, vem är jag att klaga? Här står jag i ett land där tjejer i min ålder kanske redan är smittade i aids, kanske aldrig får jobb, kanske våldtas och mördas. Kanske var det så jag kände när jag fick veta att jag hade diabetes. Att ”Hallå, nu får vi försöka behålla perspektivet här!” Inte gå ner mig i självömkan och tårar. Inse vad som verkligen är en tragedi – och inte.

Hon hade kollapsat under en semester i Barcelona. Vaknade en morgon med synrubbningar

och kunde inte ens se sitt eget ansikte i spegeln. Drack två liter i ett svep, men var fortfarande törstig. Somnade nio den kvällen och vaknade först tolv timmar senare, fortfarande uttröttad.

– Jag trodde först att det handlade om en infektion. Efter att ha åkt runt mellan sjukhusen var det slutligen en läkare som sa: ”Yes, probably diabetes.” En chock, förstås. Men när jag kom hem med väskan full av sprutor och lades in på Danderyds sjukhus, var det snarare som om allting vände. Jag tänkte: ”Bra, det här kanske kan få mig tillbaka ner på jorden.” Det hade varit så mycket på kort tid: en stämbandsinfektion, förhållandet som sprack, bråk med skivbolaget... Diagnosen innebar ett slags uppvaknande. För det kunde ju ha varit så fruktansvärt mycket värre. Diabetes var ändå något jag kunde leva med, insåg jag.

I dag är hon starkare än någonsin, säger hon. Sprutorna stör henne inte, snarare får de henne att känna en samhörighet med andra ”drabbade”, oavsett om det handlar om sjukdomar eller personliga tragedier.

– What doesn't kill you makes you stronger. Och förhoppningsvis hjälper detta mig att behålla fotfästet i tillvaron. Många kändisar klarar inte det, har jag märkt.

Vad gör du om tio år?

– Håller på med musik, hoppas jag. Och fortsätter att resa till Sydafrika. Star for life är den bästa kicken i hela min karriär.

medi

medi travel

Världens enda kliniskt testade resestrumpor*

Äntligen kan du resa långt utan besvär med svullna ben och fötter. Läs mer på www.medi.se

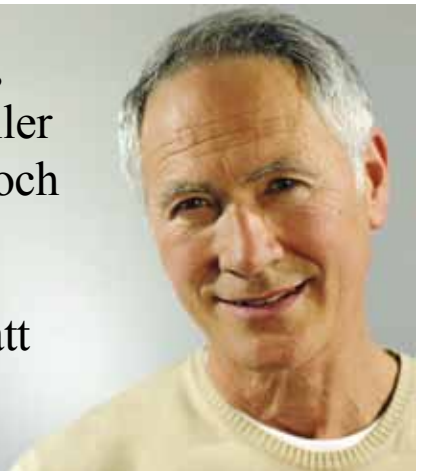
*John H. Scurr, The Lancet 1485-89, 2001

www.medi.se

Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!



Över hela Sverige finns 26 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

PCF

PROSTATACANCERFÖRBUNDET

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

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Förändring i vardagen med mindfulness & yoga

Yoga och mindfulness är idag för mig ett sätt att leva och relatera till mig själv och min omgivning, men så har det inte alltid varit. För drygt femton år sedan levde jag ett hektiskt liv och höll på att bli utbränd, men ville inte erkänna det för mig själv.

Text: PERNILLA CRISTVALL Foto: BÖRJESONS REKLAM

Jag började yoga för att i första hand ta hand om min stela kropp, men märkte ganska snabbt att det gav andra positiva effekter som jag inte väntat mig. Jag blev lugnare, andningen fördjupades och jag kunde plötsligt utskilja vad som var viktigt för mig i livet och har sedan steg för steg gjort val därefter.

I dag vägleder jag människor som önskar förändring i sitt liv. Hur vi mår handlar egentligen inte om hur vi har det, utan hur vi tar det, det vill säga vilka förhållningssätt och val vi gör. Min drivkraft ligger i att medvetandegöra människors insikt om sin fulla potential och sedan se dem förvandla insikterna till handling. Jag håller kurser och individuella sessioner inom yoga, meditation, coaching och massage samt kombinationer däremellan.

Under påskveckan i år anordnade tidningen "Yoga för dig" sin första yogaresa till den vackra ön Madeira utanför Portugals kust. En av dagarna var en guidad Levada-vandring i bergen genom tropisk djungel, bestående av djupa gröna dalar och forsande vattenkanaler. En härlig grupp på tio personer från olika delar av Sverige möttes för att gemensamt yoga och dela sina tankar och erfarenheter kring mindfulness.

Att lära sig meditera eller att vara närvarande är inte svårt. Det som krävs är att du praktiserar och gör det regelbundet. Meditation är ett tillstånd, som vi alla har upplevt just när vi är på väg att somna eller vakna. Meditation gör vi oftast sittandes eller

liggandes medan mindfulness kan praktiseras i alla situationer.

Idag finns så mycket forskning kring meditation att det är lätt att sprida budskapet om kroppens läkande förmåga i stillhet. Det finns vetenskapliga bevis på att mindfulness ger stressreduktion, bättre immunförsvar samt fysisk och psykisk hälsa.

Det är sällan vi lever här och nu. Vi är istället upptagna med oroliga tankar om framtiden eller det som varit. Hur vi reagerar på det vi upplever, skapar vår framtid. Ofta går vi runt och är inne i våra huvuden och missar allt fantastiskt som händer runtomkring oss och inom oss. Vi tänker cirka 40 000 tankar per dag och det skiljer inte så mycket från vad vi tänkte igår. Med mindfulness kan vi lära oss att inte fastna i tankarna genom att träna på att rikta uppmärksamheten inåt.

Mindfulness betyder medveten närvaro och är ett verktyg att lära oss stanna kvar i nuet utan värderingar. Genom att utöva mindfulness kan du lära dig att betrakta ditt liv som en alltid flytande rörelse utan att kämpa mot strömmen. Det handlar om att vakna upp och se och uppskatta de små sakerna i vardagen. Att förstå vad mindfulness är innan man provat är svårt. Det är som att försöka beskriva hur en frukt smakar för någon annan när man själv aldrig smakat just den frukten.

Yinyoga är en långsam och meditativ yogaform och en bra övning i medveten närvaro där vi både stretchar kroppen och sinnet då vi stannar länge i varje position. Yinyoga består

av enkla yogaställningar som utförs liggandes eller sittandes uppvärmd och passar utmärkt att utöva hemma. En oerhört avkopplande samtidigt energigivande yogastil som alla, oavsett tidigare erfarenhet, kan utföra och är ett perfekt komplement till annan fysisk aktivitet såsom löpning eller styrketräning. Det enda som behövs är en plats på golvet att vara på och eventuellt några kuddar för att få hjälp att slappna av i positionerna.

Yinyoga töjer och stärker inre djupt liggande strukturer som leder, ben och bindväv. Det är framförallt områdena kring höften, låren, bäckenbenet och nedre delen av ryggraden. Den utförs med avslappnade muskler och för de flesta är utmaningen att sitta still i en position under lång tid. Yinyogan är därför också en övning i medveten närvaro där vi går inåt och lägger fokus på det som är för stunden. Vi hittar långsamt in i positionen och stannar innan det stretchar för mycket och låter sedan gravitationen göra sitt jobb. Vi slappnar av, andas medvetet och håller positionen mellan tre till fem minuter, beroende på hur vana vi är. Vi går sedan sakta och försiktigt ur positionen.

MISSA INTE!

I början av oktober är det dags för yoga- och mindfulness resa igen, denna gång till Sicilien. Den 9 november är det stort "Yoga för dig Konvent" i samband med livsstilmässan Allt för hälsan. Prova ashtanga-, yin-, acroyoga! Läs mer på www.yogafordig.nu.



"Att Madeira är en fantastisk ö, vet jag sedan tidigare, likväl som att det är kul och värdefullt att få resa med min dotter Cornelia. Men, det var superbra att ha ett tema på resan och det var kul att vara en del i en grupp. Dessutom en så intressant och kul grupp. Jag tycker upplägget var bra och Pernilla har väckt mitt intresse för yoga ännu mera. Jag vill gärna göra om en liknande resa!"

- Lena Hermelin som reste med sin dotter Cornelia Hermelin.

De 7 mindfulness-attityderna

- 1. Acceptans** – se verkligheten som den är, inte som vi vill att den ska vara.
- 2. Icke-dömmande** – vi betraktar våra tankar och känslor utan att döma.
- 3. Tålmod** – att utstå väntan, allt har sin tid. Låta fröet gro i sin takt.
- 4. Tillit** – öva tilliten till oss själva och vår intuition. Lita på det vi känner.
- 5. En nybörjares sinne** – vara nyfiken och se världen ur ett barns perspektiv
- 6. Icke-strävan** – släppa förväntan/kamp och få mer lekfullhet och flow.
- 7. Släppa taget** – att inte fastna i tankar, känslor och idéer och föreställningar.

Pernilla Cristvall är coach, kursledare och konsult inom marknadsföring, samt redaktör för tidningen Yoga för dig och Kroppsterapeuten. Läs mer på www.pernillasharmoni.se

PROVA YINYOGA ►

Yinyogapositioner

BÖRJA MED ATT SITTA MED BENEN I KORS och bara fokusera på ditt andetag några minuter innan du sätter igång för att förbereda kroppen och sinnet. Blunda gärna i varje position för att få en mer avslappnad effekt och lägg dig gärna i viloställning ett par minuter mellan varje övning för att känna in effekten i kroppen. Du kan välja att göra hela passet eller välja ut att göra bara

vissa övningar. Om du gör alla övningarna i yogapasset tar det cirka 30–60 minuter beroende på hur länge du stannar i varje position. Man brukar säga att den bästa yogan är den som blir av, så gör hellre något än ingenting alls. Fundera på de övningar som du eventuellt hoppar över och känn in varför. Kanske är det just dem med mest motstånd du behöver just nu.



