MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 3/2016 • SEPTEMBER–DECEMBER

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Boosta självkänslan!

När träningen går överstyr

NÄR DITT MINNE SVIKER

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET!

Stora numret om stress – fysiska och psykiska symtom

Artros hos hund och katt

KÖKSHÖRNAN: NYFIKEN GRÖN

Mojje Johansson – den evige optimisten!

Vi testar Philips luftrenare

Allt om huvudlöss

HISTORIA VÄRLDENS FÖRSTA KVINNLIGA NOBELPRISTAGARE!

Läs mer på doktorn.com

Inhalationsskolan vid astma & KOL – Inhalerar du rätt? Kontrollera här.

De vanligaste läkemedlen vid Astma och KOL tas som regel via inhalation från en pulverinhalator. Det finns många olika typer av inhalatorer och det är viktigt att man kan hantera sin inhalator på ett korrekt sätt.

När man får ett inhalationsläkemedel på recept, ska man samtidigt få utbildning på sin vårdcentral i hur man bäst använder sin nya inhalator. Trots detta visar ett flertal studier att många patienter gör fel när de inhalerar. Om inte inhalatorn används på rätt sätt är det inte säkert att läkemedlet som du fått gör nytta. Felaktig inhalationsteknik kan minska den dos som når lungorna med upp till 50%.

AstraZeneca AB · AstraZeneca Nordic-Baltic · 151 85 Södertälje · Tel: 08-553 260 00 · www.astrazeneca.se

Så här inhalerar du på bästa sätt – oavsett pulverinhalator

Före inhalation

- Var noga med att **ANDAS UT** ordentligt först, precis innan du ska inhalera. Andas dock **INTE UT GENOM** inhalatorn.
- Ta för vana att hålla inhalatorn upprätt när du laddar den.

Under inhalation

- Kontrollera att inhalatorn är korrekt placerad i munnen. **Det är viktigt att läpparna sluter tätt runt munstycket.**
- Inhalationen ska vara snabb och djup – en kraftfull inhalation som fortsätter tills bröstkorgen har vidgats helt.
- Om din inhalator är försedd med feedback-mekanismer som signalerar att du inhalerar med rätt flöde – **fortsätt ändå inhalera så länge du kan, även efter signalen.**

Efter inhalation

- Efter inhalationen behöver du hålla andan, helst 5-10 sekunder, eller så länge det känns bekvämt.
- Andas sedan ut, men **INTE** genom inhalatorn.
- Sätt tillbaka eventuella skyddslock på inhalatorns munstycke.

1005525.011_08/16SE

TÄNK PÅ att det är viktigt att du känner dig trygg med och kan hantera din inhalator. Du som patient bör alltid ha möjlighet att diskutera och ställa frågor till din läkare eller sköterska om din behandling samt hur du praktiskt skall hantera din inhalator. Om du precis har fått en inhalator eller eventuellt fått byta från en inhalator till en annan är det speciellt viktigt att du begär att få instruktioner om hur denna skall användas och hanteras.

AstraZeneca

ANDREAS FRÅGADE SIN DOKTOR.
NU VÅGAR HAN GÅ UT MED SINA KOMPISAR IGEN.
Under lång tid var Andreas psoriasis så dålig att han hellre valde att stanna hemma och titta på teve, än att gå ut med sina kompisar, men tack vare att han tog mod till sig och sökte hjälp finns det numera ingenting som stoppar honom från en rolig kväll med sina kompisar.
BESVÄRAS DU AV PSORIASIS?
BE DIN DOKTOR OM LÄKT HUD.
FRÅGADINDOKTOR.SE
ung med psoriasis
NOVARTIS
novartis.se
SE1607502412

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktorn.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 0770-45 71 28
Adress:
Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN
DOKTORN.com
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
Tidningen DOKTORN utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare
Johan Bloom
08-648 49 00
johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör
Anders Åker
08-648 49 00, 0703-648 422
anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning
Chatarina Bergman,
08-648 49 00, 0733-649 669
chatarina.bergman@addhealthmedia.com
Pernilla Bloom
pernilla.bloom@addhealthmedia.com
0733-648 497
Juan Lagos,
08-648 49 00, 0725-465 250
juan@doktorn.com

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

Grafisk form & layout
Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri
Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto
Shutterstock.com
Peter Knutson (omslagsfoto)

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktorns 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.

Friskt vågat – hälften vunnet

Plötsligt inträffar något stort och oväntat i livet. Kanske samtidigt som du redan befinner dig i en pågående förändringsprocess. Hur tacklar du det här nya, oväntade, särskilt om du vet vad det skulle kunna leda till, men utan att du kan kontrollera det.

Frågor som vem du är, vad du kan, borde och vill göra snurrar och det kanske känns som om du har väntat alldeles för länge men samtidigt är rädd att definieras av vem du egentligen är. I mina ögon är vi alltid redo att vara den vi är, fullt ut. Men vi kämpar med att låta andra tro att vi är någonting vi inte är och det tar energi och livskraft som istället skulle kunna läggas på att vara den du faktiskt är. Det handlar bara om rätt tidpunkt.

För oss badkrukor kan vi likna det vid ”ett dopp”. Medan andra våghalsar slänger sig i låter vi kroppen bit för bit vänja sig vid vattnet men blir ibland hängande kvar i kanten. Den där sista, avgörande, biten till att doppa sig kan sitta långt inne.

Det jag kan råda alla er som hänger kvar vid kanten är att våga. Våga doppa dig och se vart det leder, våga tro att någonting är riktigt bra och att det finns kvar. Ibland behöver vi till och med en vänlig knuff för att våga oss ner i vattnet. Så stanna kvar, ta några simtag och tillåt dig själv bestämma över ditt liv, det här är din stund.

I det här numret stiftar vi bekantskapen med optimisten och barnfavoriten Mojje som berättar om hur han ser på livet. Du får veta mer om den första kvinnliga Nobelpristagaren, Marie Curie, lära dig allt du behöver om stress, vad som händer när minnet sviker och hur du tar ett nappatag om just din självkänsla. Som alltid finns det nyheter, matrecept, träningstips och en massa annan härlig läsning.

Jag önskar dig en riktigt trevlig läsning och jag ser fram emot en spännande höst med just dig som läsare!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

PRE20150902PSE12 08/2015 LINDH & PARTNERS

Är du rädd för lunginflammation?

Risken att bli sjuk i lunginflammation ökar redan i medelåldern.[1]

Det kan ta en månad eller mer att återhämta sig efter en lunginflammation.[2]

20–40% behöver behandling på sjukhus.[3]

Vaccin mot lunginflammation

Pneumokockvaccin hjälper till att skydda mot den vanligaste orsaken till lunginflammation – pneumokocker.[1,4]

Prata med din läkare eller sjuksköterska.

Referenser: **1.** Prevenar 13 produktresumé 06/2015. **2.** 1177 Vårdguiden http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Lunginflammation/ **3.** Svenska infektionsläkarföreningen, Vårdprogram för samhällsförvärvad pneumoni, 2011. **4.** Folkhälsomyndigheten.se, 2015.

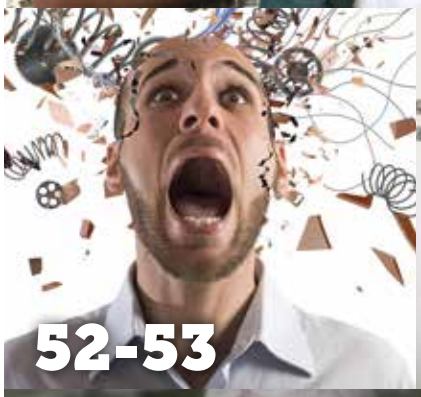
Förhandsgranskad och godkänd av IGM

Läs mer om lunginflammation och vaccinering på:
www.lunginflammation.se

191 90 Sollentuna
Telefon 08-550 520 00
www.pfizer.se

Pfizer

Hitta rätt i tidningen!



9–13 Nyheter
14 Ny teknik
15–16 Barnens hälsa
17 Löss - allt du behöver veta
20–22 Ortorexi – när träningen går överstyr
26–38 Fråga doktorn
39 Djurens hälsa
40–41 Artros hos hund och katt
42–43 **Köket:** Nyfiken grön
44–45 Trappträning – träna utomhus
48–51 Möt barnfavoriten **Mojje Johansson**
52–55 Psykiska och fysiska symtom vid stress
56–58 När minnet sviker
60–63 **Medicinhistoria:** Marie Curie
64–65 Såhär boostar du självkänslan!
66–67 Resveratrol – bluff eller verklighet
68 Händer hos DOKTORN.com
69 **Krönikan:** Livet är en fantastisk resa
70 Läsarnas sida – grattis alla vinnare!
72–73 Korsord
75 Nästa nummer

FindOut Diagnostic

Magbesvär?

Testa om du tål gluten! Svar på 5 min

HÄLSOPANELEN.se 96% av 105 deltagare rekommenderar

96% av 105 testdeltagare rekommenderade Celiac test om man vill utesluta celiaki som orsak till magbesvär

Vid positivt resultat, kontakta alltid läkare.

Finns hos apotek.

Läs fler nyheter på **www.doktorn.com/artiklar**

Hjärnan hos överviktiga verkar åldras fortare

Hjärnan hos den som är överviktig eller fet och i medelåldern visar tecken på att åldras snabbare än hos smala personer. Det är forskare vid universitetet i Cambridge som undersökt den vita substans som möjliggör kommunikation mellan olika delar i hjärnan. Enligt studien, som publicerats i tidskriften Neurobiology of Ageing, antyder resultaten att nivån på substansen är betydligt lägre hos överviktiga än hos smala individer. Hjärnan skulle därför kunna sägas vara betydligt äldre hos en överviktig person än en smal person. Forskarna konstaterar samtidigt att man inte kan säga med säkerhet om det är övervikten som ligger bakom förändringarna i hjärnan eller om förändringarna i hjärnan orsakar viktökningen.

Källa: Lisa Ronan med flera. Obesity associated with increased brain-age from mid-life. Neurobiology of Ageing, publicerad online den 27 juli 2016 Doi: 10.1016/j.neurobiolaging.2016.07.010

OMODERN ANTIBIOTIKA TESTAT PÅ NYTT

I kampen om att minska problemen med antibiotikaresistenta bakterier testar man nu att använda antibiotika som tidigare ansetts omodern på nytt.
Det är Folkhälsomyndigheten som står bakom initiativet att till personer med urinvägsinfektion skriva ut antibiotika som ansetts ”omodern”. Med omodern menar man att det är typer av antibiotika som under de senaste åren inte använts så mycket i Sverige då ett av de största problemen med antibiotikaresistens är att vissa typer av antibiotika använts för länge. Totalt deltar elva kliniker runt om i landet i studien och man har valt patienter som behandlas för urinvägsinfektion då det är en av de infektioner det skrivs ut mest antibiotika för i Sverige. Studien, som planeras dras igång under hösten, väntas pågå ett år och det är valfritt för patienten huruvida hen väljer att delta eller inte.

Stroke kan förhindras

Stroke skulle kunna förebyggas relativt lätt menar forskare bakom en stor studie.
I studien har forskarna kartlagt de tio största riskfaktorerna bakom 90 procent av alla strokefall i världen. Totalt ingick nästan 27 000 personer från 32 olika länder. Forskarna kunde konstatera att högt blodtryck är den överlägset viktigaste faktorn när det kommer till stroke och just högt blodtryck är relativt lätt att åtgärda. På så vis, menar forskarna, skulle många strokefall kunna förhindras. Några av åtgärderna skulle kunna vara exempelvis bättre medicinering mot högt blodtryck men också bättre hälsoinformation och sundare diet.

5 STÖRSTA ORSAKERNA BAKOM STROKE

Högt blodtryck	47,9 %
Fysisk inaktivitet	35,8 %
Högt kolesterol	26,8 %
Ohälsosam föda	23, 2%
Fetma	18,6%

”Vanliga” motionärer ***dopar*** sig

Doping förekommer inte bara på elitnivå utan det har blivit allt vanligare bland ”vanliga” motionärer som vill ha en genväg till den perfekta kroppen. Cirka 30 000 svenskar dopar sig regelbundet vilket är tre gånger fler än man tidigare trott. Till det kommer ytterligare 10 000 som man tror dopar sig då och då. Det har blivit allt vanligare att även kvinnor och ungdomar dopar sig. Biverkningarna av doping kan dock slå hårt, bland annat kan doping ge ångest, depression och humörsvängningar men även akne, infektioner, bröstkörteltillväxt och potensproblem. Genom att ta initiativet till en kampanj som förenar samhället och sportvärlden mot doping hoppas nu professorn och dopingexperten Arne Ljungkvist att den hjälp som finns att tillgå inom sportvärlden kan bidra till att råda bot på den negativa trenden.

ALLT FLER BESTÄLLER KLAMYDIATEST PÅ NÄTET

Genom att erbjuda klamydiatest på nätet når man unga killar. Samtidigt visar siffror att klamydiafallen i Sverige ökar och att man kanske inte alltid når rätt personer.
De senaste två åren har allt fler testat sig via klamydiatester som beställs via internet. Möjligheten att beställa test den vägen har även lett till att fler män än tidigare väljer att testa sig. Folkhälsomyndigheten, som har sammanställt statistiken, menar dock att det inte alltid är de som borde testa sig som faktiskt testar sig. För trots att fler totalt sett testar sig idag så ökade antalet klamydiafall under 2015 jämfört med föregående år.
En risk med att beställa klamydiatester via nätet är att man inte får träffa en person där man kan ställa frågor och få rådgivning, vilket kan vara en viktig del i det förebyggande arbetet.

Jobba när man är sjuk – allt vanligare

Sju av tio svenskar går till arbetet fast de är sjuka. Det visar en rapport från Arbetsmiljöverket. Att gå till jobbet fast man är sjuk kallas för ”sjuknärvaro” och enligt rapporten är sjuknärvaron särskilt hög bland kvinnor i åldern 30-49 år. I det åldersspannet gick nästan åtta av tio kvinnor under 2015 till jobbet vid minst ett tillfälle trots att de var så sjuka att de borde stannat hemma och sjukskrivit sig. Särskilt vanligt att man går till jobbet trots att man är sjuk är det i yrkeskategorier som chef i små och medelstora myndigheter och företag och hos personer anställda inom förskola, fritids eller grundskola. Rapporten visar även att allt fler upplever press och att de har hög arbetsbelastning samt att pressen från arbetsgivare är högre jämfört med tidigare.