Grodan

En bra höftöppnare som också sträcker ut insida lår. Ställ dig på alla fyra, gå ner i barnets position och separera dina knän samtidigt som du strävar efter att få ned sätet mot dina hälar. Ju bredare isär du har dina hälar desto mer stretch får du på insida lår och ljumskar. För att avlasta överkroppen kan du vila på en kudde. Prova gärna också att sträcka armarna framåt för att stretcha ut axlarna. Stanna i 3-5 minuter.

Fjärilen

Positionen sträcker ländryggen och insida lår. Börja med att sitta upprätt, andas in och på utandning lutar du dig sakta framåt tills du når den första gränsen. Stanna där, slappna av i nacken och andas djupt. Du kan ta hjälp av en kudde eller bolster att stödja huvudet emot om du känner smärta i ryggen eller har svårt att luta dig framåt. Du kan också lägga en kudde under knäna om du känner obehag i baksida lår och höft eller att det böjda knäet inte når ner till golvet. Stanna i 3-5 minuter.



Trollsländan

Positionen sträcker baksida lår, insida lår, ländrygg och axlar. Sitt upprätt med benen isär, andas in och på utandning luta dig fram mot golvet med rund rygg så nacken får

vila. Slappna även av i fötterna och knäna. Lägg gärna en kudde i vardera knäveck för att avlasta ryggen om du inte når ned med dem i golvet. Stanna i 3-5 minuter.

Sfinx

Positionen påverkar ländryggen och bäckenet. Ligg på mage med underarmarna längs sidorna och placera händerna rakt framför dig. Dra tillbaka armbågarna rakt under axlarna och lyft upp överkroppen. Häng inte på axlarna. Bäckenet och fotryggen är i golvet och slappna av i benen, sätet och magen. Lägg gärna en kudde under bröstskorgen så hjälper du armar och axlar att hålla uppe överkroppen. Stanna i 3-5 minuter.



VILOSTÄLLNING MELLAN POSITIONERNA

Lägg dig raklång på rygg och vila eller böj dina knän till en rät vinkel och behåll dina fötter på golvet höftbrett isär. Slappna av i musklerna runt ländrygg och höfterna och låt knäna falla ihop mot varandra.



Draken

Djup höft- och ljumsköpnare som även kan hjälpa till vid ischias-problem. Stå på alla fyra. Kliv fram med ena foten och placera den på utsidan om höger hand samtidigt som du drar tillbaka knät med andra benet så långt du kan.

Lägg händerna på golvet alternativt gå ner på underarmarna. Andas in och på utandning stanna kvar i positionen 3-5 minuter. Placera gärna en kudde under knät.

Sadeln

Positionen påverkar ländryggen, knäna, låren och fötterna. Ställ dig på knä, gå sakta bakåt med överkroppen och sätt dig på hämlarna med knäna isär, alternativt vid utsidan av höfterna. Om du inte kommer ner med sätet mot hämlarna kan du placera en kudde i knävecken. Knäna pekar framåt. Luta dig bak på händerna, armbågarna, alternativt lägg dig ner på rygg mot golvet med armarna längs sidorna eller ovan huvudet. Du kan också placera en bolster i ryggen för att minska belastningen i ländryggen.



Död mans ställning

En avslutande och återhämtande viloställning för att tillgodogöra sig positionernas effekter. Din kropp och ditt sinne slappnar av och nervsystemet lugnas. Lägg dig raklång på rygg med fötterna isär och handflatorna

pekandes uppåt. Rikta uppmärksamheten inåt. Fokusera på din andning. Känn in hela kroppen och känn tyngden mot golvet. Gå in i stillheten och stanna kvar i denna vila 5-30 minuter.





Packa ned Imodium, myggmedel och framför allt en stor portion sunt förnuft när du ska ut på långresa! Det rådet ger Staffan Meurling, vaccinationsläkare i Uppsala. Planera också eventuella vaccinationer i god tid. En månad före avresa ger möjlighet att täcka upp allt som behövs.

Text: YVONNE BUSK Foto: SHUTTERSTOCK

Håll dig **frisk** på **långresan**

Staffan Meurling har arbetat som läkare sedan 1971 och driver sedan 1972 Uppsala vaccinationsbyrå, som är en av de äldsta i landet. Erfarenheten säger honom att det visserligen är viktigt med vaccinationer inför vissa långresor, men lika viktigt att tänka igenom vilka andra risker resan medför.

– När jag möter ungdomar som ska ut och resa brukar jag säga till dem



Staffan Meurling, läkare, driver en av de äldsta vaccinationsbyråerna i Sverige.

att aldrig hyra en motorcykel eller en scooter i det land de ska åka till. Risken för att dö i en trafikolycka är långt mycket större än att drabbas av en tropisk sjukdom, säger han.

Till avdelningen sunt förnuft hör också att tänka på vad man äter och Staffan Meurlings allmänna rekommendation i det sammanhanget är att inte äta något man inte skulle äta hemma och att försöka hålla sig till

kokt och stekt mat. Men med det i minnet kan det också vara bra att ha vaccinationsskydd mot vissa saker.

Resor i Europa kräver vanligtvis inga vaccinationer. Viktigast är det för dem som ska åka till Afrika, Sydostasien och Sydamerika, i den ordningen. Vilka vaccinationer och mediciner som behövs är väldigt individuellt, menar Staffan Meurling. Förutom

vilka länder som ska besökas handlar det om vilken typ av resa det är och resenärens övriga hälsa och mediciner. Man bör vara medveten om att effekten av en vaccination kanske inte blir hundra procentig om man samtidigt äter vissa andra mediciner. Det gäller till exempel cytostatika och kortison.

– Den som äter sådana mediciner bör rådgöra med sin behandlande ►



läkare kring detta, säger Staffan Meurling.

För gravida gäller också särskilda omständigheter. Så kallade levande vacciner, till exempel mot gula febern, är inte lämpliga att ta om man är gravid, eftersom det finns risk för missbildning. Vissa malariamedel går heller inte att kombinera med graviditet.

För att vara säker på att hinna med de vaccinationer som eventuellt behövs bör man alltså ta kontakt med en vaccinationsklinik minst en månad före avresan. Då hinner man till exempel få ett fullgott skydd mot Hepatit A och B, (gulsot) – en smittsam leverinflammation som finns över hela världen. Hepatit A kan smitta genom förorenat vatten och mat som kommit i kontakt med sådant vatten. Speciellt inför resor till Indien och Sydostasien finns det anledning att skydda sig mot Hepatit A. Hepatit B smittar främst via blod och sex.

Twinrix är ett vaccin som skyddar mot båda varianterna. Den tas med en månads mellanrum plus efter sex månader och ger då fullgott skydd mot hepatit A och B i trettio år. Hinner man inte det finns annat vaccin att ta mot enbart hepatit A. Det kan tas i samband med, eller helst en vecka före, avresa.

Vaccination mot gula febern kan vara obligatorisk och lämplig för den som ska resa till Afrika och Sydamerika. Gula febern är en smittsam virus-sjukdom som bland annat angriper levern och som i svåra fall leder till döden. Sjukdomen sprids med myggor, men den som är vaccinerad har ett gott skydd.

Sydafrika har stenhårda krav på att den som reser in i landet ska vara vaccinerad mot gula febern, för att inte få in sjukdomen i landet. Det gäller att ha det gula vaccinationskortet, stämplat med gulafebernvaccination, i beredskap. Den som inte har det kan bli fast på flygplatsen.

– Det kan räcka att du har mellanlandat i Addis Abeba. Risken med en sådan mellanlandning är egentligen noll. Men det kan innebära att du inte blir insläppt i Sydafrika om du inte



Staffan Meurling rekommenderar att se över sitt vaccinationsskydd i tid och att använda stödstrumpor under flygresan.

kan visa att du är vaccinerad mot gula febern, säger Staffan Meurling.

Olika varianter av magsjuka hör till resenärens gissel. Men i det sammanhanget kommer man långt med sunt förnuft, menar Staffan Meurling. Allra helst ska man alltså försöka hålla sig till stekt eller kokt mat och välskölda grönsaker och frukter.

– På många charterresor dukas det upp bufféer. Min käpphäst är att man helst ska försöka undvika dem. Det är alltid minst risk med mat som lagas till precis innan man ska äta den, men bufféerna dukas upp flera timmar innan de serveras. All kall mat är egentligen en potentiell risk. Sallader, ägg, dressing, majonäs är riskabelt och även frukt kan vara det. Uppskuren vattenmelon, till exempel. Kanske har den skurits upp med en kniv som inte var helt ren, säger Staffan Meurling.

Turistdiaréer är speciellt vanliga i Indien, Mexico och Egypten. Det går att delvis skydda sig med ett drickvaccin, Dukoral, som egentligen är ett vaccin mot kolera. För riskgrupper såsom exempelvis äldre personer, diabetiker, personer med inflammatorisk tarmsjukdom och hjärt-kärl patienter kan det vara extra viktigt att överväga ”magvaccin”, då diarré/magsjuka kan utgöra en större risk för dem.

– Jag brukar också rekommendera att man tar med sig Imodium som kan köpas receptfritt. Det hjälper vid diarré och minskar vätskeutsöndringen från tarmen så man inte blir så uttorkad. För övrigt hjälper samma huskurer borta som hemma. Rostat bröd kan vara bra att försöka äta. Iskallt te är

bra och läsk kan vara bra att dricka för att få i sig både vätska och socker.

Staffan Meurling rekommenderar att den som blir mycket påverkad av magsjuka söker upp den lokala sjukvården, men att man försöker undvika behandling med antibiotika, i synnerhet om den ges med injektioner.

– Det kan finnas risker med nålarna. Men också här gäller sunt förnuft – att man försöker titta på hur sjukhuset ser ut, säger han.