Foto: SHUTTERSTOCK

Fallolyckor kan förebyggas med yoga

Yoga skulle kunna bidra till att minska risken för fallolyckor och samtidigt öka känslan av oberoende hos äldre.
Enligt Anne Tiedemann vid The George Institute for Global Health och University of Sydney kan yoga ha en viktig del i att engagera äldre i att underhålla sina fysiska förmågor som är kopplade till balansen. Att komplettera redan befintliga balansträningsprogram med yoga skulle därför kunna uppmuntra äldre att träna kontinuerligt och på så vis förhöja livskvaliteten hos de äldre. I en forskningssammanställning av publicerade studier såg Anne Tiedmann att träningsprogram med yoga generellt var både säkert för de äldre och resulterade i förbättringar i balansen. Nu hoppas man på ytterligare forskning som kan bekräfta att yoga-relaterade förbättringar i balans och rörlighet verkligen kan förebygga fallolyckor hos äldre.

Källa: The George Institute for Global Health

FELMÄRKTA LIVSMEDEL KAN UTGÖRA ALLVARLIG HÄLSORISK FÖR ALLERGIKER

Spår av allergener som mjölk, hasselnöt, jordnöt, ägg och gluten kan finnas i livsmedel trots att produkten saknar märkning på förpackningen. För allergiker kan felmärkta livsmedel orsaka allvarliga allergiska reaktioner. Det visar en undersökning från 2015 som gjorts i Sverige, Danmark, Norge och Finland. I det nordiska projektet kontrollerades märkningen av allergener i totalt 351 produkter. Var tionde av dessa produkter var felmärkta vad gäller ingredienser som många är allergiska mot. Ansvaret för att en produkt märks med rätt ingredienser ligger hos företagen. Det gäller både företag som producerar egna produkter och företag som importerar produkter. De allergener som undersöktes i projektet var mjölk, hasselnöt, jordnöt, ägg och gluten. Producenter och importörer av choklad- och bageriprodukter är också de som främst behöver få bättre rutiner kring märkning, inköp av råvaror och hantering av allergener. Även om undersökningen pekar på flera brister i livsmedelsmärkning så hoppas Livsmedelsverket och övriga nordiska livsmedelsmyndigheter att projektet kan bidra till att öka medvetenheten i branschen.

Källa: Livsmedelsverket

Mer *mjölk* ska berikas med D-vitamin

Redan idag är det obligatoriskt att flera olika mejeriprodukter berikas med D-vitamin. Nu vill Livsmedelsverket inkludera ännu fler produkter där halterna av D-vitamin ska höjas. Frågan regleras av EU-kommissionen och det innebär att samtliga medlemsländer måste få tycka till. Livsmedelsverkets rekommendation är dock att all mjölk som produceras i Sverige, med en fetthalt till och med 3 procent, berikas med D-vitamin. Man vill också att alla ekologiska mjölkprodukter, även de som produceras utanför Sverige, berikas med D-vitamin om de säljs på den svenska marknaden. Vid den här tidningens pressläggning var det dock fortfarande oklart om och när de nya föreskrifterna träder i kraft.

Foto: SHUTTERSTOCK

Undersökning: **Därför väljer svenskarna att vara otrogna**

Hälften av svenskarna anser att det är otrohet att flirta eller sexchatta på nätet. Samtidigt avslöjas vad den vanligaste anledningen till otrohet egentligen är.

Uppgifterna kommer från sammanställningen av RFSU's årliga undersökning Kådiskollen. Kådiskollen 2016 visar att det finns olika bilder av vad som klassas som otrohet - både online och offline. Nära varannan svensk betraktar flirtande på nätet som otrohet och var åttonde känner sig bedragen om partnern tittar på porr. Vad som anses vara otrohet kan dessutom skilja sig från person till person. Drygt hälften av alla svenskar tycker att det är otrohet om ens partner har webbcamsex eller blir förälskad i någon på nätet. Nästan lika många känner sig bedragna om deras partner flirtar på nätet eller möter upp någon de har haft kontakt med via internet. Kådiskollen 2016

baseras på en statistisk säkerställd undersökning som Norm genomfört på uppdrag av RFSU där svenskar har svarat på frågor om sina sex- och kondomvanor. Resultatet visar att tre procent har haft en eller flera sexuella relationer under det senaste året som deras partner inte kände till och troligen inte skulle tycka om. En majoritet av dessa är män. Fem procent av männen i Sverige har nämligen varit otrogen det senaste året. Motsvarande siffra bland kvinnor är två procent. Enligt undersökningen är kåthet den vanligaste orsaken till att svenskarna är otrogna; 41 procent svarar kåthet, 26 procent att det uppkom en möjlighet och 25 procent svarade att de var otrogna för spänningen. Här finns det tydliga skillnader mellan personer som identifierar sig som kvinna respektive man. Bland kvinnor är den främsta anledningen behovet av bekräftelse, 35 procent, medan varannan man uppger att orsaken var kåthet. Tre procent av de som lever i en parrelation har haft sex med någon som ens partner inte kände till och troligen inte skulle tycka om. Tre procent har också haft flera sexuella relationer, tillsammans med andra och sin partner, under det senaste året. En av hundra lever i ett öppet förhållande.

Källa: RFSU

Stjärnbrist kan orsaka ohälsa

Ljusföroreningar leder till att det är allt svårare att se stjärnorna om natten och dessa ljusföroreningar kan även påverka din hälsa negativt. Enligt forskarna har det aldrig varit så svårt att se stjärnorna från jorden, särskilt i västvärlden. Siffrorna talar sitt tydliga språk då 60 procent av européerna och 80 procent av nordamerikanerna inte längre kan se Vintergatan. Orsaken är att vi i allt större grad använder elektriskt ljus och belysning dygnet runt som "förorenar" nattmörkret och gör det svårare för stjärnornas ljus att nå fram till oss. Det är det som man kallar för ljusföroreningar. Förutom att försvåra för människor att se stjärnorna kan ljusföroreningarna orsaka olika sjukdomar då det påverkar människans dygnsrytm. Människan är beroende av dygnsrytmen som påverkar bland annat hormonproduktionen i kroppen. Dygnsrytmen styr när du är vaken och när du ska sova och när vi ska äta. Forskarna menar nu att de kraftiga ljusföroreningarna kan vara en bidragande faktor till att dygnsrytmen rubbas vilket i sin tur kan leda till ohälsa.

Källa: Falchi et al., Science Advances (2016)

Höns kan hjälpa i kampen mot malaria

Höns kan visa sig vara ett effektivt verktyg i den ständiga kampen mot malaria. Det visar en svensk-etiopisk studie. Forskarna har konstaterat att människor som lever nära inpå höns i mindre grad drabbas av malariamyggan. Men det handlar inte om att hönsen äter myggorna utan effekten tros bero på sex typer av doftsubstanser som hönorna avger och som tycks avskräcka myggorna. Forskarna hoppas nu att resultatet av studien kan bidra till att bekämpa malaria.

Källa: Chicken volatiles repel host-seeking malaria mosquitoes

BEDÖMNINGSAMBULANS INFÖRS I SUNDSVALL

I ett försök att avlasta den vanliga akutsjukvården inför man nu en bedömningsambulans i Sundsvall.
Bilen, som är utrustad som en vanlig ambulans, bemannas med en specialistsjuksköterska istället för två som i en vanlig ambulans. Bedömningsambulansen kommer att i samråd med sjuksköterskan och SOS Alarm skickas ut och kunna erbjuda samma möjlighet till vård på plats som en vanlig ambulans. Bedömningsambulansen kommer dock inte ta med sig patienter till sjukhus, i de fallen det behövs kallar man istället på en vanlig ambulans. Initialt kommer man att använda bedömningsambulansen under ett år för att sedan utvärdera huruvida det blir en permanent del av den vanliga verksamheten.

Källa: Landstinget Västernorrland

Ekonomisk kris leder till *akuta problem*

Venezuelas ekonomiska och politiska kris har nu även lett till att man har stora problem inom sjukvården i landet. Läkare rapporterar att det är brist på 85 procent av alla läkemedel i landet och att man tvingas använda mediciner som gått ut för att täcka behovet. Men även problem med elektricitet har lett till att viktiga maskiner, såväl som luftkonditionering, inte längre fungerar. Brist på vatten gör att hygienen är eftersatt och på huvudstadens största BB rapporterar man en fördubbling i antalet nyfödda som avlidit, jämfört med föregående år. Orsaken anses vara den ekonomiska kris som har drabbat landet och som gör att vårdkvaliteten försämrats radikalt för landets invånare. Organisationer hoppas nu på att landet ska acceptera humanitär hjälp för att förbättra läget samtidigt som man på politisk nivå än så länge vägrat att gå ut med en officiell förfrågan vilket har satt landets sjukvård i ett dödläge.

Spelberoende kan komma att behandlas med läkemedel

I ett första steg ska nu Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) gå igenom internationell forskning för att undersöka huruvida det finns tillräckligt stöd för att skriva ut läkemedel till personer med spelberoende.

Bland annat kommer man att undersöka huruvida läkemedel som testats för andra typer av beroenden även kan ha effekt vid spelberoende. Man kommer även undersöka om mediciner som reglerar dopaminet, en signalsubstans kopplat till kroppens belöningssystem, kan användas. Kartläggningen blir en del av ett kunskapsstöd om spelberoende som ska tas fram av Socialstyrelsen.

BAKTERIER KAN BIDRA TILL ATT MUSKLERNA STÄRKS

Kroppens egna bakterier skulle kunna bidra till att musklerna i vår kropp stärks och träning i sin tur kan berika floran av bakterier.

Det menar forskare vid Karolinska institutet. Sven Pettersson har i flera år arbetat med att forska på de bakterier som finns naturligt i våra kroppar, mikrobiomet. När han och hans kollegor studerade möss som saknade den naturliga bakteriefloran upptäckte de att mössen som inte hade en naturlig bakterieflora fick sämre muskeltillväxt. Samtidigt noterade de även att träning tycktes berika floran av just bakterier. Forskarnas teori är att vissa ämnen som de kroppsegna bakterierna ger ifrån sig under träning bidrar till att musklerna växer. Sven Pettersson säger i en kommentar att man vet att bakteriernas komposition ändras vid just träning, däremot vet man inte hur det går till. Det är något man nu kommer att studera vidare.

Foto: SHUTTERSTOCK

SpeediCath tappningskatetrar är förpackade i vätska och är därför snabba och enkla att använda vid problem att tömma urinblåsan. SpeediCath gör det lättare att prioritera egna behov och livskvalité.*

Hör av dig för gratisprov eller vägledning:
0300-332 56, se@coloplast.com, coloplast.se/speedicath
gilla oss på facebook

Coloplast

SpeediCath®

*Tillgänglighet av produkter för kvinnor och män kan variera i landstingen. Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. ©2016-09. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.

Redaktionen testar:

Philips 3000 series Luftrenare

Vår kollega Calle som lider av allergier testade under sommaren Philips senaste avancerade luftrenare som bland annat har ett speciellt läge (AL) för att avlägsna just luftburna allergener.

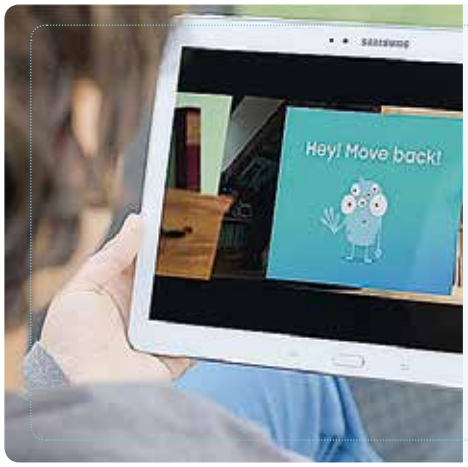
+ Lättanvänd och lättöverskådlig med touchpanel på ovansidan
+ Förinställda program för bland annat allergener
+ Snygg design med ett blått ljus som går att stänga av
+ Tyst
+ Barnlås ”som håller klåfingriga gossar borta”
- Storleken
- Ganska högt pris

Calle tycker att...

...luftrenaren med sina olika allergiprogram som tar bort såväl pollen och damm underlättade och förbättrade tillvaron. Särskilt i små utrymmen som sovrum där det lätt blir dammigt och instängt passar maskinen perfekt. Störst skillnad märktes när det kom till pollen, med luftrenaren försvann till exempel nästäppan ganska direkt.

Mobilhjälpmedel för ***diabetiker***

Med hjälp av en Android-mobil och en sensor kan nu personer med diabetes mäta sina glukosvärden. Sensorn Freestyle libre från företaget Abbott fästs på armen och är ungefär lika stor som en femkrona. Den fästs på överarmens baksida och mäter glukosnivån en gång i minuten. Med hjälp av en mobiltelefon med NFC (trådlös kommunikationsteknik) kan mobiltelefonen läsa av och redovisa värdena på någon sekund. Som komplement till sensorn finns nu appen Librelink gratis, en app som enligt företaget Librelink är den första godkända mobila appen som kan skanna och ta emot glukosdata direkt från Freestyle libre och visa dessa på mobiltelefonen utan att användaren behöver en separat avläsare. Tekniken fungerar än så länge inte med Apples iPhone.



APP SKYDDAR DIG OCH DINA BARNS ÖGON

Appen Samsung Safety Screen är utvecklad för att hjälpa användare, framförallt unga barn, att hålla sina mobiler och tablets på idealt synavstånd. På så vis skyddas ögonen menar man. Appen utnyttjar en avancerad programvara för ansiktsigenkänning och känner på så sätt av när enheten hålls för nära ögat, då dyker en liten animation upp och stänger ner skärmen. Upplåsning sker först när enheten hålls på lägsta rekommenderade säkerhetsavstånd. Appen går att ladda ner gratis i Google Play store och fungerar för samtliga Android-enheter. Appen körs i bakgrunden på din mobila enhet och kan även lösenordskyddas av dig som förälder.

Suga på tummen kan minska risken för allergi

Att som bebis eller småbarn suga på tummen eller bita på naglarna kan resultera i att man är mindre utsatt för allergier.
Det hävdar i alla fall nyazeeländska forskare som har studerat 1 037 barn i olika åldrar. Vi en uppföljning vid 13 års ålder visade det sig att 49 procent av barnen som varken sugit på tummen eller bitit på naglarna hade minst en allergi. Motsvarande siffra för de barn som hade sugit på tummen eller bitit på naglarna var 38 procent. För de barn som gjorde både och var andelen ännu lägre, 31 procent drabbades av allergi. Resultatet stod sig även när man följde upp resultatet vid 32 års ålder. Studien stödjer tidigare teori att exponering av mikroorganismer i ett tidigt stadie i livet kan minska risken för att utveckla allergier. Trots resultatet påpekar dock forskarna att effekten är oklar och att man inte ska se studien som en rekommendation att börja med att suga på tummen eller bita på naglarna.