Den som äter kyckling måste tänka på att kontrollera att köttet är ordentligt genomstekt. Är det rosa inuti finns det risk för capylobacterinfektion och salmonella, som orsakar svåra diarréer. En speciellt allvarlig form av salmonella är tyfoidfieber. Men risken för att drabbas är dock inte så stor och mot den kan man dessutom skydda sig med en vaccination.

Vissa sjukdomar går inte att skydda sig mot med vaccinationer. Till dem hör denguefeber – en allvarig sjukdom som förekommer i Afrika, Asien och Mellan- och Sydamerika. Den sprids med myggor, även dagtid och även i städer. Myggmedel är med andra ord bra att ha i sitt reseapotek. Man kan ta med det hemifrån, men det kan också finnas anledning att köpa myggmedel på plats. De kan ibland vara effektivare. Att ta med sig ett impregnerat myggnät är också en bra idé.

Myggor för givetvis också tankarna till malaria, som förekommer främst i Afrika, men också i Sydostasien och Sydamerika. Men Staffan Meurling tycker inte att alla som reser till de områdena med självklarhet ska

medicinera mot malaria. Det finns två förebyggande medel – båda i tablettform. Men båda har vissa nackdelar som måste vägas mot andra faktorer. Exakt vilket resmål och vilken årstid det gäller och resenärens övriga hälsa, till exempel. Återigen är det en bedömning som läkare och resenär bör göra tillsammans.

En annan risk i samband med resor är blodproppar till följd av svullna ben under långa flygresor. Det som händer då är att blodet börjar strömma genom ytliga blodkärl i stället för i de djupa venerna. Det innebär risk för blodpropp som i värsta fall kan gå upp till lungan. Även unga människor kan råka ut för detta.

– Jag rekommenderar att alla, även unga människor, har kompressionsstrumpor om resan tar mer än tre-fyra timmar. Det är också bra att försöka resa sig, röra på sig, ta av skorna och göra gymnastik med ben och fötter, säger Staffan Meurling.

Sammantaget rekommenderar han alltså samråd med läkare i god tid före resan, individuellt anpassade vaccinationer och mediciner, ett litet reseapotek med Imodium, myggmedel och huvudvärkstabletter. Och till sist sunt förnuft när det gäller allt från matintag till trafikrisker.

Om du måste söka sjukvård under resan:

Om du reser inom EU, till EES-länder (Island, Norge och Lichtenstein), eller till Schweiz, har du rätt till sjukvård till samma kostnad som landets invånare. Du bör då ha ett EU-kort med. Det beställs från Försäkringskassan.

Sverige har avtal med ytterligare några länder; Algeriet, Australien, Québec, Israel och Storbritannien. Här har du också rätt till vård, men måste kunna intyga att du är försäkrad i Sverige. (EU-kort gäller inte).

I övriga länder krävs privat försäkring för att få sjukvårdskostnader ersatta. En hemförsäkring brukar vara tillräcklig för resor som inte är längre än 45 dagar. För längre resor krävs i regel en speciell reseförsäkring.

Vid akuta situationer under resan kan du kontakta SOS-International som är nordiska försäkringsbolags gemensamma försäkringsbolag. Kontakta gärna Försäkringskassan och ditt försäkringsbolag före avresan, för exakt information om vad som gäller.

ÅK PÅ PROMENAD

MED EN ELSCOOTER FRÅN ELOPED!

- Med en Eloped ökar du din rörelsefrihet.
- Enkel att använda.
- Laddas i ett vanligt vägguttag.
- Vi utför service hemma hos dig.
- Inget körkort krävs.
- Alla modeller på www.elped.se
- Fri hemleverans!

Välj bland olika modeller, prisklasser och färger!



LÄTT ATT KÖRA. ENKLARE ÄN ATT CYKLA.

ELOPED AB, BOX 6198, 200 11 MALMÖ. TEL 040-30 92 92. WWW.ELOPED.SE

Prostataproblem?

- du är inte ensam



Effektiv behandling av godartad prostataförstoring

Är du uppe på nätterna och letar toalett på dagarna? Begränsas ditt liv av kateter eller droppskydd? Ta tillbaka din livskvalitet. Det finns hjälp att få.

CoreTherm® är en snabb och säker värmebehandling. Du behandlas under lokalbedövning direkt på mottagningen i 15 minuter. CoreTherm® är botande och utförs endast en gång med bestående resultat. Behandlingen ingår i vårdgarantin. Fråga din doktor om CoreTherm®.

Hitta mer information och din klinik på www.coretherm.se

Godartad prostataförstoring drabbar ungefär hälften av alla män över 50 år och upp till 80% av män över 80 år.

CoreTherm®
BRINGING QUALITY TO LIFE

ProstaLund AB • 046-286 58 20 • info@prostalund.se

Från topp till tå – manligt könsorgan

I det här numret av Tidningen Doktorn går vi igenom mannens könsorgan utifrån och in och i nästa nummer tittar vi närmare på kvinnans könsorgan.

Text: ANDERS ÅKER

Det manliga könshormonet testosteron bildas redan i åttonde fosterveckan i testiklarna och gör fostret till pojke. Först i puberteten kommer testosteronproduktionen igång igen. Då ökar testosteronnivåerna i takt med att testiklarna växer och mest testosteron har mannen vid 25 års ålder, efter 40 minskar halterna långsamt.

I testiklarna bildas spermier och testosteron. För att hålla optimal temperatur för spermieproduktionen hänger testiklarna utanför kroppen. En spermie består av tre delar: huvud där arvsanlaget finns, mellanstycke och svans som driver den framåt. Det är stamceller i testikeln som bildar spermier och hur många utlösningar en man än har, tar inte spermier slut.

I långa kanaler som kallas bitestiklar lagras och mognar spermier. Utan utlösning finns spermier kvar i

bitestikeln upp till tre veckor, innan de rensas ut för att alla spermier ska vara så livsdugliga som möjligt.

Det mesta av utlösningen är inte spermier, utan sädesvätska och sekret från prostata. Prostatakörteln sitter alldeles under urinblåsan. Vätskorna innehåller ämnen som är bra för spermier och deras befruktning förmåga. Strax före utlösning kommer lite vätska från Cowpers körtlar, den vätskan förbereder urinröret inför utlösningen genom att smörja det. Utlösningens mängd, färg och doft varierar och påverkas av hur ofta man har utlösning.

På utsidan består mannens könsorgan av penis och pung. Penis byggd upp av två svällkroppar på sidorna som gör skaftet hårt och en tredje svällkropp kring urinröret som håller det öppet för sädesvätskan och spermier vid utlösningen. Huden på penis och pung är tunn och saknar underhudsfett. Ollonet längst ut på penis är den del av mannens könsorgan med flest känselnerv. Förhuden är den hudflik som skyddar ollonet. Under förhuden finns särskilda talgkörtlar som smörjer och skyddar ollonet mot bakterier och svamp. Ibland tar man bort förhuden av religiösa eller medicinska skäl. Det är testosteronet under

- Faktorer som fetma eller sjukdom kan påverka testosteronhalten.
- Normal spermavolym är 2 - 6 milliliter
- Normalt brukar temperaturen i testiklarna vara runt 34 grader Celsius.
- Bitestikeln är en cirka 6 meter lång kanal
- En spermie tillbringar ungefär tre veckor i bitestikeln innan den förs ut vid utlösning.
- Det tar cirka tre månader för en spermie att bildas.
- Storleken på penis varierar mellan olika män och brukar vid full erektion vara mellan 8 och 22 centimeter om man mäter från blygdbenet.
- Normalt bildas det runt 100 miljoner spermier per dygn.
- Vanligtvis är testiklarna mellan 12 och 30 milliliter.
- Utlösningens mängd, färg och även doft varierar och påverkas av hur ofta man har utlösning.

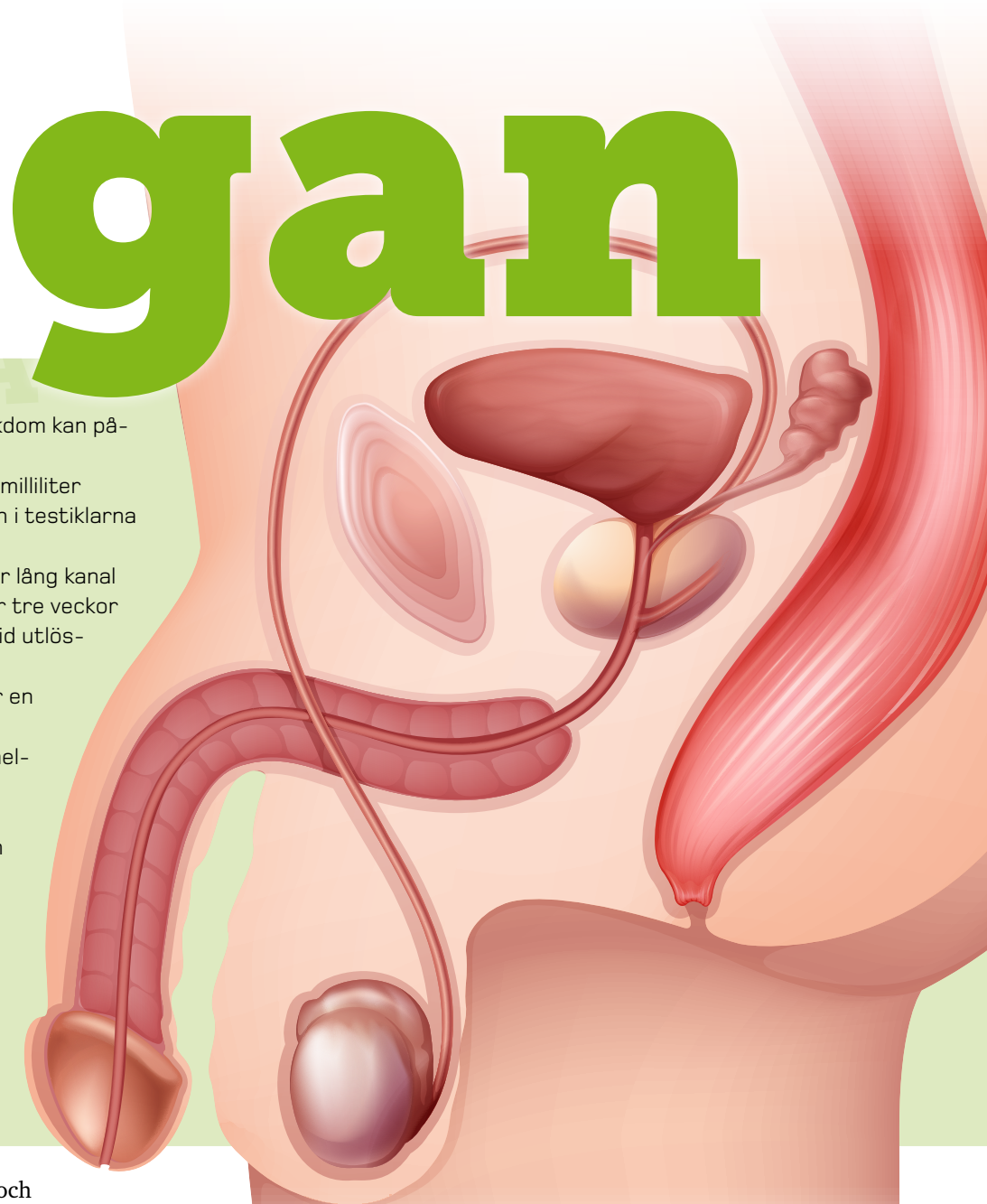
puberteten som får penis att växa och i de flesta fall är den fullvuxen vid 17 års ålder.

I pungen finns testiklarna, bitestiklarna och sädesledarna. Testiklarnas storlek varierar från person till person, dessutom är den högra och vänstra testikeln ofta olika stora. Storleken beror på hur många spermiebildande kanaler som finns.

Stånd (erektion) kan ske både vid sexuell upphetsning eller "oavsiktligt" i olika situationer. De flesta män har till exempel erektion fyra till fem

gånger varje natt och det är inte ovanligt att man vaknar upp med erektion. När en man har stånd stängs öppningen till urinblåsan, så det finns ingen risk att det kommer urin i stället för sperma. Erektion beror på nervsignaler som går från hjärnan till svällkropparna i penis. Eftersom signalerna som påverkar ståndet hör till "stressnervsystemet"

är det inte ovanligt att män någon gång i livet får problem med erektion, särskilt om det finns andra former av stress inblandat. Ibland kan erektionen också påverkas av sjukdom och vissa mediciner. Ett tips är att fråga din läkare om råd – det bästa är att våga prata om erektionsproblem.



Förebygg höstens förkylningar –

promenera

Förkylning är vanligt och det saknas botande behandling inom den klassiska medicinen. Därför har så många komplementära behandlingar prövats; främst örtmediciner, kosttillskott och homeopati. Det visar sig att raska promenader och vitlök skulle kunna minska antalet förkylningar likväl som längden på förkylningen, medan C-vitamin och Echinacea ger mildare symptom och mindre antal sjukdagar.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

Läs mer på
[www.doktorn.com/
infektioner-vacciner](http://www.doktorn.com/infektioner-vacciner)

Akut övre luftvägsinfektion

(ÖLI) är det vanliga svenska namnet på förkylning. Det orsakas av mer än 100 olika virus men rhinovirus och coronavirus står för cirka 50 till 70 procent av alla förkylningar. Symtom uppträder inom en till två dagar efter smitta och har sin höjdpunkt två till fyra dagar senare. Det börjar ofta med

FÖRKYLNING

Akut viral nasopharyngitis är ett finare namn på förkylning och kommer från: nasus, latin = näsa och pharynx, grekiska = svalg och -itis betyder inflammation

kittlande känsla i halsen eller ömhet i svalget som följs av nysningar och rinnande näsa eller nästäppa och allmän sjukdomskänsla. Temperaturen är vanligen inte förhöjd. Hosta är oftast ganska mild men kan hålla i sig upp till två veckor. En vanlig förkylning går över på tio dagar och läkarbesök behövs inte. Influensa är väldigt snar-

lik men man får frosskakningar, hög feber, hosta, värk i kroppen och mer uttalad allmän sjukdomskänsla. De akuta symtomen går oftast över efter två till tre dagar medan febern kan kvarstå upp till fem dagar och den allmänna sjukdomskänslan kan sitta i någon vecka efteråt. Vuxna individer har i allmänhet två till fyra förkylningar

per år och barn sex till tio i snitt. Det finns ingen behandling som har direkt samband med orsaken till tillståndet. Däremot finns en hel del alternativa och komplementära metoder som är avsedda att användas vid förkylning.

Förkylning har varit känd ända sedan antikens Egypten där det finns beskrivet i hieroglyfer. Hippokrates,

460-377 f.Kr. beskrev sjukdomstillståndet men det dröjde till 1914 innan Walter Kruse i Tyskland visade att det var virus och inte bakterier som orsakade tillståndet.

Vitamin C skulle kunna förhindra förkylningen och lindra besvären enligt vissa studier från 1940 och framåt. Men i en så kallad metaanalys, det vill säga en studie av ett stort antal andra vetenskapliga studier från 1942 och framåt, har man inte kunnat se minskat insjuknande i förkylning, genom intag av C-vitamin. Det finns dock undantag och det gällde soldater, skidlöpare och maratonlöpare som faktiskt fick färre förkylningar med hjälp av C-vitamin.

Vad man däremot har sett är att en relativt hög daglig dos av C-vitamin, 250 milligram till två gram dagligen (rekommenderat intag enligt näringsrekommendationer är 50 till 75 milligram hos vuxna), kan minska längden på förkylningsepisoden med åtta procent hos vuxna och 15 procent hos barn. Vissa studier pekar även på att förebyggande behandling minskar svårigheten i förkylningsepisoden något. C-vitamin är vattenlösligt och överskott går ut i urin och överdosering kan ge diarré och njurstensbesvär, men i allmänhet är det svårt att överdosera C-vitamin.

Vitlök, Allium sativa, som innehåller den verksamma substansen allicin har i en förebyggande studie visat 64 procents minskning i antalet förkylningsepisoder och 70 procents minskning av varaktigheten. I studien ►

Foto: SHUTTERSTOCK

Kamomill är känd som inflammationshämmande

fick deltagarna 180 milligram allicin extrakt dagligen (färsk vitlök innehåller cirka fem till nio milligram per klyfta). Det finns inte mycket kunskap om effekterna av regelbundet högt intag av vitlök.

N-acetylcystein som finns på apotek har använts i över 30 år i behandlingen av bronkitbesvär, som slemlösnande och vid hosta. I en vetenskapligt välgjord studie fick försökspersonerna 300 milligram två gånger om dagen och dessa individer hade då en 65 procent minskning av sjukfrånvaron för förkylning, jämfört med de som inte tog aktiv substans. I en studie på äldre individer som fick 600 milligram N-acetylcystein två gånger dagligen halverades antalet förkylningar jämfört med de som fick placebo (inaktiv substans).

Zink och ginseng har också studerats i förebyggande syfte utan något säkert resultat, något positivare för Panax ginseng. Zink har en betydelsefull roll i att upprätthålla ett friskt immunsystem och har därför studerats ingående vid förkylning. Resultaten av studierna är motsägelsefulla och man har använt olika styrkor och administrationssätt. Flera studier har i alla fall visat att zinkpastiller inte är effektivare än placebo. Panax ginseng (asiatisk ginseng) finns inte utvärderat i behandling av förkylning.

Läderrudbeckia (kalmegh eller Echinacea) har visats minska svårigheten och varaktigheten i en förkylningsepisod, om det tas omedelbart vid insjuknandet. Det finns flera olika arter, men bäst studerad är Echinacea pupurea = röd rudbeckia (andra är E. angustifolia och E. pallida), som i flera välgjorda studier ha visat minskade

symtom och likaså kortare förkylningstid (däremot finns ingen förebyggande effekt påvisad). En typisk dos är 2000 till 3000 milligram av grundextrakt. Biverkningar är inte välstuderade men allergi utgör nog största problemet förutom magtarm- problem, huvudvärk och utslag. Det finns dock inga allvarliga biverkningar rapporterade och detta kan vara värt att pröva i början av en förkylning.

Regelbundet bastubadande, en till två gånger i veckan under sex månaders tid, har i en studie visats minska frekvensen insjuknande i förkylning. Om man däremot blev förkyld minskade inte antalet dagar man var sjuk.

En rask promenad, 45 minuter fem gånger i veckan har visat sig minska insjuknandefrekvensen och dessutom längden av en förkylningsepisod.

Kamomill (Matriacaria recutita) är en av våra äldsta och mest kända läkeörter och i en studie har det visats en dosberoende effekt på förkylningssymtom med inhalation av ånga av kamomill. Kamomill är ju känd som inflammationshämmande och desinficerande. Kamomillte används också som lugnande och kramplösande medel.

Homeopatiska behandlingar har undersökts med åtskilliga bra studier som sammantaget inte kunnat påvisa någon effekt.

Vitamin A tillförsel har studerats särskilt hos barn, men resultaten av studierna varierar kraftigt och ingen effekt har sammantaget kunnat påvisas.

Blad från olivträdet, Olea europea, har använts i folkmedicin i århundraden. Extrakt från olivblad innehåller oleopurin som har kraftfulla antimikrobiella, antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper. Dock saknas någon bra vetenskaplig studie vid förkylning, men anekdotiska rapporter pekar på att intag redan i början av en förkylningsepisod skulle kunna förkorta episoden.

Det finns olika växtpreparat som innehåller substanser med antibakteriella och antivirala effekter som kan påvisas i laboriemiljö, men som tyvärr saknar kliniska studier som är utvärderingsbara.