Källa: Dagens medicin

Få anmälningar från sjukvården när barn far illa

När det kommer till att anmäla misstanke om att barn far illa är sjukvården sämre än såväl skolan som andra samhällsinstitutioner. Bristande kunskap hos vården, dels om lagen men också om hur själva bedömningarna ska göras, tros vara orsaken till de få anmälningarna. Veronica Svärd, doktorand i socialt arbete vid Göteborgs universitet har tittat närmare på antalet anmälningar och sett att även om läkare och kuratorer står för flertalet av de anmälningar som görs så anmäler sjuksköterskor och undersköterskor nästan aldrig, detta trots att även de omfattas av lagen. Veronica Svärd menar att stress, rädsla för hot från föräldrar och bristande förtroende för socialtjänsten är några skäl till att man inte anmäler. Hon menar samtidigt att alla yrkeskategorier måste involveras ”annars blir det slumpen som avgör om ett barn som far illa blir upptäckt av sjukvården”. Studien bygger på enkäter bland 300 läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och kuratorer på landets fyra största barnsjukhus, och djupintervjuer med 14 kuratorer på barn- och ungdomssjukhus.

Foto: SHUTTERSTOCK

NÄSTAN ALLA SMÅBARN ÄR VACCINERADE

Täckningsgraden för att vaccinera småbarn är fortsatt hög i Sverige. I fjol var över 97 procent av 2-åringarna fullvaccinerade enligt det vaccinationsschema som gäller för dem.
Det visar en årsrapport från Folkhälsomyndigheten i samverkan med Läkemedelsverket. Genom att låta barnen få ett gott vaccinationsskydd kan man även förebygga smittspridning i befolkningen och därmed förbättra folkhälsan, vilket är målet med barnvaccinationsprogrammet. Läkemedelsverket konstaterar dessutom att vaccinerna är säkra efter att ha följt upp alla inrapporterade biverkningar under 2015. Den vanligaste biverkningen är feber samt lokal svullnad och smärta där sprutan togs.

FAKTA BARN-VACCINATIONS-PROGRAMMET

Totalt omfattar det allmänna vaccinationsprogrammet tio sjukdomar:

- Difteri
- Stelkramp
- Kikhosta
- Polio
- Allvarlig sjukdom av Haemofilus influenzae (Hib)
- Allvarlig sjukdom av pneumokocker
- Mässling
- Röda hund
- Påssjuka
- Infektion med HPV (flickor)

Barn i definierade riskgrupper erbjuds även vaccination mot tuberkulos, hepatit B, influensa och pneumokocker inom det riktade vaccinationsprogrammet.

Källa: Folkhälsoinstitutet

Allt fler kvinnor över 47 skaffar barn

Statistik från Statistiska Centralbyrån (SCB) visar att allt fler kvinnor väljer att skaffa barn efter 47 års ålder. Förra året var antalet kvinnor som födde barn vid 47 års ålder eller över totalt sjuttio stycken. Det var inte bara rekord utan även över tid en rejäl ökning då motsvarande siffra tio år tidigare, 2005, låg på endast tretton kvinnor. Även om riskerna med en graviditet varierar från person till person kan man konstatera att riskerna ökar i takt med åldern. Till exempel ökar risken för missfall eller att barnet har kromosomavvikelser. Gravida kvinnor kan även få problem med blodtryck och diabetes.

Unicef: Fler mammor måste amma

Mer än hälften av alla nyfödda barn i världen ammas inte under den första timmen i livet. Unicef menar att det är ett problem särskilt i Afrika söder om Sahara. Anledningen är att chansen att överleva för barn som inte får i sig nödvändiga näringsämnen under sitt första dygn minskar med 80 procent. Enligt Unicef blir bröstmjölk barnets första vaccin och därmed det bästa skyddet mot sjukdom och ohälsa. I länder som Sverige finns det modersmjölksersättning som ger den energi och näring barnet behöver, något som är antingen svårt eller i stort sett omöjligt att få tag på i andra delar av världen. Unicef jobba därför med att öka kunskapen om hur viktigt det är att amma och man ser att även om det går långsamt så går utvecklingen framåt.

BARN SOM LEVER MED IBD HAR SVÅRT ATT PRATA OM SIN SJUKDOM

Barn som lever med IBD upplever såväl oro för sjukdomen som för hur man ska uppfattas socialt av vänner och skolkamrater och vågar inte heller prata med någon om sin sjukdom. Därför behövs ett ökat stöd från sjukvården till barn och föräldrar till barn med IBD. Det menar forskaren Vedrana Vejzovic vid Malmö högskola som disputerat med avhandlingen ”Going through a colonoscopy and living with inflammatory bowel disease” vid Malmö högskola. Vedrana Vejzovic konstaterar att barn som lever med IBD försöker att hantera såväl undersökningen som vardagslivet med sjukdomen på egen hand. Vedrana Vejzovic menar att barnen är ensamma med sin oro och varken pratar med föräldrar, kompisar eller sjukvårdspersonal och att sjukvårdspersonalen behöver mer tid med barnet för att bygga upp förtroende så att barnet känner sig tryggt och vill berätta om sina funderingar. Samtidigt säger Vedrana Vejzovic att många barn uttrycker att de vill träffa andra som har IBD och detta skulle man kunna hjälpa barnen bättre med. Sjukvården behöver även gå in och stötta föräldrarna så att de kan fokusera på sitt barn.

Källa: Malmö Högskola och avhandlingen: Going through a colonoscopy and living with inflammatory bowel disease: Children’s and parents’ experiences and evaluation of the bowel cleansing quality prior to colonoscopy

Foto: SHUTTERSTOCK

7 vanliga myter om löss

Text: **ANDERS ÅKER**

1 Det är bara fattiga som får löss. Det finns ingen koppling mellan social status och löss. Alla kan få huvudlöss och det viktigaste är att behandla så snart som möjligt.

2 Det är ”skämmigt” att få löss. Nej, det är en gammal uppfattning som hör i hop med den första myten. Snarare är det tvärtom, om du har upptäckt huvudlöss ska du informera så många som möjligt eftersom det kan ha spridit sig, men även för att det i viss mån kan gå att förebygga eventuella utbrott.

3 Jag måste klippa mitt eller mina barns hår om det har funnits huvudlöss. Nej, det är en gammal missuppfattning. Eftersom huvudlöss föredrar varma ställen återfinns de oftast nära hårbotten. Det har därför ingen betydelse om man klipper håret.

4 Jag och mina barn måste stanna hemma om vi har huvudlöss. Nej, om dina barn har löss men har behandlats kan de gå tillbaka till skola eller dagis.

5 Skola, dagis och/eller arbetsplats måste stänga om det har utbrutit ett lusangrepp. Nej, skolor och dagis kan ha öppet som vanligt. Informera föräldrar om angreppet och be dem att kontrollera om deras barn har löss. Ni bör också informera dem om rekommenderad behandling/förebyggande. Det är vanligen lämpligt att dela ut informationsblad med vanliga frågor och behandlingar. Barnen bör också informeras om löss och hur de flyttar sig från barn till barn.

6 Löss sprider sjukdomar. Nej, löss sprider inga sjukdomar.

7 Löss beror på bristande hygien. Huvudlöss återfinns i hår av alla typer och längder, kort, långt, rent eller smutsigt, så om man får löss har det har ingenting att göra med brist på hygien.

Så luskammar du

Undersök först huvudet efter löss och ägg. Lössens ägg, som kallas gnetter, klistras fast på hårstråna intill hårbotten. Titta särskilt noga i nacken och bakom öronen.

- Kamma håret över ett vitt papper så syns lössen tydligare.
- Kamma igenom bakhuvudet.
- Gör en lodrät bena och kamma håret åt vardera sidan.
- Gör en ny bena alldeles intill och kamma så igenom hela håret från sida till sida.
- Kamma sedan håret noggrant uppe på huvudet, bena för bena tills hela håret är genomkammat.
- Fortsätt sedan kamma håret från pannan till nacken vågrätt och sedan tillbaka igen.

KÄNN PULSEN

KÄNN DIN PULS OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE

Riksförbundet HjärtLung

Så enkelt minskar du risken för stroke

Slår ditt hjärta regelbundet?

En ojämn puls kan bero på förmaksflimmer som är den vanligaste rytmstörningen i hjärtat.

I Sverige beräknar man att närmare 100 000 personer är drabbade – utan att veta om det. Förmaksflimmer är i sig inte livshotande, men ger en ökad risk för stroke. Det beror på att flimret försämrar blodcirkulationen i hjärtats förmak vilket gör att det lättare bildas blodproppar.

Det är ovanligt att personer under 60 år har förmaksflimmer, men risken att drabbas ökar ju äldre man blir. Du kan enkelt ta reda på om ditt hjärta slår så som det ska genom att ta pulsen på ett korrekt sätt.

Lär dig hur på www.kännpulsen.se

Riksförbundet
HjärtLung

Känn Pulsen ingår i Riksförbundet HjärtLungs kampanj ”Ljuset på!” som uppmärksammar dolda folksjukdomar. Känn Pulsen görs i samarbete med Pfizer och Bristol-Myers Squibb.

Trendigt

Att äta hälsosamt och träna regelbundet är viktigt, det får vi höra från alla håll och kanter. Men kan man bli alltför hälsosam och var går gränsen? Numera finns ett eget namn för överdrivet hälsosamt leverne – ortorexi.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Foto: SHUTTERSTOCK

hälsosam — eller en ätstörning?

Förhållandet till träning avgör om du har ortorexi.

Ortorexi är en relativt ny term som innebär att man är tvångsmässigt övernyttig när det gäller framför allt mat, men ibland ingår även en överdriven träningsmängd. Ortorexi är inte en egen diagnos utan räknas till ätstörningen UNS, ätstörning utan närmare specifikation. Viss forskning pekar på att runt sex procent av befolkningen har ortorexi, men detta behöver säkerställas med fler studier.

Hur vet man då om man lider av ortorexi? Ofta handlar det till en början om en sund vilja att äta och träna hälsosamt, men när element av tvång smyger sig på blir det nyttiga ohälsosamt och sjukligt. Man är alltså inte sjuk bara för att man lever hälsosamt; äter mycket grönsaker, frukt och tränar regelbundet. Om man däremot mår dåligt när man äter något onyttigt och när man inte följer det ”schema” man har satt upp, då är det en tydlig varningssignal. Om kosten och träningen dessutom tar över och det blir svårt att behålla ett socialt liv, är man inte sund längre utan behöver hjälp.

Jämförelsevis med anorektikern kan ortorektikern upplevas som normalviktig fastän träningshetsen och matfixeringen styr tillvaron. Till skillnad från anorektikern så tittar ortorektikern mer på kvaliteten i maten än på kalorierna. Hen gillar att ha kontroll, äter på fasta tider och gärna med ett bestämt matschema. Man väljer bort vit pasta, vitt ris för bulgur eller quinoa. Generellt överkonsumerar man ofta protein på bekostnad av kolhydrater. Resultatet kan bli svår näringsbrist och en överansträngd kropp.

Tränar man mer än en gång per dag kan man börja misstänka att det går till överdrift. Dock är det inte mängden träning som avgör om du har ortorexi utan förhållandet till träningen. Om du mår dåligt över att hoppa över ett träningspass bör du fundera på vad det kan bero på.

Många frågar sig säkert hur man kan orka och om man inte blir hung- ▶

rig och svaret är att hen undviker att känna. Till slut uppfattar ortorektikern inte kroppens signaler på hunger eller trötthet, utan hen kör över sig själv och saknar självrespekt.

En person som lider av orotorexi mår inte bra. Hen känner sig ledsen, har ångest eller depressioner och isolerar sig ofta. Man behöver hjälp för att ta sig ur denna negativa cirkel och ett starkt nätverk av familj, vänner och professionella, underlättar vägen tillbaka.

Att leva med ortorexi är komplicerat i ett samhälle genomsyrat av krav på hälsa och perfektion. Det är förstås bra att välja hälsosam mat och att röra på sig. Det gör att du lever längre, blir piggare och mår allmänt bättre. Men det gäller att hitta en sund balans. Om man svarar ja på frågorna nedan ligger man i riskzonen och då kan det vara bra att söka hjälp, för att säkerställa att man inte är drabbad.

- ☐ Jag äter inget onyttigt.
- ☐ Jag har svårt för att äta kolhydrater.
- ☐ Jag tränar eller går powerwalk nästan alla dagar i veckan.
- ☐ Jag mår dåligt om jag hoppar över en träning.
- ☐ Jag är rädd att det går över styr om jag avviker från min kost- eller träningsplan.

Tänk på att ju tidigare man upptäcker problematiken desto fortare kan man styra om beteendet och bli frisk.

Källor: Atstorningar.se, Ylab.com, Jagarsjuk.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Exempel på vart man kan vända sig om man vill söka hjälp

- **BUP – Barn och Ungdomspsykiatri** (för barn och ungdomar upp till 17 år)
- **Vårdcentralen** (för att få remiss till en ätstörningsklinik)
- **Frisk och Fri** – Riksföreningen mot ätstörningar (anordnar även anhöriggrupper)
- **KÄTS – Kunskapscentrum för ätstörningar** (här kan du ställa dina egna frågor och få svar, samt söka behandlingsalternativ i Sverige)
- **Tjejjouren** – råd, stöd och möjligheter för dig som är tjej att ställa frågor via mail och chatt
- **Ylab** – privat företag med fokus på wellcare och med särskild kunskap gällande behandling av ortorexi
- **1177 Vårdguiden** – sjukvårdsrådgivning (här finns länkar till vårdinstanser i ditt län)

LÄSVÄRT INOM OMRÅDET

- *Bli vän med kroppen & maten – en bok om ätstörningar* (Camilla Porsman Reimhult, Fitnessförlaget, 2005)
- *Jag är sjuk: om manisk överhälsosamhet – ortorexi* (Lisa Jisei)
- *Mål i Mun: idrott och ätstörningar* (Isabella von Hofsten, Gisela van der Ster, Atlet & diet, 2014)
- *Ortorexi – fixering vid mat och träning* (Yvonne Lin och Anatoli Grigorenko, SISU idrottsböcker, 2014)
- *Ät allt! Hellre nästan rätt än exakt fel* (Gisela van der Ster Wallin, Anna-Carin E Lindskog, Alfabeta, 2000)

När hälsa kommer först

De senaste 20 åren har forskningen gjort stora framsteg kring förståelsen av kroppens komplicerade system och processer. Välbevarade hemligheter i växtriket har visat sig kunna påverka många av dessa. Som ett resultat av denna forskning finns nu Reserol - en svensk innovation designad att maximera upptaget av den bioaktiva substansen resveratrol.

facebook.com/reserol @reserol_beauty

reserol.se

Koll på kolesterol?

Kolesterol är ett livsnödvändigt ämne i kroppen, men för mycket av fel sorts kolesterol kan ge upphov till sjukdomar.