Probiotikas hälsoeffekter har studerats sedan 1900-talets början utan några samstämmiga svar vad gäller effekter vid förkylning.

skulle det kunna vara lunginflammation. Det finns ingen anledning att ta antibiotika vid en vanlig förkylning. Antibiotika har inte visats ge någon positiv effekt på förloppet av en förkylning men kan däremot ge negativa effekter i form av biverkningar. Långdragen färgad snuva hos barn bör inte heller behandlas med antibiotika. Onödig användning av antibiotika ökar bara risken för resistens, vilket kan göra att medicinen inte fungerar när den verkligen behövs. Man kan lindra symtomen och högläge rekommenderas för att bidra till att dränera bihålorna. Behandlingen består främst av riklig dryck, högläge och receptfria näsdroppar. Att tvätta händerna ofta och låta bli att pillra i ansikte och näsa är troligtvis det viktigaste för att undvika förkylning. Regelbundna promenader

i förebyggande syfte kan rekommenderas för de flesta och att äta vitlök och C-vitamin kanske kan vara värt att prova. Att ta echinacea vid insjuknandet kan ge en mildare förkylning och snabbare tillfriskning.

Referenser:

1. M. Roxas et al. Colds and influenza: A review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. *Alternative Medicine Review*. 2007, 12(7); 25-48.
2. R. Nahas et al. Complementary and alternative medicine for prevention and treatment of the common cold. *Can Fam Physician* 2011; 57; 31-36.
3. E. Ernst. *Complementary and alternative medicine*. Mosby förlag 2001.
4. R.R. Ciunan. Phytotherapeutic and naturopathic adjuvant therapies in otorhinolaryngology. *Eur Arch Otorhinolaryngol* 2012; 269; 389-397.
5. J. Fashner et al. Treatment of the common cold in children and adults. *Am Fam Physician* 2012; 86(2); 153-159.
6. Det Bästas fackboksredaktion: *Örtmedicin och växtmagi*. 2001.
7. *Läkemedelsboken 2011-2012*. Läkemedelsverket. 2011.



Foto: SHUTTERSTOCK

NYHET

Ett hjälpmedel för dig som lever med MS

DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

NOVARTIS

DBD

SE1801074379

Det åldrande ögat

Här berättar Björn Steén, ögonspecialist på Stockholms ögonklinik, om olika sjukdomar som kan påverka vår syn. Idag finns det flera behandlingsmetoder som både kan bota och förebygga synproblem. Det gäller dock att uppmärksamma synförändringar och söka hjälp i tid.

Text: PERNILLA BLOOM

Socialstyrelsen räknar med att det finns runt 120 000 synskadade i Sverige. På senare år har det blivit vanligare att söka hjälp för olika typer av ögonsjukdomar. Främst på grund av att vi blir allt äldre, men även då det idag finns mer hjälp att få. Det är lätt att ta synen för givet och svårt att sätta sig in i hur det är att leva med nedsatt syn.

Vardagssysslor är inte lika enkelt att utföra; svårt att läsa, se på TV och köra bil. Den personliga friheten kan bli inskränkt. Men det finns olika hjälpmedel, så fråga på din ögonklinik.

– Studier visar att svåra förändringar i gula fläcken som ger nedsatt synförmåga i båda ögon, kan påverka personens livskvalitet lika negativt som för cancerpatienter, berättar Björn Steén, Medicine Doktor och ögonspecialist på Stockholms Ögonklinik vid Sophiahemmet. Att exempelvis inte känna igen grannen på grund av störd syn kan göra att det känns olustigt att vistas bland andra människor och i värsta fall isolerar man sig helt.

9 RÅD

Björn Steéns förebyggande råd:

1. Håll normalvikten, för att undvika höga blodfetter och högt blodtryck.
2. Rökstopp, då rökning påverkar negativt.
3. Ät balanserad kost och gärna gröna bladgrönsaker och fet fisk.
4. Vitamintillskott - om man äter ensidigt.
5. Solglasögon – om man vistas ofta och länge i starkt solljus.
6. Ögonsjukdom i släkten – var extra uppmärksam och diskutera detta med sin läkare.
7. Kontrollera synen själv genom att hålla för ena ögat, för att se hur synen är på ett öga i taget.
8. Kontrollera trycket i ögonen då och då efter 50-årsåldern, hos en optiker, ögonläkare eller vid en hälsokontroll.
9. Sök akut vård – om du känner av plötslig synförändring på ena ögat, ser "krokigt" eller får en mörk fläck i synfältet.



Björn Steén är Medicine Doktor och ögonspecialist på Stockholms Ögonklinik vid Sophiahemmet.

Det finns studier som visar att kosten är viktig för vår syn. När det gäller åldersförändring i gula fläcken har exempelvis Lutein, Zeaxantin och Omega-3 sannolikt positiva förebyggande effekter på synen. Betydelsen av blåbär är omdiskuterad. Man har även sett att solljus (den blå våglängden) kan ha negativ inverkan på ögonen.

– Även för ögonen är det bra att äta hälsosamt med mycket grönsaker, bär

och fet fisk, säger Björn Steén. Om man har svårt att få i sig en balanserad kost kan det vara värt att ta vitamintillskott. Att vistas i stark solljus länge utan solglasögon kan påverka synen negativt. Risken att få grå starr ökar och ultraviolett ljus kan vara skadligt för gula fläcken. Men man ska inte behöva vara rädd för att gå ut i solen då och då utan solglasögon. Det finns även en stor genetisk faktor, så har man någon ögonsjukdom i släkten är det extra viktigt att vara uppmärksam på synförändringar, menar Björn Steén

Några av de vanligaste synproblemen som kommer med åldern och ofta kommer smygande är grå starr, glaukom och den "torra" formen av förändringar i gula fläcken. En optiker kan fånga upp förändringar i synen, mäta ögontrycket och vid behov skicka remiss till ögonläkare.

– Men när det gäller den "våta" formen av förändringar i gula fläcken kan det handla om bara några veckor från full syn till ledsyn, så där är tidig

upptäckt kritiskt, poängterar Björn Steén. Det forskars mycket kring varför problemen i gula fläcken uppstår och vilka som ligger i riskzonen, men idag har man inte alla svar. Jag har sett 95-åriga damer med perfekta gula fläckar men också personer i 50-årsåldern med problem.

2007 kom en ny behandling, Lucentis, som blev revolutionerande för ögonområdet.

– Från att inte ha haft en tillräckligt effektiv behandling till att mer eller mindre alla patienter får positiv effekt, är riktigt stort, menar Björn Steén. Visserligen får till och med normal syn tillbaka igen. Eylea är det senaste läkemedlet mot åldersförändring i gula fläcken, som visat lovande resultat.

Det finns även ett annat läkemedel, Avastin, som inte är godkänt för ögonbehandling utan som normalt används vid cancerbehandling. Preparatet hamnar i större utsträckning ute i kroppen och man vet inte exakt hur det påverkar på lång sikt. Detta används ändå av vissa landsting, då

det är billigare och har visat sig ha likvärdig effekt. Socialstyrelsen och Läkemedelsverket har gått ut med att preparatet inte ska användas vid ögonbehandling.

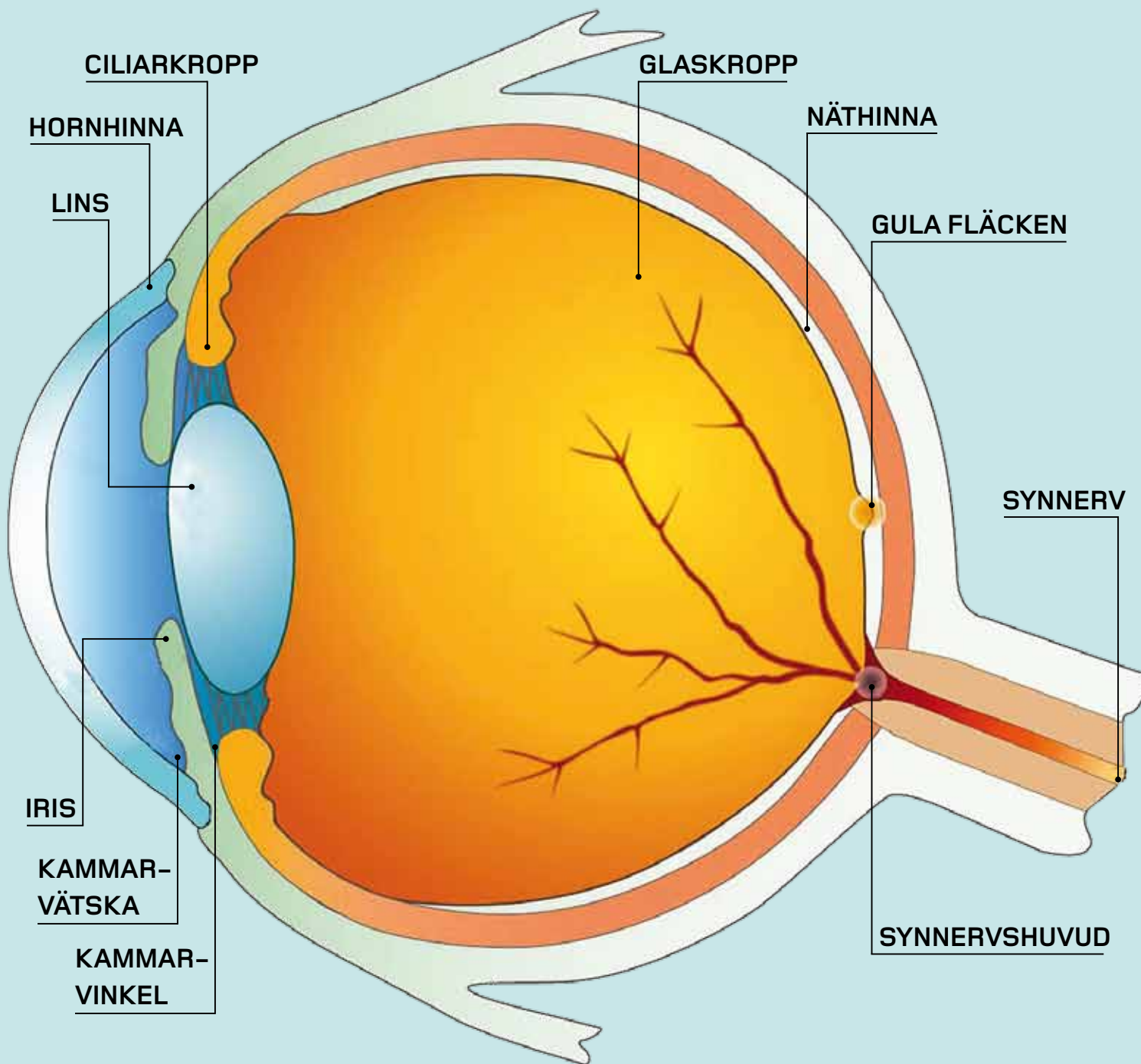
– Jag använder Lucentis, som är godkänt i Sverige, säger Björn Steén.

Även när det gäller blodpropp i ögat har forskningen gjort framsteg på senare år.

– Förr kunde man mer eller mindre förlora synen till följd av en blodpropp i ögat. Idag återfår många synen till stor del, tack vare nya läkemedel som Ozurdex och Lucentis.

Mer forskning är på gång och Björn Steén förutspår att det finns nya läkemedel på marknaden inom några år.

– Det forskas kring så kallade depåläkemedel, där effekten håller i sig mycket längre mellan behandlingstillfällena. Det underlättar för patienten, frigör tid för ögonläkare vilket i sin tur minskar väntetiderna och förbättrar vårdkvaliteten. ▶



Ögats funktion

Ögat är kroppens viktigaste sinne och har runt 70 procent av kroppens sinnesreceptorer. Dessutom är nästan hälften av hjärnbarken på ett eller annat sätt involverat i synen! Ögat kan liknas vid en kamera, där ljuset passerar genom linsen och fokuseras på filmen. I ögat finns också en lins, vilken ligger bakom den del i ögat som ger oss vår ögonfärg (regnbågshinnan). När synintryck passerar

genom ögats yttersta hinna (hornhinnan) fokuserar linsen dessa synintryck som ljus, färger och former på ögats bakre del (nätthinna) som fungerar som en "mottagare". De registrerade synintrycken sänds vidare till hjärnan som sedan översätter dem till bilder. För att bilden vi ser ska vara helt skarp måste många saker fungera optimalt.

Illustration: WWW.ÖGONINFORMATION.NU

Sex vanliga problem med ögonen

BLODPROPP I ÖGAT, RETINAL VENOKLUSION (RVO)

Orsak: En blodpropp i ögat uppstår när vener som transporterar blod från näthinnan blockeras och blodet inte kan lämna näthinnan. Blodets flöde försvåras och det uppstår ett vätskeläckage och blödning i näthinnan, som påverkar Gula fläcken och därmed synskärpan. Riskfaktorer är högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes, rökning och andra ögonsjukdomar.

Symtom: Synen på ett öga försämras plötsligt, dimmig syn, problem med att läsa eller se detaljer.

Vilka kan drabbas: Patientgruppen är ofta lite äldre (60+), men även yngre kan drabbas.

Förebyggande: Motion och "bra mat" bidrar till att ditt blodtryck håller sig i schack och att du undviker diabetes. Sök hjälp tidigt om du upplever problem med din syn!

Behandling: Fotokoagulering med laser får allt mindre betydelse och används numera enbart i mycket svåra fall. Idag återfår många synen till stor del, tack vare nya läkemedel som Ozurdex och Lucentis.

DIABETESFÖRÄNDRINGAR I ÖGAT (DIABETESRETINOPATI)

Orsak: Diabetesrelaterat.

Symtom: Suddighet eller rörliga svarta slöjor framför ögat.

Vilka kan drabbas: Minst fyra procent av befolkningen i Sverige har diabe-

tes och cirka hälften av dessa har någon form av diabetesförändringar i ögonen.

Förebyggande: Att ha bästa möjliga blodsockerkontroll.

Behandling: Standardbehandling har sedan många år varit laser, men idag kan man även behandla svullnad i gula fläcken till följd av diabetes, med läkemedlet Lucentis (läs mer vid åldersförändringar i gula fläcken).

GRÖN STARR (GLAUKOM)

Orsak: Glaukom drabbar synnerven och innebär minskat synfält, fläckvist synbortfall på grund av högt tryck i ögat. Det är en av de vanligaste ögonsjukdomarna och den näst vanligaste orsaken till blindhet världen över. ▶



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. 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. Se bipacksedel eller www.fass.se för fullständig information.



Vid torra ögon kan det hjälpa att droppa tårersättningsmedel i ögonen. Det finns receptfritt på apoteken.

Foto: SHUTTERSTOCK

Symtom: Man missar att se saker runtomkring sig, har svårt att följa bilden när man tittar på teve och svårt att se allt när man är ute och promenerar. Förlorad syn kan inte återfås, så tidig upptäckt är viktig! Vilka kan drabbas: Vem som helst kan drabbas, men risken ökar om du har hög ålder, högt ögontryck, familjemedlem med glaukom, eller exempelvis afrikanskt ursprung.

Förebyggande: Om man har nära släktingar som fått glaukom bör man själv gå till ögonläkare och bli undersökt efter 50 års ålder, även om man inte har några symtom.

Behandling: Trycksänkande ögondroppar, laserbehandling, eller operation om inget fungerar. Vissa preparat har hemleverans så att man inte behöver hämta på apoteket.

För mer information kontakta Svenska Glaukomförbundet 070-291 56 66 eller info@glaukomforbundet.se

GRÅ STARR (KATARAKT)

Orsak: Ögats lins grumlas med stigande ålder, vilket hindrar ljusets väg in i ögat.

Symtom: Man ser suddigt och har svårt att fokusera. Ungefär som ett fönster som blir allt smutsigare. Man kan få ökad ljuskänslighet och bländningskänsla.

Vilka kan drabbas: Så gott som alla 65-åringar har någon form av linsgrumling och nästan alla 90-åringar har grå starr.

Förebyggande: Använd gärna solglasögon, då ultraviolett ljus och starkt solljus kan påskynda utvecklingen av grå starr.

Behandling: Operation med en sorts ultraljudsteknik för att byta ut linsen mot en plastlins.

TORRA ÖGON

Orsak: För lite tårvätska, rubbningar i tårvätskans sammansättning och/eller torr luft.

Symtom: Ögonen skaver, svider och känns grusiga.

Vilka kan drabbas: Äldre, då vissa komponenter av tårproduktionen avtar med åldern. Vid allergier, inflammationer, som biverkan av vissa läkemedel och vid sjukdomar som exempelvis ledgångsreumatism eller Sjögrens syndrom.

Förebyggande: Torra ögon förvärras av torr luft, rökiga eller dammiga lokaler och bildskärmsarbete. Det kan hjälpa att placera bildskärmen något nedanför blickfältet, så att ögonspringan blir mindre när du tittar på skärmen. Glasögon kan lindra besvären, då de bevarar en fuktigare miljö framför ögat.

Behandling: Vid lättare besvär kan man behandla med tårersättningsmedel (undvik konserveringsmedlet Bensalkonklorid) som finns att köpa receptfritt.

ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR I GULA FLÄCKEN (MAKULADEGENERATION)

Orsak: Att man av okänd anledning får sjukliga åldersförändringar i gula fläcken på ögats näthinna. Gula fläcken är det område mitt i ögats näthinna där man ser som skarpast.

Symtom: Man får förvrängd synskärpa, suddiga eller bitvis blinda synfläckar, ofta också försämrat

färgseende. Det finns två former av åldersförändringar i gula fläcken. Vid den så kallade "torra" formen, som är vanligast, sker synförsämringarna ofta långsamt men kan leda till svåra synskador. Cirka 10 till 15 procent drabbas av den "våta" formen, där synen försämras snabbt och kan ge allvarliga synnedsättningar. Ett vanligt symtom är en onormal synupplevelse, ett så kallat krokseende. Raka linjer ser ut att vara krokiga och ansikten kan se förvrängda ut. Det beror på att sjukliga nybildade och sköra blodkärl läcker vätska under gula fläcken. Andra symtom kan vara förlust av ord eller rader när man läser.

Vilka kan drabbas: Det är den vanligaste synnedsättningen hos personer över 60 år.

Förebyggande: Troligen är rökning en riskfaktor och även solljus, så använd solglasögon när solen lyser starkt. Vid symtom sök hjälp tidigt!

Behandling: Effektiva behandlingar av torra förändringar i gula fläcken saknas. Vid våta förändringar i gula fläcken finns behandlingar med godkända läkemedel, Lucentis eller Eylea.

Källor: www.klarsynt.se, www.1177.se och Synskadades Riksförbund

OM LÄKEMEDEL

Fråga din läkare om just ditt läkemedel är godkänt. Du kan även gå in på www.fass.se och se vilken sjukdom ditt läkemedel är godkänt för.

Det här händer hos DOKTORN!

Till hösten kommer du att se en **förändring i våra broschyrställ**. Ny, innovativ och fräsch design säkerställer nöjet med nyttan att ha ett broschyrställ i väntrummet. Broschyrerna, som är gratis, uppdateras kontinuerligt så kika gärna – det kanske har kommit någon ny just för dig?

BROSCHYRSTÄLLET

Du hittar broschyrer som rör en rad olika områden och de är gratis att ta med hem. Besöker du vårdmottagningen ofta?

Vi byter ut broschyrer med jämna mellanrum!

Nya broschyrer: • Typ-2 diabetes • Klåda i öronen • KOL • Rosacea

DOKTORN.com

Försäkringskassan fortsätter med sin egen sida, www.doktorn.com/försäkringskassan där du kan ställa dina frågor till handläggarna direkt, och anonymt. Vi uppdaterar hemsidan och vår Facebook-sida dagligen med läsning om medicin, hälsa och välbefinnande. Missa inte att även besöka oss i mobiltelefonen – sidan anpassas automatiskt. Smidigt, snyggt och enkelt! www.doktorn.com



Väntrums-TV ger dig ytterligare ett sätt att få kunskap inom hälsa och medicin och aktuell information från din vårdgivare, medans du väntar.