Visste du att:

- Det onda LDL-kolesterolet orsakar plack i kärlväggarna.
- Det goda HDL-kolesterolet agerar anitioxidant och kan även transportera bort det onda kolesterolet.
- Den rekommenderade LDL-kolesterolnivån (under 3,0 alt 2,5 eller i vissa fall 1,8 mmol/L) beror på hur stor risk personen har för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Ju fler riskfaktorer desto viktigare att ha lågt LDL-kolesterol. Exempel på riskfaktorer:
  - Diabetes
  - Njursjukdom
  - Högt blodtryck
  - Tidigare hjärt- och kärlsjukdom
  - Övervikt och rökning
  - Nära släkting som haft hjärt- och kärlsjukdom.
- Rökstopp, motion och nyttig kost hjälper till att sänka LDL-kolesterol och höja HDL-kolesterol.
- Om livsstilsförändringar inte är tillräckligt används läkemedel, så kallade statiner, som minskar produktionen av LDL-kolesterol i levern.
- Räcker inte statiner kan man lägga till ett läkemedel med annan verkningsmekanism för att ytterligare kunna reducera LDL-kolesterolet.

Vet du ditt LDL-kolesterolvärde? Tillhör du en riskgrupp? Prata med din läkare för råd.

Referenser
Socialstyrelsens nationella riktlinjer för hjärtsjukvård 2015
Information från Läkemedelsverket 5:2014
Läkemedelsboken 2014

Copyright © 2015 MSD (Sweden) AB. All rights reserved.
11-16-CARD-1161313-0000 nov 2015

MSD

08-578 135 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***
- ***läkemedel***
- ***sex & samliv***

FRÅGA OSS!

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.

Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Anders Halvarsson svarar

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

Blåsor i mun och underliv samtidigt

Hej! Varje gång som jag får blåsor i munnen, så får jag alltid någon slags blåsa i underlivet. Som om det skulle vara något virus i kroppen som bryter ut. Vad kan detta vara? Och finns det något receptfritt läkemedel som kan hjälpa..? Detta är mycket jobbigt när detta uppkommer. Hoppas på svar!
Johanna, 23

Då det här mycket väl kan röra sig om en Herpes-infektion, skall du söka läkare och berätta om dina besvär. Det finns medicin för detta och du kan i så fall få ett recept på detta.
Anders Halvarsson

BLÖDA AV HJÄRTMEDICIN

Hej, Jag har hjärtflimmer och får blodförtunnande medicin. Men jag är lite orolig för vad som händer om jag skulle göra mig illa, skära mig, råka ut för en trafikolycka eller behöva göra en akut operation. Finns det inte risk för att jag kan förblöda? Eller finns det något sätt att snabbt stoppa den blodförtunnande effekten? Finns det något jag kan ha hemma ifall olyckan skulle vara framme?
Ebba, 68 år

Något bra medel att ha hemma som upphäver blödningen har vi ingen rutin på. Viktigt att man alltså bär brickan om halsen som talar om att man har blodförtunnande medicin! En mindre skärskada så klarar man av detta med att komprimera och trycka på såret i 10-15 minuter minst. Är det en större skada skall man genast söka upp sjukhus. Risken är annars att man vid en stor blödning kan förblöda! Man skull i samband med insättande av den här typen av medicin fått information och informationshandlingar om den aktuella medicinen.
Anders Halvarsson

BLODFÖRTUNNANDE MEDEL

Min mamma fick tidigare Waran men får nu Pradaxa för att hon har en ökad risk att få stroke. Men min mamma är lite instabil och trillar ibland. Därför undrar jag vad som händer om hon ramlar och börjar blöda. Kan man stoppa den blodförtunnande effekten av Pradaxa? hur då?
Annika, 55 år

Vid avvägandet om man skall ge blodförtunnande medicinering har man att ta hänsyn just till bland annat fallrisken där man slår i huvudet oberoende vilken blodförtunning man har. Vid skall skada måste man vara observant på eventuella symtom som skulle kunna tyda på en inre blödning. Praxbind är ett nytt medel som man har på gång och ges som injektion på sjukhus som motmedel antidot om man visar sig ha en blödning.
Anders Halvarsson

Klickande ljud vid löpning

Min fråga är bara allmän. Jag springer väldigt mycket och har bra kondition, jag har några få allergier som pollen och sen ansträngningsastma. De senaste gångerna jag sprungit har det så fort jag börjat fått ett klickande ljud i huvudet ovanför öronen på båda sidor, efter ett tag domnar något eller några av mina fingrar och blir jättekalla. Vet inte om det har något att göra av varandra men det kom samtidigt.
Elly, 16 år

Det klickande ljudet kan ha med trumhinnan och mellanörat att göra. Det kan handla om att man har en viss svullnad i slemhinnan i mellanörat och vid örontrumpeten, varvid man kan uppleva dessa besvär på grund av tryckförändringar. Däremot tror jag inte att det har med domningar i händer och kalla fingrar att göra. Har du funderingar kring domningarna och om det är tecken att det tilltar tycker jag att du söker för detta.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

rfsu

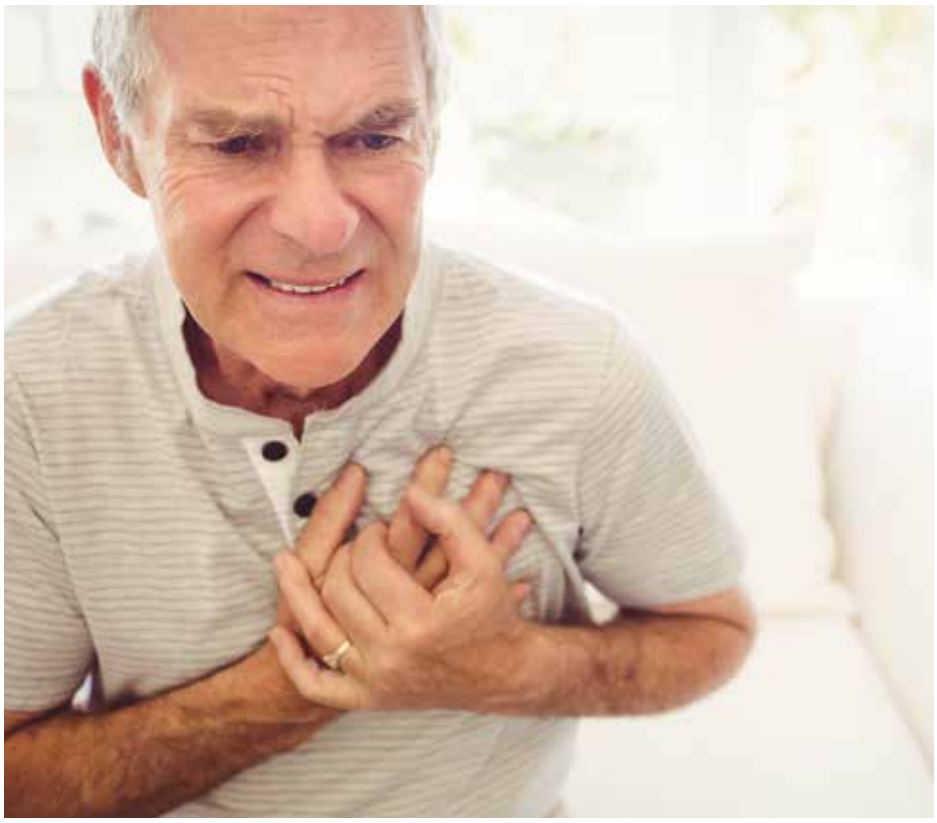
Snabb och östrogenfri lindring vid torra slemhinnor och irritation.

bland är det inte som det brukar vara. Torra slemhinnor är vanligt och kan drabba vem som helst. Men det finns flera snabba och enkla lösningar. Klick Remoist Gel är en långtidsverkande och östrogenfri vaginalgel för torra slemhinnor. Nu finns även Klick Intim Cream som lindrar irritation och återfuktar torr hud och yttre slemhinnor.

Finns på ditt apotek och på RFSU.se.

Anders Halvarsson svarar

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



Kramp i bröstet

När jag äter ris får jag ont i bröstet. Senast fick jag väldig kramp, jag fick varken upp eller ner maten och det gjorde så ont att jag trodde att jag skulle svimma. När det började släppa fick jag upp en klar vätska som vatten men väldigt seg. Jag vore glad om jag kunde få ett svar på problemet. Jag bor nämligen i Thailand nio månader om året och här är basmaten ris, man kan välja annan mat så klart, men jag vill veta om det är något allvarligt.
Christer, 72 år

Har man otur kan det bli en kramp vid övre magmunnen av exempelvis ris. Detta gör ordentligt ont innan kramper släpper. Jag tycker nog att man borde göra en gastroskopi eller röntgenundersökning av matstrupen för ordningens skull. Visar dessa normala förhållanden skall man komma ihåg att äta riset i små portioner tillsammans med små klunkar vatten.
Anders Halvarsson

Dotter med lågt blodtryck

Hej. Min dotter är 9 år, 136 cm lång, vikt 30 kg. Hennes blodtryck (mättes av skolsyster och min dotter sittandes) var 115/45. Är det verkligen normalt, tycker det låter väldigt lågt.
Ingela, 46 år

Det här blodtrycket anser jag alls inte vara för lågt. För åldern helt normalt. För att exakt säga hur det ligger kan man behöva göra upprepade mätningar även i liggande.
Anders Halvarsson

ULCERÖS KOLIT

Hej! Jag har ställts med diagnosen Ulcerös Kolit och undrar nu om de kan vara farligt för mig att utsättas för vanlig magsjuka och dess baciller?
Liza, 15 år

Det kan nog vara så att man är lite känsligare i magen när man har en ulcerös kolit, framför allt om man har ett pågående skov. Rent generellt skall man nog försöka att leva som vanligt, men vara noggrann med handhygienen, med flitigt tvättande av händerna inklusive handsprit när det är magsjukesäsong.
Anders Halvarsson

Brun mens

Jag har haft mens i 7 dagar nu, men det är bara brunt blod hela tiden. Det är lite blod på pappret men ingenting i bindan eller toaletten! Varför får man brun mens i flera dagar? Tyder det på att något är fel?
Tjej, 17

Eftersom mängden blod kan variera från ganska mycket blod eller som tydligen du har ganska lite, ser färgen olika ut. Slutar det "blöda" i rätt tid är det inga bekymmer. Fortsätter det med blödandet eller om du har ont skall du söka för detta.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Findus Special Foods

Jag har fått tillbaka energin att leva och är inte längre rädd för att sätta i halsen.

Att äta är en av livets mest naturliga delar. Vi tar det för givet. En måltid associeras med underbara dofter, smaker och synintryck. Vi tänker oss trevligt sällskap och ett gott samtal – en stund som blir en av dagens höjdpunkter.

När detta ändras drabbas vi människor hårt både psykiskt och fysiskt. De flesta som lider av ät- och sväljsvårigheter drar sig undan och slutar efterhand att försöka äta. De ger upp, går ner i vikt och lever ofta i en ensam kamp för att hitta ett nytt sätt att leva.

Med konsistensanpassade produkter och utbildning skapar Special Foods matglädje där livet sätter begränsningar. Produkterna ser ut som den vanliga maten. De finns i ett brett utbud för att kunna varieras efter den vanliga menyn och väcka en slocknad aptit.

För mer information, kontakta oss på **020-88 61 00** eller **specialfoods@se.findus.com.** Du hittar oss även på **specialfoods.se**

Findus

Upplev skillnaden

Anders Hallén svarar

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

Hudkräm

Jag undrar, var tar hudkrämen vägen? Jag vågar inte smörja in mig av rädsla att fettet åker in i kroppen och lagras där. Jag kanske är korkad som ens tror det men jag känner att jag vill ha en förklaring av en som vet på riktigt hur det går till.
Sanna, 20

Huden yttre del, den så kallade överhuden liknas många gånger vid en murad tegelvägg. Tegelstenarna är hudcellerna. Murbruket består till största delen av vatten men innehåller även fetter, salter, äggviteämnen och vissa fuktighetsbevarande ämnen. En vanlig mjukgörande kräm man köper på Apoteket, ICA eller på varuhus innehåller oftast mest vatten och själva fetthalten ligger ofta bara mellan 9-23%. En riktigt fet kräm kan innehålla uppåt 70% fett. Smörjer man en ”vanlig” lågfettkräm på huden, så känns det som att den ganska snabbt torkar in. Främst är det vattnet i krämen som avdunstar, men en del av vattnet och fetterna fyller även upp ”murbruket” mellan hudcellerna, så att huden blir mjukare. När huden känns torr är oftast både vatten- och fetthalten i huden alldeles för lågt, och då hjälper man huden med mjukgörande krämer. Det är således inget farligt att använda vanliga krämer, utan det är vad huden behöver.
Expert via Huden.se

SVÅRT ATT FÅ BARN MED EN TESTIKEL?

Jag har en fråga gällande testiklar. Jag föddes med bara en testikel. Genomgick en operation när jag var sex år gammal och de fann ingen testikel i magen. Nu undrar jag om det påverkar chanserna mycket om jag och min flickvän ska försöka skaffa barn?
Kille, 24

Spermieproduktionen i en testikel brukar vara fullt tillräcklig.
Anders Hallén

BLODKÄRL SOM ”EXPLODERAR”

Vad händer om ett blodkärl “exploderar”?
Tjej, 16

Det beror precis på var i kroppen detta blodkärl finns. Om blodkärlet sitter i hjärnan kan resultat bli en stor skada med förlamning som följd. Om blodkärlet sitter ytligt i huden på ett underben uppstår bara ett blåmärke.
Expert via Huden.se

AKNEÄRR

När jag får finnar i ansiktet så tar det långt tid innan de försvinner, när själva svullnaden lagt sig så tar det upp till 2 månader innan märket efter försvinner! Varför tar det långt tid för mig med läkningsprocessen? Vad kan man göra? Finns det något bra att köpa, ex. kräm att smörja som påskyndar läkningen?
Anton, 18 år

Den beskrivna läkningsprocessen låter ganska normal för finnar. De läker ofta långsammare än vanliga sår, eftersom de sitter djupare. Det finns också vissa hudtyper som är särskilt benägna att bilda ärr. Det är inte mycket att göra åt det, annat än att se till att acnen blir behandlad så att man inte får fler ärr.
Expert via Huden.se

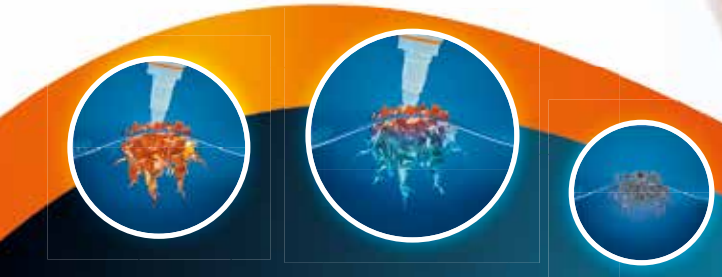
Onormal hudrodnad

Hej jag har upptäckt onormal hudrodnad på min vänstra arm. Det sträcker sig från armhålan till mitten av armen, i en stor cirkelform som täcker under sida av biceps och triceps. Sedan jag upptäckte det för ca 1 månad sedan har cirkeln växt och blivit större. Biverkningar mer än hudrodnaden är lätt klåda och vid direkt solljus lätta stickningar Vad kan det vara?
Jocke, 31

Du har sannolikt en erythema migrans, dvs en borreliainfektion. Inte farligt men skall behandlas så ring husläkaren.
Anders Hallén

Becur
VårtFri™ PEN
EN EFFEKTIV LÖSNING

En **enkel** och **effektiv** vårt**behandling**
för barn och vuxna



Kraftfull vårtbehandling

VårtFri PEN är en **unik lösning** som penetrerar djupt ner i vårtan och **effektivt torkar ut den**. VårtFri PEN är enkel att använda och behandlingen tar några sekunder, **endast en gång i veckan!**

Den **unika och effektiva lösningen** kan användas av både barn och vuxna.*

VårtFri är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning.
* Före behandling av barn under 4 år, kontakta läkare eller BVC för råd.

Läs mer på: **www.vartfri.se**

MEDA

Anders Hallén svarar

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

Foto: SHUTTERSTOCK

Urticaria (Nässelfeber)

Hej. Jag fick urticaria (nässelfeber) i början av sommaren. Hudläkaren sa att jag är allergisk mot benzocain (som finns i Bafucin) och gav mig antihistaminer (Acura 10 mg) men efter en veckas behandling har urticarian blivit värre. Det kommer på morgonen på benen, knä, armbåge, handled, fötterna och försvinner efter några timmar. Jag trodde att om det är histaminrelaterad allergi skulle medicinen agera snabbt. Kanske mitt immunsystem reagerar på någonting annat, då det är första året jag bor i Sverige och jag har aldrig varit allergisk förut. Vad rekommenderar ni? Hur kan jag få ett besök hos en allergolog?

Sylvie, 29

Urtikaria, nässelutslag, är förvisso histaminutlöst och du har tydligen fått ett skov av akut urticaria. De vanliga utlösande orsakerna är infektioner (varför åt du Bafucin?), läkemedel, vissa födoämnen men oftast kan vi inte identifiera den utlösande orsaken. I de flesta fall är detta ett bekymmer som försvinner inom ett par veckor. I avvaktan på det är det viktigaste att veta att detta inte är farligt, du bör undvika läkemedel som innehåller salicylsyra och du skall ta tillräckligt mycket antihistamin. Av Acura som du fått kan du dubbla dosen. Det kan också vara lönt att kombinera flera olika antihistaminer, för ett enda räcker inte alltid. Ta kontakt med din hudläkare.

Anders Hallén

Diabetiker med bölder

Jag är diabetiker av typ 2 och lider av bölder. De kommer överallt på kroppen och de kommer alltid många åt gången. Vad ska jag göra; det är väldigt jobbigt.

Laila, 40 år

Din beskrivning är lite knapphändig, men du verkar få återkommande infektioner i huden, troligast i hårsäckar/talgkörtlar. Din diabetes kan vara en bidragande orsak. Börja med att ta upp saken med din diabetessköterska så att ni får kontrollera att sockret ligger bra. Din doktor bör också få se utslagen när de är färska för att bäst kunna avgöra vilken typ av infektion det är du får.

Anders Hallén

BRISTNINGAR I MIDJAN

Hej, jag har en vän som fått vita sprickor eller bristningar på midjan och undrar hur hon kan man få bort dem? Går det att träna bort dem – eller måste man göra en skönhetsoperation, vilket hon kanske inte vill.

Veronica, 17 år

Dessa bristningar i huden som kallas för striae och uppstår när huden tänjs ut, till exempel under puberteten eller under en graviditet. De är helt ofarliga och behandling finns tyvärr inte.

Anders Hallén

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

- Enkel att använda
- Effektiv och naturlig produkt
- Kan användas av vuxna och barn över 1 år

Läs bipacksedeln före användning. Ytterligare information på vaxol.se

Torra ögon bör behandlas individuellt

Välj eller kombinera ur vår produktserie

tearsagain
Liposomal spray

tearsagain Sensitive
Liposomal spray

tearsagain ögondroppar
med hyaluron

BlephaCura
Vård av ögonlockskanten

Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårfilmens lipidskikt - därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8 % har enbart behov av tårersättning och cirka 26 % har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meibomska körtlarna.

tearsagain® BlephaCura®

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se

* *Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders Ophthalmology 1995;92-6-11*

abigo ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

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

PLACEBO

Vad betyder placebo i läkemedelssammanhang och vad ska det vara bra för?
Johanna, 21 år

Placebo är en beredningsform, till exempel en tablett, som är verkningslös. Det kan även kallas sockerpiller. Placebo används ofta i kliniska prövningar för att jämföra mot aktivt läkemedel.
Läkemedelsverket

Vaccintvång?

Man hör mycket om att vaccinera sig mot dittan och dattan, men är det något man är tvungen att göra?
Ann, 43 år

Nej, inte sedan tidigt 1900-tal har man i Sverige i lag tvingat någon att vaccinera sig. Det är helt frivilligt, och därmed också ett viktigt beslut som man ställs inför. Nyttan med vacciner är idag så väldokumenterad att både myndigheter, sjukvårdspersonal och många andra yrkesgrupper och organisationer samstämmigt rekommenderar vaccination. Detta kan missuppfattas som att ”man måste”, men så är inte fallet.
Läkemedelsverket

Ansiktsmålning på barn

Hej. När min dotter fyller år senare i höst så vill hon ha ansiktsmålning på sitt kalas. Min fråga är: är ansiktsfärgen som används skonsam eller är det bättre att avstå? Vad kan hända?
Fundersam mamma, 38 år

Visst kan det vara kul att låta barnen göra ansiktsmålningar ibland eller använda barnsmink men det är inte något de bör använda hela dagarna. Risken är att barnet utvecklar allergi eller reagerar mot något färgämne eller parfymämne i produkterna. Köp eller använd enbart produkter som har en innehållsförteckning.
Läkemedelsverket

SÄRSKILD KOST ISTÄLLET FÖR VACCINATION?

Hej, en kompis sa att man kan få ett tillräckligt bra skydd mot sjukdomar genom att äta en viss typ av mat och kosttillskott, att man då inte skulle behöva vaccinera sig. För mig som är spruträdd låter ju det fantastiskt, men stämmer det verkligen?
Amanda, 26 år

Bra kost- och levnadsvanor i allmänhet kan självklart ge ett bättre fungerande immunförsvar, men det ger likväl inte den typ av skydd som den man kan få genom vaccination. Det görs ibland vidlyftiga medicinska påståenden om effekterna av olika kosttillskott, men dessa skyddar dig inte ifrån att smittas med t.ex. polio eller stelkramp om du skulle utsättas för sjukdomen. Vaccin däremot används för att via kroppens eget immunförsvar framkalla skydd mot en infektionssjukdom.
Läkemedelsverket

Foto: SHUTTERSTOCK

NATURLÄKEMEDEL

Hej! I en diskussion häromkvällen kom vi in på naturläkemedel, men vad är det egentligen som skiljer det från vanliga läkemedel?
Hans, 57 år

Ett läkemedel är en produkt som är till för att förebygga, behandla eller diagnostisera sjukdomar hos människor och djur. Godkända läkemedel är bedömda med avseende på effekt, säkerhet och kvalitet. Naturläkemedel är läkemedel som inte innehåller växtmaterial men har ett naturligt ursprung, till exempel djurdelar, bakteriekulturer, mineraler eller salter. Vad gäller beståndsdelarna för naturläkemedel så ska det finnas vissa vetenskapliga studier, men att de är säkra och effektiva visas främst genom lång erfarenhet av användning, antingen i Sverige eller i länder där läkemedelsanvändningen liknar Sveriges.
Läkemedelsverket

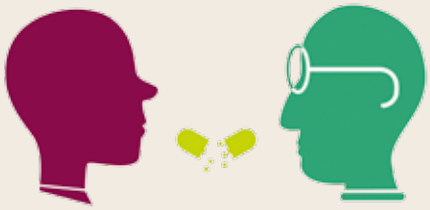
Hållbarhet hos läkemedel

Hur ska man tänka kring hållbarheten hos läkemedel? För ibland går ju inte hela förpackningen åt och så blir de liggande. Kan jag använda läkemedel vars utgångsdatum har passerat?
Linus, 33 år

Med tiden kan läkemedel brytas ned, särskilt om de kommer i kontakt med luft och fukt, till exempel vid felaktig förvaring. Halten av den aktiva substansen kan minska med tiden även om läkemedlen förvaras på rätt sätt i väl förslutna förpackningar. För läkemedel i flytande form kan det också bli problem med tillväxt av bakterier. Det går inte att säkert avgöra om ett läkemedel blivit påverkat genom att titta på det. Läkemedel ska inte användas om de passerat utgångsdatum samt om smak, lukt, konsistens eller utseende har förändrats.
Läkemedelsverket

Läkemedelsverket vill att fler rapporterar biverkningar

Kunskapen om läkemedelsbiverkningar behöver följas upp också efter ett godkännande, dvs då läkemedlet finns tillgängligt för patienter, då det kan finnas biverkningar som annars inte uppmärksammas. Läkemedelsverket inleder i höst en kampanj för att få allmänheten att rapportera in misstänkta biverkningar av läkemedel.



Under 2015 registrerade Läkemedelsverket drygt 8 000 biverkningsrapporter för humanläkemedel samt ca 500 rapporter för veterinärläkemedel.

– Rapporteringen ökar, men vi vet att det finns ett stort mörkertal. Genom rapporterna får vi signaler om tidigare okända misstänkta biverkningar liksom även större kunskap om redan kända biverkningar. I rapporteringen från konsumenter och patienter finns ett särskilt intresse för rapporter avseende receptfria läkemedel, säger Kerstin Jansson, chef för läkemedelssäkerhet på Läkemedelsverket.

En bra biverkningsrapportering är ett viktigt verktyg i signalspaningen för att fortlöpande bevaka att nyttan med läkemedlet är större än riskerna. Signaler om biverkningar som efter utredningar bekräftats, kan leda till att Läkemedelsverket och/eller den europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA) vidtar åtgärder, till exempel:

- uppdaterar produktinformationen
- startar särskilda utredningar om risker
- begränsar användningen
- omprövar godkännandet

Biverkningsrapporteringen avser alla läkemedel inkluderande även naturläkemedel, växtbaserade läkemedel, vissa utvärtes läkemedel och veterinärläkemedel.

För att nå ut till allmänheten och sprida informationen kommer bland annat animerade kortfilmer spridas via sociala medier, i egna kanaler samt visas i sjukvårdens väntrum.

– Det är enkelt att biverkningsrapportera. Med hjälp av filmerna vill vi visa hur man gör om man vill rapportera att man drabbats av en misstänkt biverkning. Rapporteringen är en viktig del av säkerhetsarbetet kring godkända och marknadsförda läkemedel, säger Kerstin Jansson.

■ Filmerna kan ses på läkemedelsverket.se

RFSU

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

Dyrt med kondomer

Hej, om nu alla pratar om att använda kondomer och glid, varför kostar det alltid så mycket?
Mattias, 21 år

Kondomer är inte subventionerade utan vi får betala för dessa själva. Hur mycket de kostar kan variera beroende på sort och var man köper dem. Det finns prisjämförelsesajter på nätet som kan visa vart de är billigast. På ungdomsmottagningar brukar kondomer delas ut gratis eller säljas till ett billigare pris.
RFSU

ANALSEX

Är killar verkligen besatta av analsex? Flera killar jag har träffat har både frågat och tjatat om de får, även fast jag har sagt nej. Hade det varit en kille hade det kanske inte varit så konstigt men har ju haft flera killar som varit såna, vad är grejen?
Jenny, 31 år

Vissa tycker att det är spännande med analsex och ibland kan det kännas lite förbjudet. Precis som med allt annat sex bestämmer man själv om man vill ha analsex eller inte. Du kanske kan erbjuda de du träffar att du kan penetrera dem med en dildo om de är nyfikna på analsex.
RFSU

Det går så nabbt

Hej! Jag blir galen och vet inte vad jag ska göra. Har alltid haft samma problem, när jag myser med nån så blir jag hård och kåt. Men så fort kläderna är av och någon tar på mig där nere så kommer jag. Så är det nästan varje gång och jag orkar inte längre, jag har slutat träffa andra och absolut inte hamnat i säng med någon. Jag vet inte vad jag ska göra, finns det någon behandling eller vad ska jag göra? Jag vill ju ha sex men det här är så pinsamt att jag inte längre ens försöker.
David, 24 år

Om man upplever att man kommer för snabbt så kan det vara bra att träna med start- och stopp-tekniken. Lite förenklat bygger den på två steg där du i förstone börjar träna genom att onanera och koncentrera dig extra på känslan i kroppen och i penis. Försöka att identifiera hur känns precis innan du kommer och lär känna den känslan. Steg två är att lära sig att balansera den känslan. På en kåtskala mellan 0 och 10 ska man försöka ligga kvar på max 7–8. Går man över 8 är de få personer som kan hålla igen. Detta med att balansera på en hög nivå av upphetsning är utmaningen för de flesta. Ofta behöver man träna under några månader innan tekniken sitter på riktigt. På UMO.se finns en bra instruktionsfilm på start- och stopp-tekniken.
RFSU

RFSU? RFSL?