VÄNTRUMS-TV

Vi fortsätter att installera väntrums-TV i samarbete med Nordisk Väntrums-TV och TV4, allt för att du som patient skall få en mer givande väntetid med en patientinriktad TV-kanal. Väntrums-TV är ett effektivt sätt för mottagningen att nå fram med aktuell information samtidigt som ni blir underhållna med inslag såsom nyheter, sport och väder. Så här säger en av våra kunder:

"Vi har ett mycket stort behov av att effektivt nå ut med information från såväl centralt som lokalt håll till våra patienter utan att denna försvinner i mängden av dagens stora informationsflöde. Väntrums-TV är ett effektivt sätt att nå fram med informationen så att patienterna tar till sig den. Som jag ser det är hemligheten att informationen blandas upp med ett varierat flöde av underhållning i kanalen" – Peter Tilly, primärvårdschef i Västmanland.

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

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00

Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

DOKTORN

Bältros

~ helvetes eld

Plötslig och återkommande smärta kan vara bältros. En virussjukdom som vanligen drabbar äldre människor och som i värsta fall kan ge men för livet.

Text: PERNILLA BLOOM

Margareta Bloom är en aktiv pensionär och bor i Åhus. Att påta i trädgården och ta långpromenader med maken Lennart hör vardagen till. Trots sina 85 år är hon spänstig och orkar fortfarande lyfta de yngsta barnbarnen, som nu har blivit sex och åtta år gamla. I december förra året fick hon plötsligt en intensiv, brännande smärta och tänkte "så här kan man bara inte ha det".

– Det kom sex anfall per dygn, även på natten, då jag hade så ont att jag bara skrek rakt ut, berättar Margareta. Hela kroppen värkte och jag har aldrig varit med om något liknande. Jag förstår idag varför det kallas för "helvetes eld".

Margareta hade även ont i ansiktet och besvär med ögat och efter två dygn av fruktansvärd smärta gick hon till en ögonläkare som konstaterade att ögontrycket var för högt och att hon hade fått bältros.

– Jag fick ögondroppar, men hade turen att synen inte påverkats negativt. Av min husläkare fick jag sedan olika typer av smärtstillande och läkemedel mot bältros. Som mest hade jag nog runt fem olika mediciner och tog tio tabletter per dag.

Smärtan blev bättre, men hon hade fortfarande smärtanfall och det blev så tufft att hon under två veckor låg inlagd på sjukhus.



Margareta fick Bältros och hade aldrig tidigare känt en sådan fruktansvärd smärta.



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

– Värst var att vakna på natten med denna obeskrivliga smärta och då var det tryggt att få stöd av vårdpersonalen.

Efter tio dagar i enskilt rum fick hon dela rum med andra kvinnor.

– Det var skönt att få några att prata med på dagarna, för jag som brukar vara aktiv började känna mig ganska rastlös, säger Margareta med glimten i ögat.

Det har varit en lång väg tillbaka.

Men nu, ett halvår senare, njuter Margareta åter av sina långpromenader med maken och har till och med varit ute och joggat.

– Jag har fortfarande ont i pannan och ögat, men det är bättre och jag tar bara ett läkemedel numera. Bältros var för mig okänt, så jag hoppas att andra får upp ögonen och förstår vilken jobbig sjukdom det är. Jag är tacksam över att synen inte har påverkats och att jag idag mår bättre, säger Margareta innan det är dags att gå ut i trädgården igen.

Bältros, eller herpes zoster, är en vanlig virussjukdom som kan drabba människor i alla åldrar, men är vanligast hos personer över 60 år och hos dem med nedsatt immunförsvar. Alla som har haft vattkoppor kan få bältros och runt 25 procent kommer någon gång att drabbas av sjukdomen. Bland den som lever till 80 har hälften någon gång haft bältros. Risken för långvariga nervsmärtor och andra komplikationer ökar också tydligt med åldern. Det är mycket ovanligt att man drabbas mer än en gång. Typiska symtom på bältros är att det börjar med en brännande smärta och sen hudutslag på ena sidan av kroppen. Andra symtom kan vara huvudvärk, illamående, kräkningar och feber. Om bältros sätter sig i ansiktet och framförallt i ögat är det viktigt att söka hjälp

"Sex anfall per dygn gav sådan smärta att jag bara skrek rakt ut."

så snabbt som möjligt, då det finns risk för att ögat och synen kan skadas av infektionen.

– Om utslagen sätter sig i ansiktet, bör man bli undersökt av en ögonläkare så snart som möjligt, eftersom utslagen kan skada ögats hornhinna, berättar överläkare Jan-Rickard Norrefalk, som forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm. Ansiktsnerven kan drabbas och man får då en ensidig ansiktsförlamning, men även balanssinnet liksom hörselnerven kan påverkas.

Bältros läker så småningom av sig själv. Hudutslagen torkar in och sårskorporna faller av efter några veckor och smärtan försvinner oftast inom några månader.

– Ibland kan man dock behöva få behandling, menar Jan-Rickard Norrefalk. Hos enstaka personer kan

Observera att ett litet barn med vattkoppor inte kan smitta sin farmor så att hon får bältros. Däremot kan en farmor med bältros mycket väl smitta sitt barnbarn, så att han/hon får vattkoppor (om barnet inte redan har haft sjukdomen). Har man bältros kan man dock inte smitta någon annan med bältros.

smärtan dessutom bli kvar under mycket lång tid.

Det finns effektiva läkemedel mot dessa infektioner, så kallade antivirala läkemedel. Det mest använda läkemedlet heter Valtrex (valaciklovir) som man tar tre gånger per dag i sju dagar. Sjukdomsförloppet mildras och risken för komplikationer minskar. Helst ska behandling startas inom

tre dygn från dess att första blåsan uppstått. Smärtan behandlas i första hand med smärtstillande läkemedel eller antiinflammatoriska mediciner. Om bakterier har infekterat hudutslagen behövs ibland behandling med antibiotika. Det finns numera vacciner mot bältros, Zostavax, vilket ges med en injektion och ingår i läkemedelsförmånen för personer från 50 år och uppåt. Vaccinering är ett effektivt sätt att förebygga bältros.

– När huden har läkt och blåsorna är borta kan man få smärtlindring med hjälp av TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering), men också av smärtlindrande plåster med lidokain, eller spansk pepparextrakt, capsaisin, säger Jan-Rickard Norrefalk. Dessutom finns flera läkemedel som har effekt på den typ av nervsmärtor som bältros kan förorsaka. B-vitaminer används också i behandlingen.

Bli medlem du också!

Genom ditt medlemskap stödjer du vårt arbete med att förbättra livskvaliteten för alla kvinnor och bidrar till ökat medvetande och kunskap om kvinnors hälsa.

Som medlem får du tillgång till vårt utbud av:

- Högaktuella seminarier med de bästa föreläsarna runt om i Sverige (ca 30 ggr/år).

- Aktiviteter, kampanjer och program med det senaste inom kultur, hälsa och wellness.

- Medlemstidning 4 ggr/år.



Telefon: 08 - 20 51 59 Bli medlem och läs mer på vår hemsida:
www.1.6miljonerklubben.com & www.2.6miljonerklubben.com



Honung
Nyhet
Lindränd

Nöjda användare



Hösthosta?

Renässans – det naturliga valet vid förkylning

Renässans halspray mot torrhosta verkar lokalt och minskar symtom av torrhet och obehag vid torrhosta. Den är fuktgivande för svalget och har klinisk bevisad effekt. Sprayen innehåller enbart naturliga ingredienser och kan användas av vuxna och barn över 4 år.

[läsarnas sida](#)

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@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

Hälsotips & visdomsord

- Ät på mindre tallrik.
 - Drick mycket vatten.
 - Ät sakta och njut av maten.
 - Variera träningen, läs inte fast dig vid en viss sorts träning en viss dag. Tänk på att snöskottning, bära pellets, gräsklippning, räfsning också är träning.
- Bjuder även på två klokheter** som får mig att må mycket bättre i den allmänna tränings- och hälsohysterin: "Den bästa träningen är den som blir

av!" Det spelar ingen roll om det är simning, dans, promenad eller snöskottning. Löpning är värdelöst om jag aldrig kommer till skott och gör det.
"De bästa doktorerna heter Doktor Sol, Doktor Vind, Doktor Vatten" - min farmors visdomsord. Med det menade hon förstas att det bästa för hälsan är att vara ute i ljuset, få frisk luft och att dricka vatten.
Sofia, Kalix

TIPS!
 Jag läste artikeln i DOKTORN nr 4 2012 om att sexlivet efter klimakteriet kan försämrats. Jag vill därför tipsa kvinnliga läsare om att använda rapsolja istället för glidmedel. Glidmedel irriterar min känsliga hud, men rapsolja har fungerat jättebra för vårt sexliv de senaste åren.
**Hälsningar,
 Judith**



SOMMARNÖJE MED FAMILJEN

Här rider min brorsdotter på hästen "Russin" på en härlig solig familjehelg i stallet.
Sanna



HÄRLIG SOMMARBILD!

På bryggan med kaffekorg, "Sommar" i P1 och en god bok!
 Sommaren när den är som bäst!
Anna-Lena, Norrtälje

Vinnare

Lailas träningsbok: Camilla Sundberg, Gråbo; Diana Takács, Stockholm; Sofia Sandberg, Kalix
Posture: Camilla Minacao, Ängelholm
Årsförbrukning av D-vitamin: ni hittar de 25 lyckliga vinnarna på www.doktorn.com/dvitanin

Helvete för Boreliadrabbade

Ja, helvetet för borrelia drabbade är Sverige. Jag är en av flera tusen drabbade årligen som inte får vård i Sverige trots svåra besvär. Varför då kan man undra, jo kunskapen är oerhört låg hos läkarna om hur komplexa och svåra dessa bakterier är. Utomlands, ja i nästan alla europeiska länder finns specialistkliniker som

endast jobbar med detta, för de har förstått hur stora problemen är och att lidandet är oerhört hos drabbade. I Sverige blir vi nekade vård och får istället allehanda andra diagnoser som fibromyalgi, MS, ME, Alzheimer. Är det storhetsvansinne som gör att svenska läkare inte kan lära sig av de utomlands som kan så mycket mer?