Tja, jag kollade runt på nätet lite och försökte fatta vad skillnaden är mellan RFSU och RFSL? Vad är grejen med att ha två som heter nästan likadant?
Robin, 17 år

De första två bokstäverna står för Riksförbundet För och det finns fler olika organisationer som är riksförbund för olika grupper. RFSU är riksförbundet för sexuell upplysning och arbetar med sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning. Vi vill slå hål på fördomar, bota kunskapsbrist och öka den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSL är Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter. De är en ideell organisation med målsättning att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtq-personer som för alla andra i samhället. RFSL och RFSU arbetar med lite olika frågor men samverkar och samarbetar också på vissa viktiga områden.
RFSU

ALLERGISK MOT KONDOM

Hej! Jag blir lite röd och får klåda när jag använder kondom. Jag får inte det annars men när jag använder kondom så blir det så, kan jag vara allergisk mot kondomer?
Magnus, 23 år

Ja, det kan vara så att du är allergisk mot latex som de flesta kondomer är gjorda av. För den som är allergiker rekommenderas kondomer i plast. Plastkondomer är inte lika elastiska som gummikondomer, men å andra sidan är de ofta lite bredare för att de ska passa ändå. Plastkondomer är tunnare än kondomer i gummi och plasten leder värme vilket är positivt för känslan.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

Ungdomsmottagning

Måste mina föräldrar veta att jag besöker en ungdomsmottagning? Jag är 14 år.
Tova, 14 år

Alla som arbetar på ungdomsmottagning har tystnadsplikt vilket betyder att de inte får prata med någon annan om din hälsa, behandling eller ditt privatliv. I vissa fall kan sekretessen (tystnadsplikten) brytas om du är under 18 år. Detta gäller om du måste gå igenom någon stor medicinsk utredning eller behandling eller om personalen tycker att du far illa och mår allt för dåligt. Prata med dem på ungdomsmottagningen runt detta så kan de förklara vidare.
RFSU

FRIGJORDA FÖRÄLDRAR

Mina föräldrar har alltid haft ett aktivt sexliv och aldrig gjort någon hemlighet av det. De har alltid varit både fria och naturliga och går gärna omkring nakna hemma. Jag har själv inte riktigt fått den sidan och nu när jag fått barn blir jag faktiskt riktigt obekväm. De har jättesvårt att förstå varför jag är så obekväm med att de pratar om allt från sex till att hänga hemma nakna och jag och min man har svårt att fatta hur de inte kan respektera oss. Finns det något sätt att komma ur den här situationen eller är det så att vi borde låta dom hållas helt enkelt? Jag tänker att det kanske är härligt också, att vara så frigjord även om inte vi är det. Känner mig kluven och vill gärna ha råd för det här har blivit så infekterat i vår familj!
Amanda, 29 år

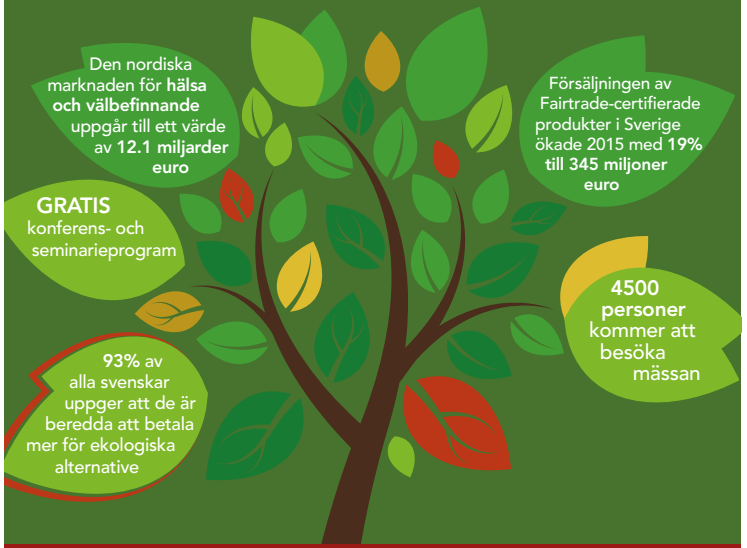
Hej! Kanske kan en kompromiss vara bästa vägen att gå. Om du och din man lugnt och på ett icke anklagande sätt berättar att ni kan känna er lite obehagliga till mods om de går nakna och skulle uppskatta någon form av kläder när ni är på besök, eller på ett schysst sätt berättar att ni inte vill prata om sexuella frågeställningar då detta enligt ert sätt att se på saken tillhör ert privata liv, så kommer de lättare att kunna acceptera att ni är olika. I alla sociala sammanhang får man eftersträva att hitta en bra nivå som gör att alla kan trivas.
RFSU

ENDAST FÖR BRANSCHEN

Med **naturliga produkter** I fokus…

Natural Products Scandinavia är en prisbelönt mässa för inköpare inom sektorerna hälsosam livsstil, näring kost, naturlig skönhet och egenvård. Mässan erbjuder nya varumärken, produktnyheter, ett gratis seminarieprogram i världsklass och massor av nya spännande inslag.

Mässan anordnas parallellt med **Nordic Organic Food Fair**, och tillsammans samlar dessa två mässor 375 utställare och tusentals certifierade ekologiska produkter. Om du söker efter nya märken och produktnyheter, så kommer du garanterat att hitta din nya storsäljare här bland alla dessa tusentals produkter samlade under ett tak.



Boka din **GRATIS** entrébiljett idag på
www.naturalproductsscandinavia.com
Och uppge kampanjkod: **NPSE420**

RFSU

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

Tittar på porr

Hej, jag kollar på en del porr även fast jag har partner och vi har bra sex och så. Nu fick min partner reda på det och såg väl också vad jag kollar på för porr och tycker att hen inte räcker till och att jag har fantasier som hen aldrig kommer att kunna uppfylla. Jag känner mig såklart j-igt dum nu och vet ju inte riktigt vad jag ska säga?
Anonym

Många tittar på porr även fast de lever i en relation och det behöver inte betyda att det påverkar relationen då de flesta kan skilja på fantasier och verklighet. Det går inte alltid att hitta en gemensam lösning men det bästa är att prata om respektive persons olika reaktioner och synsätt. Fundera gemensamt om vilka krav man kan ställa på varandra i en relation och vad som är rimligt att begära av den andra. På denna fråga finns inget exakt rätt eller fel utan varje person och relation måste gemensamt komma fram till en bra lösning som båda kan acceptera.
RFSU

TRÅKIGT SEX

Hej, jag har en jättefin pojkvän och vi har varit ihop i snart ett halvår. Det enda är att jag tycker sexet är så tråkigt, det är liksom bara in och ut, sen kommer han. Han är verkligen fin och jag drar mig för att klaga men jag vet inte, jag känner inte att det fungerar. Är rädd för hur han ska reagera och tänker att jag kanske bara ska bita ihop eller nåt?
Linda, 25 år

För att skapa förutsättningar för en fortsatt bra relation bör du prata med din pojkvän om att du vill utforska nya sätt att ha sex på. Ett tips är att inte framföra detta som kritik utan mer som förslag till förbättringar. Exempelvis: Jag tycker att det vore spännande om vi kunde ha ett erotiskt rollspel eller jag skulle tycka att det vore jätteskönt om du vill slicka mig. Ett sätt att utforska nya praktiker kan också var att införa ”ett samlagsförbud” några tillfällen för att verkligen ge sig tid och möjlighet att hitta andra sätt att ha sex på. Lycka till!
RFSU

ÄLDRE OCH SEX

Hej, jag har en fundering. Nu är jag ju i 50-årsåldern och har fortfarande sex men jag satt och tänkte på att när man blir gammal och kanske flyttar in på ett äldreboende eller så, som mina föräldrar gjorde, försvinner sexlivet då? Vet man något om det? Tack på förhand!
Marianne, 57 år

Äldre personer har förmågan till lust kvar hela livet, men med åldrandet kan det komma fysiska begränsningar. Generellt sett lever vi längre idag och får allt bättre hälsa vilket påverkar lusten. En svensk forskningsstudie har visat att andelen sexuellt aktiva bland 70-åriga kvinnor har ökat från 12 till 34 procent sedan 1970-talet. Bland männen är 66 procent sexuellt aktiva, att jämföra med 47 procent för fyra decennier sedan.
RFSU

Rädd för sex

Hej! Är jag dum som känner mig rädd för sex? Blir nervös av allt man läser om könssjukdomar och smittor och så, känns jobbigt och jag känner att jag blir mer och mer orolig över allt sånt. Tänk om jag helt enkelt slutar att vilja ha sex? Vad gör jag då liksom?
Emma, 17 år

Du är absolut inte dum utan det är en tanke som kan komma ibland. Det bästa du kan göra är att lära dig om hur du kan skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner och ha strategier för hur du vill skydda dig om och när du vill ha sex. Läs gärna om säkrare sex på RFSUs eller UMOs hemsida.
RFSU

Kom ihåg att ID-märka din katt

Att id-märka din katt är avgörande om den skulle springa bort eller råka ut för en olycka. En ID-märkt katt kan lätt identifieras och återförenas med sin ägare om den skulle försvinna eller skadas. Välj mellan örontatuering eller ID-märkning med chip, eller kombinera båda. Har du ett mikrochip eller örontatuering på din katt är det lätt att identifiera den och hitta dig som ägare. Men glöm inte att du måste registrera katten och dina kontaktuppgifter i ett ID-register. Det gör du lätt hos SVERAK eller Svenska Kennelklubben.

Källa: Agria Djurförsäkringar

NOMINERA TILL ÅRETS DJURHJÄLTE

I vinter ska Årets Djurhjälte 2016 prisas på Svenska Hjältar-galan. Känner du till ett djur som gjort en insats värd att hylla? Skicka in din nominering redan idag. I år går Agria Djurförsäkring in som samarbetspartner i Årets Djurhjälte, en av kategorierna i tidningen Aftonbladets projekt Svenska hjältar. Tillsammans uppmärksammar och hyllar man djur som gör bra och viktiga saker för människor. Förra året när det var premiär för kategorin Årets Djurhjälte vann hunden Agda som räddat livet på sin husses dotter. Nu är det dags att utse en ny djurhjälte. Känner du till ett djur som gjort något beundransvärt? Nominera genom att skicka ett mejl till svenskahjaltar@aftonbladet.se där du berättar om hjältedådet. Årets hjältar hyllas precis som tidigare år inför miljonpublik på den stora Svenska Hjältar-galan i TV4 den 16 december.

MER FORSKNING KAN GE BÄTTRE VACCINER

Många läkemedel och vacciner mot sjukdomar hos hästar kommer från humanmedicinen, vilket oftast fungerar bra. Men ibland är kunskapen om hästens immunsystem inte tillräcklig för att kunna vaccinera eller behandla hästen vid en viss sjukdom.
Det finns många infektionssjukdomar hos häst som inte kan förebyggas med effektivt vaccin idag. För att förbättra och utveckla vacciner behöver man veta vilken typ av immunsvar som ger skydd mot infektionsämnet ifråga och hur man startar ett sådant svar. I en studie som finansierats via Stiftelsen Hästforskning har forskarna kommit fram till en viktig pusselbit med sådan kunskap. Samtidigt menar Eva Wattrang, docent på Statens veterinärmedicinska anstalt (SVA), att man behöver fler pusselbitar för att kunna utveckla nya vacciner.

Källa: Agria

Först i Sverige med **hemodialys**

Som första djursjukhus i landet kan nu Djursjukhuset Helsingborg ta emot akut njurskadade och förgiftade hundar och katter för hemodialys.
Hemodialys är en behandling som innebär att blodet renas genom ett filter som fungerar som en konstgjord njure. Blodet renas från slaggprodukter och olika toxiska ämnen, överskottsvatten avlägsnas och elektrolyter regleras. Denna metod kan användas vid en lång rad allvarliga förgiftningar. Till en början erbjuds behandlingen till hundar och katter som drabbats av akuta njurskador och förgiftning. Det här är en stor hjälp för patienter som inte svarar på annan medicinsk behandling. I framtiden kommer djursjukhuset även att kunna behandla patienter med blodförgiftning samt göra avancerad behandling av patienter med svåra immunmedierade tillstånd genom att rena deras blodplasma. Däremot kommer man inte att behandla patienter med kronisk njursvikt.

Källa: Evidensia

Dialysteamet i Helsingborg består av veterinärerna Marie Göransson och Linda Helsmo samt djursjukskötaren Annelie Johansson.

Foto: SHUTTERSTOCK

Trendbrott bland **hundnamnen**

Molly och Charlie har länge varit ohotade i topp när det kommer till vilket namn vi väljer för våra hundar. Nu utmanas de klassiska namnen och man kan se att det råder en viss fotbollsfeber.
Bland de nya trendnamnen i hundvärlden är till exempel Luna och Enzo starka konkurrenter. Det råder även en viss fotbollsfeber bland landets djurägare. Över 1000 djur som är försäkrade i Agria heter till exempel Zlatan. Det är framförallt katterna som fått axla fotbollsstjärnans namn men det finns till och med ett antal hamstrar som uppkallats efter honom. När det kommer till övriga svenska landslaget är det dock tomt. Inga Guidetti, Elmander eller Källström finns med på listan. Zlatan får dock konkurrens från sydligare breddgrader, Messi är nämligen det fotbollsnamn som flest bär idag, sett till djur försäkrade i Agria Djurförsäkring. Med hela 1394 djur, allt från hund till fåglar, tar Messi hem guldmedaljen. Messi och Zlatan verkar spela i en helt egen liga, då bronsplatsen är långt ifrån i antal. Endast 125 djur har fått äran att bära Ronaldos namn. Kattmänniskorna är de som i störst utsträckning döper sina djur efter kända fotbollsspelare. Inte nog med att de är flest till antalet, bland katterna är det även störst variation bland fotbollsnamnen. Här hittar vi fyra katter vid namn Özil och lika många som heter Rooney. Fågelägarna däremot, verkar inte vara lika inne på fotboll. Här återfinns endast Messi bland de stora proffsnamnen.

TOPPLISTAN

1. Messi (1394 djur)
2. Zlatan (1003 djur)
3. Ronaldo (125 djur)

Hundar och katter kan, precis som oss människor, drabbas av stela leder och värk. Minst en av fem hundar drabbas av artros men med rätt livsstil och behandling kan de flesta hundar med artros få mindre smärta och bättre livskvalitet. Det är alltid viktigt att låta veterinären undersöka din hund för att ställa en korrekt diagnos. Ju tidigare din hund får träffa en veterinär, desto större är chansen att den får hjälp.

Text: **ANDERS ÅKER**

Artros hos

När lederna drabbas av artros uppstår en retning eller inflammation då delar av kroppens försvarsmekanism försöker begränsa rörelsen för att minska smärtan. Det leder till att det bildas mer bindvävnad i ledkapseln och leden blir stelare. Kroppen bildar också benpålagringar runt leden som ska reducera ledens rörelseomfång och ledbrosket förlorar sina egenskaper. Elasticiteten försvinner och brosket kan till slut försvinna helt där belastningen är som störst. Det är detta som kallas artros och artros är en både kronisk och fortskridande ledsjukdom.

Hundar och katter kan drabbas av artros till följd av naturligt åldrande och förslitning men även på grund av onormal utformning av leder, rubbningar i tillväxten eller skador i leden på grund av instabilitet eller onormal belastning. Artros är smärtsamt vilket gör att hundar och katter försöker ändra sitt rörelsemönster för att i största möjligaste mån undvika att röra leden. Det innebär spända och smärtande muskler vilket ytterligare begränsar rörelseomfånget. Till skillnad från oss människor kan hunden eller katten inte berätta var den har ont därför är man begränsad till att bland annat tolka deras beteende.

Symtomen kommer ofta smygande och tenderar att öka med tiden. Vädret kan påverka smärtan då en del blir sämre i kallt och fuktigt väder. Precis som för människor är det individuellt hur just din hund eller katt

Foto: SHUTTERSTOCK

Symtomen vid artros kommer ofta smygande och tenderar att öka med tiden. Det gäller såväl hos hund som katt.

hund och katt

reagerar, exempelvis blir en del mer tillbakadragna och andra mer tillgivna. Om du misstänker att din hund eller katt har drabbats av artros är det viktigt att ta med ditt husdjur till en veterinär för undersökning och diagnos. Det finns effektiv behandling mot artros och många hundar och katter blir bättre och får ett mindre smärtsamt liv. Undersökningen består av en bedömning av hundens rörelsemönster, en detaljerad ortopedisk undersökning samt röntgen för att fastställa vilka leder som orsakar smärtan.