Det är fruktansvärt att man som svårt sjuk måste söka vård utomlands med enorma kostnader som följd, alla har inte råd eller ens hälsa nog att klara av det. Vi Borrelia drabbade kräver adekvat vård så att vi får bli helt friska eller i alla fall bättre. Tycker ni det är mycket begärt?
Benny, svårt drabbad

Nu blir det motivationskrönika – jag delar ut morötterna!

Denna vecka vill jag att vi tar tag i små monster som kallas kalorier. Dessa små illbattningar som gör att det känns jobbigt att krypa i arbetskostymen efter en sommar outhärliga unnanden.

Du är långt ifrån ensam att tycka att kläderna måste ha sytts in under sommaren. Det är lätt att släppa kontrollen och både äta och dricka gott. Inget ont i det, men som alltid så blir resultatet därefter. Nu tänkte jag, fast det är en krönika, vara pragmatisk och punkta ner några tips på hur vi får bort de där berömda "semesterkilona" som sugit sig fast på kroppen. Se det som morätter som kan motivera dig till en hälsosammare vardag. Då kör vi!

1. Planera din mat för hela veckan, så slipper du impuls köp som många gånger är onyttiga.

2. Hög kvalitet! Skippa varmkorven och strunta i den panerade fisken. Ta dig tid att ta reda på vad som är bra proteiner, hur man mixar en god och samtidigt stadig sallad. Läs på om långsamma kolhydrater, ät från alla näringsdelar och fördela jämt över måltiderna.

3. Glöm inte bra mellanmål, för att minska sötsuget.

4. Bort med onödigheter. Ta en period då du bara dricker vatten, kaffe eller te och skippa allt med socker i. Smaksätt ditt vatten eller bubbla det.

5. Fram med kalendern – smit inte!

Planera dina fysiska aktiviteter, så att de blir av. Ta små steg men gör dessa synliga. Även de minsta aktiviteterna skriver du in i kalender så de syns, smart!

6. Rensa i skåpen. Gamla varor, brutna kakförpackningar, halvdrucken läsk. Släng ut och skapa nya rutiner. Nu är det din möjlighet!

Fundera inte så mycket på hur du ska hinna med allt. Sätt dina egna gränser och rutiner. Kliver du upp en timme tidigare på morgonen vinner du tid. Starta med en rask promenad – du kommer att känna en skön känsla i kroppen som räcker hela dagen och får dig att längta efter nästa dag. Det går. Du kan. Jag lovar!

Att unna sig en hållbar livsstil är att ge sig själv de bästa förutsättningarna som finns. Det här är för resten av ditt liv. Att falla för frestelsen handlar många gånger om att du inte ställt dig frågan är det värt det, eller snarare inte tagit dig tid att besvara den. Är det värt det, så gör det. Är det inte det – låt bli.

Unna dig en hållbar livsstil livet ut – det är du värd!

Lev väl,
Mia

Unna dig en bra livsstil

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

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

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

Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett aplock på intressanta artiklar på www.DOKTORN.com där du kan lära dig mer om sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

TEMA CANCER

Hudcancer: Vad orsakar hudcancer och vilka typer av hudcancer finns det? Vad händer på behandlingsfronten? Se även checklista att ha med på läkarbesöket.

Lungcancer: Vilka är symtomen och vilka typer av hudcancer finns det? Om canceren har EGFR-genen kan man sätta in målstyrd behandling.



TEMA ÖGON & ÖRON

Diabetesögon: Det är viktigt att få hjälp med sina ögon när man har diabetes. Läs om vilka förändringar som sker i ögat vad du bör vara uppmärksam på.

Gula fläcken: Problem med gula fläcken är vanligt hos äldre och det är viktigt att upptäcka förändringar i tid. Gör test på Doktor.com.



TEMA HUD & HÅR

Akne/Finnar: Se vilka typer av akne det finns och få tips på fyra steg för att bli av med aknen.

Manligt håravfall: Vad orsakar manligt håravfall och vad finns det för hjälp att få.



TEMA MAGE & TARM

Hemorroider: Se skillnad på inre och yttre hemorroider. Vad orsakar hemorroider? Tips på vad som kan hjälpa och lindra.

Förstoppning: När har man förstoppning – se vad som krävs för att det ska anses vara förstoppning. Få tips på vad du kan göra för att undvika förstoppning.



TEMA HJÄRTA & KÄRL

Blodförtunnande – mätning av PK(IRN)–värde: Vad man bör tänka på när man tar blodförtunnande Waran. Se hur det nu även finns möjlighet att mäta sina värden i hemmet.



TEMA ÖVERVIKT

Ta kontrollen över din vikt: Tips på vad som är viktigt för att gå ned i vikt och för att behålla den. Lär dig också skillnaden på VLCD och LCD dieter.



Var 17:e minut får någon STROKE

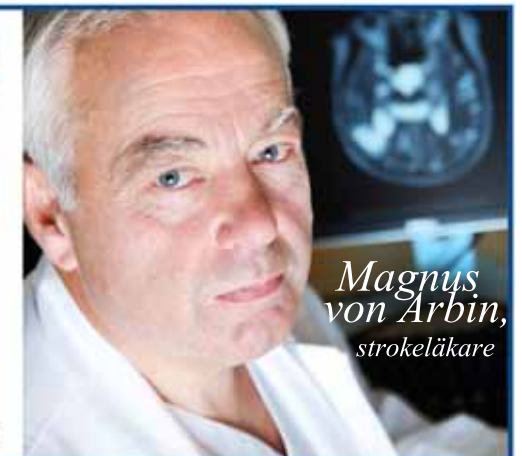
Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden
Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31

Tack för ditt bidrag

För mer info:
 STROKE
STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se

 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL
www.insamlingskontroll.se



Magnus
von Arbin,
strokeläkare

DOKTORN+

**EXKLUSIVT FÖR DIG
SOM PRENUMERERAR**

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

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Härkontroll & Lactitravel = 308:-
Totalt = 504:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar **345:-**



Prenumerationsgåva: Värde 308:-

Att känna glädje över sitt hår är viktigt för de flesta av oss, och att vårda håret både från insidan och utsidan är något alla kan göra. Som ny prenumerant får du **Härkontroll**, ett av Sveriges mest sålda kosttillskott för hår och naglar. I gåva får du även **LactiTravel**, som håller magen i trim på resan och innehåller fem miljarder mjölksyrebakterier från tre olika stammar kombinerat med mjölksyrajästen *Saccaromyces Boulardii*.



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: 152-152125
Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

4 nr av Doktorn+ och Härkontroll & Lactitravel, endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152125

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

**KOMMER UT
I DECEMBER**

Tema:

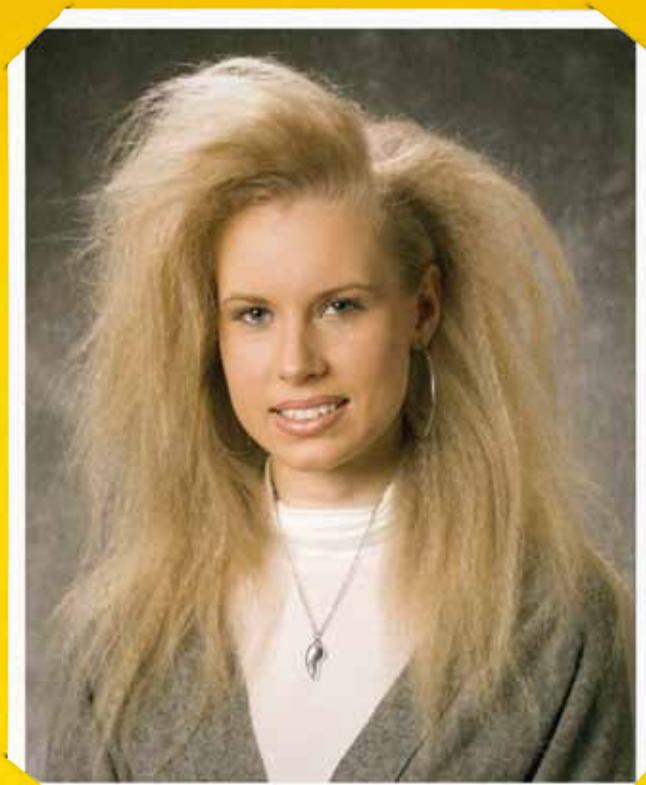
Mat & hälsa

- ✓ Vad är en balanserad kost? Testa om du äter för eller emot en god hälsa. Du får reda på vad som är myt och vad som är sanning.

Kristin Kaspersen berättar om sin resa från utmattning till stark i kropp och sinne.



- Om **typ 2 diabetes** och olika behandlingsalternativ.
- **Artros** – senaste forskningen kring åldersförslitningar.



Visst var Annelie nöjd med håret (riktigt nöjd faktiskt!) men smärtan i halsen var ändå svår att dölja. Tänk om hon hade haft en spray för halsen också...

NYHET! SPRAY ÄVEN VID ONT I HALSEN.



Coldy är en ny sorts halsspray för vuxna och barn från 4 år.

Tack vare det långa munstycket kan Coldy sprayas ner i halsen och verkar därför direkt där det gör ont. Förutom att sprayen lindrar ont i halsen så skyddar den även insidan av din hals från bakterier som annars gärna fastnar där och gör saken värre. På så vis gör Coldy att halsontet går över fortare. Smart va?

Fråga på ditt apotek efter det gula från Orifarm. **Tänk gult.**