Behandlingen brukar bestå av en kombination av rehabilitering och antiinflammatoriska och smärtstillande mediciner. Det finns även injektionsbehandling till hund som har en kortvarigare effekt. Det kan även behövas tillskott i maten och det finns särskilda hundfoder som är bra vid artros. Det går inte att operera bort artros men ibland kan det bli aktuellt att antingen göra titthålsoperation vid tillväxtrubbning för att förebygga artros, att steloperera vid långt gången artros eller att överväga protes vid höftledsartros. Rehabilitering kan innebära allt från vattenträning (mindre populärt hos katter), till massage och andra former av rörelsebehandlingar.

Som djurägare är det viktigt att tänka på hunden eller kattens vikt och kondition då en hund eller katt som har bra muskelmassa och är i god kondition har bättre förutsättningar för att undvika ledproblem. Övervikt hos såväl hund som katt ger till exempel en onödigt stor belastning på lederna och medför ökad risk för artros. Om din hund har fått diagnosen artros kan du själv i lugn och ro hemma hjälpa hunden med olika övningar, träningsmoment, massage och stretching. Du kan ofta få goda råd från din veterinär och rehabiliteringspersonal med kunskap på området. Det är viktigt att komma ihåg att det inte går att vila bort artros, regelbunden fysisk aktivitet varje dag är fortsatt viktigt. Kattens motion är svår att påverka. Ofta löser de det på egen hand genom att inte utsätta sig för rörelser som orsakar smärta. Samtala med veterinären så får du bästa råden om hur du ger din hund och katt bästa livskvaliteten om hunden eller katten har drabbats av artros.

Nyfiken på **det gröna**?

I Nyfiken grön (Norstedts) lotsar skribenten Cecilia Blankens och kostekonomen Kristina Johansson in oss i den vegetariska världen.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **SUSANNE KINDT**

Att man ska dra ner på köttet och äta mer grönt vet de flesta vid det här laget, inte minst för att vårda vår hälsa och miljö. Ändå är det många som finner det svårt att veta hur och vad man ska laga. Här får vi svar på alla våra frågor om vegetarisk mat vad gäller protein, konsistens, smaksättning – och inte minst – hur man får barnen att uppskatta det gröna köket. Läs, lär och laga dig fram till en grönare vardag!

Minestrone med vita bönor

Minestrone betyder soppa på italienska – och det här är verkligen soppornas soppa, i all sin enkelhet. Godast blir att göra den på färska tomater, men en burk krossade tomater går också bra. Vill man går det fint att mixa den slät innan pastan hälls i.

4 PORTIONER
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 morot
1 ask cocktailtomater, ca 250 g
2 msk olivolja
2 tsk torkad timjan
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 knippe persilja
1 burk vita bönor i tomatsås (ca 400 g)
2 dl sopp-pasta, t.ex. Filini (eller vanlig spaghetti i små bitar)
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR
Skala och finhacka lök, vitlök och morot. Halvera tomaterna. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs grönsakerna tillsammans med timjan på medelvärme i några minuter. Rör om under tiden. Tillsätt vatten och buljongtärningar och låt koka i 15 minuter. Hacka persiljan. Häll i bönor, pasta och persilja och låt puttra tills pastan är färdigkokt. Smaka av med salt och peppar. Späd med lite mer vatten om soppan är för tjock.

Äppelslaw

Lika smarrigt att äta vid sidan av en huvudrätt som att lägga på en bönburgare eller i en rejäl smörgås.

4 PORTIONER
1 äpple
½ huvud spetskål eller vitkål
1 dl majonnäs
1 dl crème fraiche
1 msk dijonsenap
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR
Dela äpplet och ta bort kärnhuset. Skiva kål och äpple tunt, och lägg i en skål. Blanda i majonnäs, crème fraiche och senap. Låt stå och dra en timme och smaka sedan av med salt och peppar.

Nyfikenbollar

Alla gillar köttbullar – det är den söta runda formen, den smörstekta sältan och alla de goda tillbehören som gör det! I vår egen vegetariska variant får kikärtor och malda hasselnötter stå för den djupa, robusta smaken – semifriterade blir de dessutom så där extra goda som riktigt bra comfort food ska vara.

4 PORTIONER
2 dl kikärtor på burk
1 dl hasselnötter
1 knippe bladpersilja
2 vitlöksklyftor
1 skiva bröd, t.ex. vitt formbröd
1 ägg
1 msk olja till smeten
olja till stekning
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR
Mixa alla ingredienser grovt i en matberedare – här är det viktigt att inte mixa för länge och för fint, då blir det svårare för bollarna att hålla ihop när du steker dem. Smaka av med salt och peppar.
Förbered så här långt om du kan och ställ gärna smeten i kylen i 1–2 timmar – det är inget måste, men det gör smeten mer lättarbetad.
Ta fram smeten och forma bollar med oljiga händer. Stek i rikligt med olja så att de får en fin gyllene färg.

Zucchiniplättar

En lättare måltid som funkar fint som lunch, mellis eller middag till barnen. Om du är sugen på något mer mättande är plättarna en bra partner till en skål varm soppa.

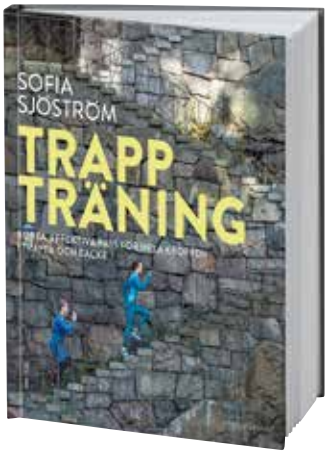
4 PORTIONER
1 stor zucchini, ca 500 g
1 liten gul lök
½–1 dl mjöl, valfri sort
3 uppvispade ägg
1 dl riven ost
olja till stekning
salt och peppar, gärna citronpeppar

TILL SERVERING
150 g fetaost
1 lime, i klyftor

GÖR SÅ HÄR
Riv zucchinin grovt på ett rivjärn, pressa ur överflödig vätska med händerna och lägg rivet i en bunke. Skala och finhacka löken och stek den glansig i olja. Blanda den stekta löken med mjöl, ägg och riven ost och tillsätt den rivna zucchinin. Salta och peppra och blanda smeten väl. Hetta upp en panna med olja. Klicka ut små plättar med hjälp av två matskedar. Börja gärna med ett provsteka en och testa så att konsistens och smak känns rätt. Stek plättarna ett par minuter på varje sida.
Servera med smulad fetaost och pressad lime.

Träna i trappor

En trappa nära dig kan ta din träning till nästa nivå. Hur du går tillväga visar Sofia Sjöström, mest känd som PT-Fia, i sin bok Trappträning: korta, effektiva pass för hela kroppen (Fitnessförlaget).



Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **ERIK DILEXIT**

Trappträning har många fördelar, inte minst att det är gratis, tillgängligt och uppmanar din kropp att utföra nya rörelser. I övningarna ligger fokus på styrka, balans och kondition. Varje övning finns dels i ett grundutförande och dels med ett antal variationer för den som vill utmana sig själv. Med trappträning kommer du i form samtidigt som du kan njuta av natur och frisk luft. Så snöra på dig skorna, bege dig ut och greppa tag i närmsta trappräcke!

UTFALL

Grundutförande: Ställ dig ett par trappsteg upp med en fot nedanför och en ovanför dig. Spänn magen och dra in naveln mot ryggraden. Gå rakt ner så det bakre benet böjs utan att få kontakt med marken. Pressa upp till startläget och upprepa några gånger innan du byter ben.
Stärker: ben, rumpa, balans och koordination.

MOUNTAIN CLIMBERS

Grundutförande: Sätt händerna på det andra trappsteget och i övrigt samma position och känsla som när du står i plankan. Spänn magen och dra nu växelvis upp ett knä åt gången mot armbågen.
Stärker: kondition, koordination, core, armar och ben.

TRAPPHOPP

Grundutförande: Stå höftbrett isär med fötterna strax nedanför det första trappsteget, böj benen, ungefär som när du gör ett knäböj, med tyngden på hälarna. Tryck ifrån och hoppa upp på första trappsteget. Känner du dig stark kan du prova att även hoppa tillbaka till grundpositionen, annars tar du ett steg ner igen.

Stärker: kondition, lår, rumpa och koordination.

BALANSKLIV

Grundutförande: Ställ dig mitt i trappan, gärna med en hand på räcket. Spänn magen, sträck på dig och känn att hela kroppen är aktiverad. Lyft sakta ena benet till trappsteget ovanför dig och doppa tårna, ta sedan långsamt ett kliv med foten ner på föregående trappsteg, låt tårna snudda vid trappsteget innan du kliver tillbaka. Gör rörelsen i slow motion för att utmana balans och styrka. Behåll spänd mage genom hela övningen. Upprepa några gånger innan du byter ben.

Stärker: lår, core, balans och koordination.

Daiichi-Sankyo

Product under license of Daiichi Sankyo Europe GmbH

MSD

msd.se
08-5781 35 00

08-17-CARD-1193851-0000 aug 2016

LIDER DITT HJÄRTA I DET TYSTA?

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) räknar med att minst 300 000 svenskar, motsvarande 4 procent av den vuxna befolkningen, lider av förmaksflimmer (FF).

I Sverige har 209 000 personer fått diagnosen förmaksflimmer, det vill säga 2,9 procent av den vuxna befolkningen. Men eftersom tillståndet inte alltid upptäcks, uppskattar man att minst 300 000 individer har förmaksflimmer, omkring 4 procent av alla vuxna.

Förmaksflimmer upplevs olika för olika personer. Vissa känner ingenting alls och andra kan exempelvis märka:

- Att hjärtat rusar (hjärtklappning)
- Att hjärtat slår märkbart (jämfört med tidigare)
- Bröstsmärta, tryck eller obehag
- Yrsel
- Andnöd och ångest
- Matthet eller förvirring
- Trötthet eller brist på energi
- Svårigheter att träna

Om du misstänker att du har förmaksflimmer, kontakta din läkare.

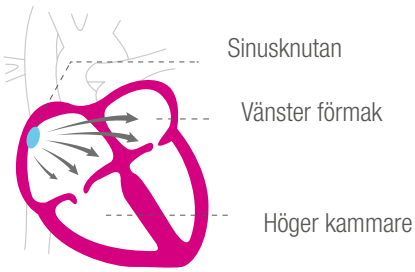
Låt inte Ditt hjärta lida i det tysta!

Fakta om

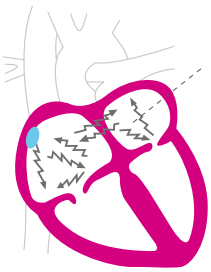
FÖRMAKSFLIMMER

HJÄRTAT SLÅR LIKT RYTMEN AV EN KLOCKA

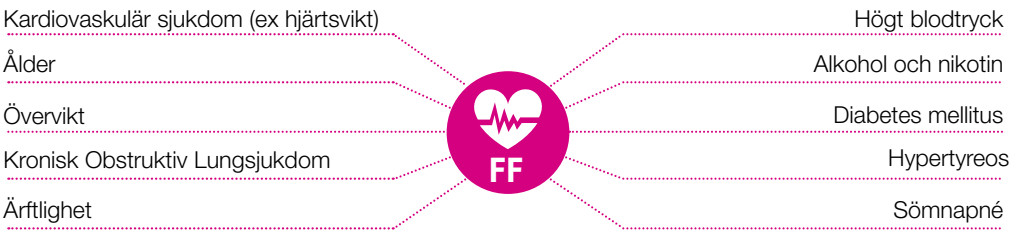
NORMALT SETT SLÅR HJÄRTAT I EN REGELBUNDEN RYTM



VID FÖRMAKSFLIMMER (FF) ÄR HJÄRTSLAGEN OREGELBUNDNA



VAD ÄR POTENTIELLA BIDRAGANDE FAKTORER?[1, 2]



Mojje: ”Inte ens hjärtinfarkten kunde göra mig till pessimist”

Det finns människor som inspirerar och sprider glädje bara genom att dyka upp. Personer som kan fylla ett rum med energi av att vara sig själva. Det är några förunnat att kunna dela den energin till andra. Jag har träffat en av dessa människor, Morgan ”Mojje” Johansson en solig höstdag. Det blev ett samtal om livet, musiken, hälsan och att vara på väg att hitta rätt i livet.

Text:
ANDERS ÅKER
Foto:
PETER KNUTSON

Det är en vacker höstdag i huvudstaden, närmare bestämt på Hötorget mitt i smeten. Längst med de välbekanta kullerstenarna, med det imponerande blå konserthuset som bakgrund, kommer han vandrande – de omisskänneliga blonda lockarna, de pigga ögonen och det stora leendet syns på långt avstånd.

Vi hamnar på ett café vid torget och samtidigt som torghandeln pågår utanför fönstret och vi häller upp varsin kopp kaffe börjar Mojje berätta. Karriären började redan på nittiotalet då han tillsammans med två andra var med i ett band som kallades Together. Efter att ha fått en hit med ledmotivet till en teveserie så började ett intensivt turnerande. Och som för många andra musiker drivna av skivbolag så var förväntningarna att man skulle ställa upp på allt och passa in i mallar. Något som Mojje hade svårt för och till slut lämnade han bandet. Av en slump träffades Mojje och Niklas Wahlgren genom gemensamma bekanta. Tycke uppstod och de beslöt sig för att börja göra lite musik och spelningar tillsammans. Mojje hade sedan tidigare redan ett gäng låtar som låg hemma och de började använda dessa som låtar riktade till barn.

– Ibland ska man ha flyt, minns Mojje. Vi var bokade som förband till Mora Träsk när de ställde in. Arrangören frågade om vi var beredda att lira några låtar och innan vi vet ordet av hade vi en spelning inför en stor publik. Den spelningen är fortfarande den bästa jag någonsin har gjort. Efter spelningen satte Niklas och jag oss och började skissa på en barnprogramidé. TV4 beslöt sig för att köpa in idén och på den vägen var det.

Jag kan inte låta bli att undra hur det är att vara artist mot en så specifik målgrupp.

– Det är bara positivt! Du vet direkt om ditt material fungerar eller inte, det är ingen tvekan om den saken. Och jag har ju lärt mig att underhålla barnen genom åren, det handlar om att bygga upp ett förtroende och arbeta med bra musik. För mig är det musiken i centrum och texter som gör mig glad, texter från livet och som passar målgruppen. Det är en härlig känsla att få göra det jag vill, som jag vill. Och det går bara bättre och bättre för varje år. Barnen växer upp, blir vuxna och bildar familj, skaffar själva barn som i sin tur lyssnar på min musik. Det blir ett arv och jag hoppas ju att jag med förmodligen vitt skägg ska stå och lira många år framöver.

Att musiken följer med upp i generationerna bekräftas av att Mojje numera har flera spelningar även på nattklubbar. Det är barn som vuxit upp ▶

FAKTA

Namn: Morgan ”Mojje” Johansson

Ålder: 44

Familj: Fru Pernilla och två egna barn, Milo, 11 och Theo, 15 år och två bonusban, 13 och 19 år.

Aktuell: Turnerar och numera även ambassadör för Hjärt-lungfonden

Mojje är sedan många år omåttligt populär hos sin publik.

"Det gäller att hänga med och förnya sig. Jag måste hela tiden vara där min publik befinner sig.

med musiken och som kommer ihåg musiken och vill höra den live på krogen.

– Det gäller att hänga med och förnya sig. Jag måste hela tiden vara där min publik befinner sig och jag är så tacksam för de medier som finns idag, där jag kan sprida min musik. Samtidigt är det såklart lite ovant med kvällsspelningar, jag har ju varit musiker i nästan – är det så mycket som 30 år? Jag har aldrig räknat efter, det är ett tag. Och det är ju ett speciellt liv, såklart.

Spelningarna avlöser varandra och livet rullar på. Mojje, som enligt egen utsago är en person som tänker efter en sekund innan han tackar ja, körde på som om livet aldrig kunde ta slut. Så när TV4 ringde för några år sedan och frågade om han ville ställa upp i populära programmet Let's Dance tvekade han inte att tacka ja. Men att livet kan vara bräckligt var något som plötsligt skulle gå upp för honom. Under inspelningarna upplevde han enda dagen att han hade ont för att nästa dag ligga på golvet i svåra smärtor. Efter att ha fått komma till läkare, och några om och men, konstaterades att han hade fått flera hjärtinfarkter.

– Doktorn förklarade att det delvis var på grund av utbrändhet. Han menade på att jag förmodligen skulle bli sängliggande de närmsta tre åren och inte kunna göra något. För en person som mig var det inte ett alternativ och så fort jag fick möjlighet började jag söka efter hjälp som passade mig. Jag hittade rätt i att lägga om kosten till viss del, prioritera, få akupunktur och börja med meditation. Jag har aldrig "trott" på meditation men idag är det ett måste. Akupunkturen hjälpte mig också men framförallt har jag börjat sätta mig själv först. Jag prioriterar mig och mitt behov, från att alltid ha sagt ja till allt och alla. Idag fungerar det inte så längre och visst, det kan uppfattas som egoistiskt men det är något jag måste göra.

Mojje låter för första gången lite allvarlig när han konstaterar att han inte längre säger ja till allt och alla. Att han inte bara lever för att andra ska ha det bra utan sätter sig själv i fokus.

– Jag insåg att jag inte var odödlig, att jag ville leva mer. Göra mer. Då var jag tvungen att göra vissa förändringar, som att tänka på vad jag äter fyra dagar i veckan och njuta. För jag vill samtidigt njuta av livet. Det är självklart. Det tycker jag också är viktigt att förmedla nu när jag har blivit ambassadör för Hjärt- lungfonden. Att ta hand om sig själv, hälsosamt, men samtidigt inte sluta leva. Inte ens hjärtinfarkt kunde göra mig pessimistisk. När jag tog tag i livet efteråt så tog det inte lång tid innan jag var på banan igen. Och idag mår jag bättre än någonsin.

Hemma har Mojje samtidigt en fru som han kan luta sig mot och fråga om råd. Familjen, med fru och barn, står dessutom i startgroparna för att bygga sitt drömhus en bit utanför storstaden.

– Jag behöver känna närhet till storstaden men samtidigt kunna lämna. Utan tystnad blir jag galen men jag inser också att även med tystnad så skulle jag kanske få lappsjuka. Det här är den perfekta kombinationen.

Mojje slog igenom i ett popband men idag är det musik för barn som gäller.

Vi häller upp lite mer kaffe där vi sitter på det mysiga men lite högljudda caféet medan det äldre engelska paret bredvid kivas om hur mycket mannen behöver äta upp av sin mat egentligen. Vi kommer in på ämnet ålder och huruvida ålder är något man ska omfamna eller vara rädd för. Jag tycker samtidigt att det låter som Mojje börjar landa men det håller den folkkäre artisten inte alls med om.

– Jag hade en kris vid fyrtio, absolut. Jag visste inte vad jag höll på med, vart jag skulle eller någonting. Även om jag la om lite vanor efter hjärtinfarkten så inte betyder det att jag landat i livet. Däremot när jag fyller femtio år, då tänker jag att nu ska jag ha landat. Det är så jag ser på livet just nu, att jag kör på och landar först då – och då landar jag ordentligt!

Jag synar och frågar om jag ska ringa honom när han fyller femtio och dubbelkolla om han har landat då och vi skakar hand på den saken. Men det är då, och nu är nu. I nuet är det spelningar och ambassadörskapet för Hjärt- lungfonden som tar upp tiden för Mojje.

– Jag har en massa idéer också såklart, som att göra ett teveprogram för barn och ungdomar om musik. Riktig musik, alltså från grunden, inte förinspelade perfekta låtar utan fokusera på skapandeprocessen och att ta fram bra musik. Det vore härligt, att få sprida den kunskapen och glädjen. Sedan har jag försökt att komma med i Melodifestivalen men det har inte blivit av. Än.

RING 112

Vid misstanke om hjärtinfarkt ring 112.

Vanliga symtom:

- Bröstsmärta
- Utstrålande smärta i armar
- Andfåddhet

men symtomen kan vara mer diffusa

Vi funderar lite på den här saken en stund, hur en populär barnfamiljsstjärna inte varit med i Melodifestivalen. Vi kommer gemensamt fram till att det förmodligen är för att en barnprogramledare inte är tillräckligt hipp för att passa i sammanhanget. Mojje skrattar högt åt att han varken är villebråd i skvallerpressen eller särskilt utsatt för mediers granskande öga.

Ögonen fullkomligt lyser på Mojje när vi reser oss och han upprepar vikten av att inte sälja ut sig själv utan göra det som får en att må bra. Att våga ta steget och inte anpassa sig till andra och inte glömma bort sig själv på vägen. Som för att bekräfta detta förklarar han att det snart är dags för den där lilla stunden av meditation igen.

– Jag kanske somnar, ibland gör jag det. Men det får mig att må bra, jag måste göra det här för min skull. Om det är något jag har lärt mig är det att det är helt okej att sätta sig själv främst för då mår jag bra och kan göra andra glada.

Det är inte så konstigt att barn över hela landet skiner upp som små solar när Mojje går upp på scenen med all sin positiva energi tänker jag när jag får en rejäl kram och vi säger hejdå. För ibland är det inte svårare än så, att om du själv mår bra, då kan du få andra att må bra.

FAKTA

HJÄRTINFARKT

Ungefär 90 000 personer vårdas varje år på hjärtintensivavdelning på sjukhus i Sverige för symtom på kranskärlssjukdom varav en tredjedel har hjärtinfarkt och en tredjedel har instabil kranskärlssjukdom. Det är lika vanligt bland kvinnor som bland män, med den skillnaden att män brukar få det 10 år tidigare i livet. Rökning är den största riskfaktorn för att drabbas av en hjärtinfarkt. En hjärtinfarkt yttrar sig på lite olika sätt. Hälften av alla patienter med akut hjärtinfarkt har haft varningssymtom under de närmast föregående dagarna eller föregående månaden. Dessa symtom består av kortare episoder av tryck i bröstet, smärta, andfåddhet eller trötthet som kan ha kommit såväl i vila som vid lindrigt arbete. Det vanligaste akuta symtomet hos män är en starkt ihållande bröstsmärta. Bröstsmärtan kan stråla ut i en arm (ofta vänster armhåla eller arm) eller i båda armarna, halsen, nacken, käkarna, ryggen eller magen. Smärtan sitter i under minst 15 minuter och ger ofta upphov till ångest, illamående, matthet, andnöd, kallsvett, yrsel eller svimning. När man misstänker en hjärtinfarkt är det viktigt att man kommer till sjukhus snarast möjligt, med ambulans. Man får alltid ta ett EKG som registrerar hjärtats aktivitet. På sjukhuset tas blodprover för att avgöra om eller hur mycket hjärtmuskeln har skadats. För att få en bra bild av hjärtinfarktens omfattning gör man också en ultraljudsundersökning av hjärtat. Vid behov görs även en kranskärlsröntgen.

Stöd hjärtforskningen via Hjärt- Lungfonden på pg 90 91 92-7 eller swisha på 123 90 91 92 7

msguiden.se

Var hittar jag hjälp?

Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

Det spelar ingen roll hur länge du har levt med MS, varje dag eller situation har ofta sin egen fråga eller fundering.

På msguiden.se hjälper vi dig att hitta svaren. Här kan du bland annat få information om symtom och behandlingar, tips om kost och träning och även få hjälp med att hantera negativa tankegångar genom självhjälpsprogrammet SPIRIT.

Hitta svaren på

msguiden.se

SANOFI GENZYME
Lindhagensgatan 120, 104 25 Stockholm
Tel. 08-634 50 00. www.genzyme.se

SANOFI GENZYME

SE-TER-15-04-01 APR 2016

Fysiska & psykiska symtom vid STRESS

I dagens samhälle talas det nästan dagligen om stress i olika sammanhang – människor lider av stress, personer ”går in i väggen” eller blir utbrända, stress i arbetslivet, stressjukdomar och kostnader för företag och samhälle i stort. Men vad är då stress?

Text: **ANDERS ÅKER**

Många anser att begreppet stress introducerades inom medicin- och hälsoområdet på 1930-talet av forskaren Hans Selye. Begreppet har dock sedan dess inte fått någon entydig definition. Utifrån Selyes definition av stress som ”Kroppens respons på påfrestningar”, så blir begreppet och dess konsekvenser högst individuellt och mångfacetterat.

På grund av den bristande enhetligheten i definition så har begreppet stress kommit att användas för att beskriva och förklara en mängd olika hälsoproblem. De flesta förklaringsmodeller av stress har dock gemensamt att de intresserar sig för en process där krav i miljön utmanar och överskrider en individs förmåga till anpassning, vilket resulterar i psykologisk och kroppslig påverkan som gör individen mer sårbar för sjukdomar.

De två mest dominerande förklaringsmodellerna, som växt fram i spåret efter Selye, är synen på stress som ett biologiskt larmsystem som ett svar mot yttre hot och stress som en konsekvens av en obalans mellan resurser och krav.

Forskning har visat att stress, sett utifrån ovanstående modeller, är en starkt bidragande orsak till ett flertal hälsoproblem och dess konsekvenser.

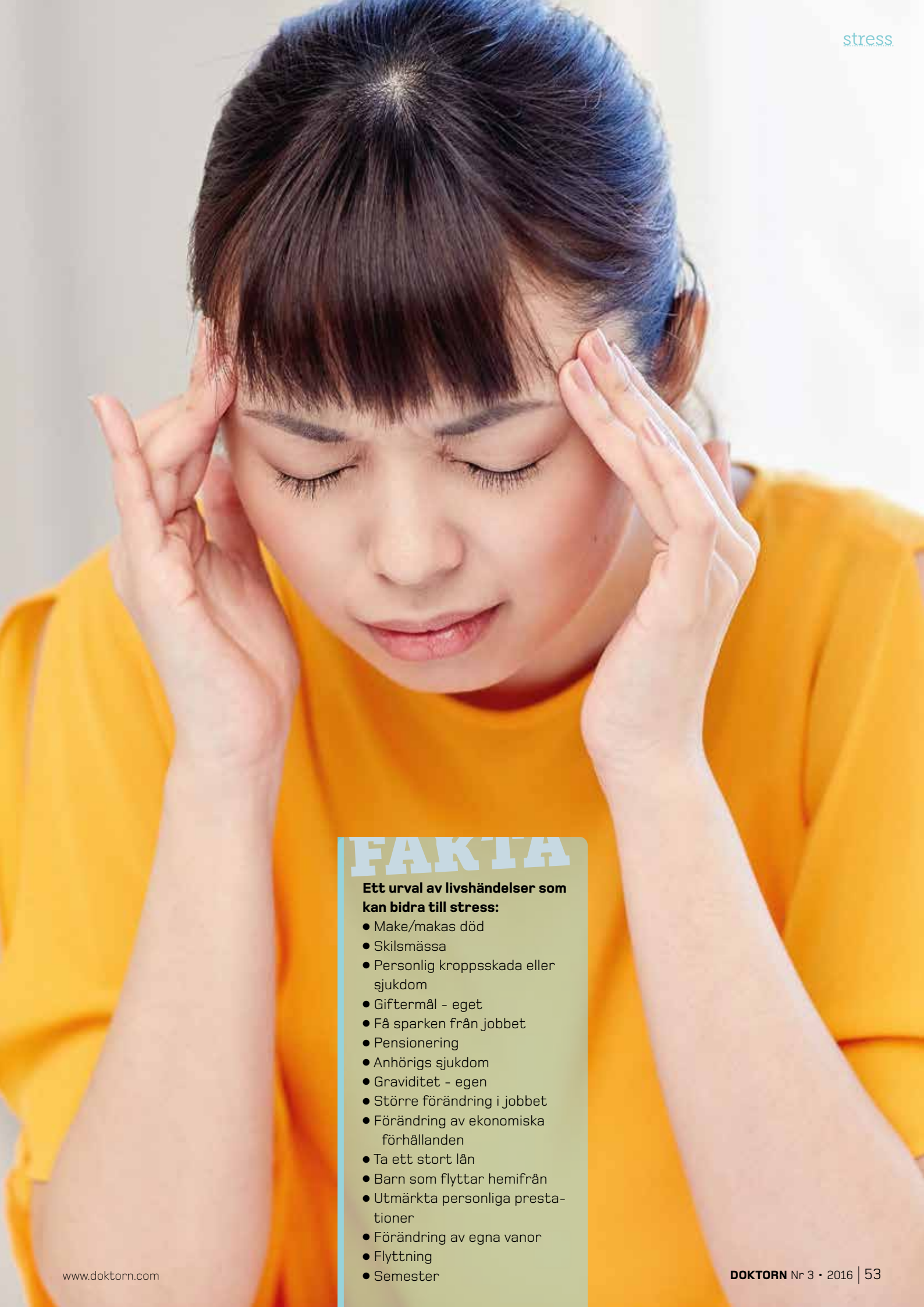
Stress kan kort beskrivas som kroppens respons på, och anpassning till, hot eller påfrestningar av olika slag. Dessa hot eller påfrestningar är de faktorer som utlöser stress och de brukar av den anledningen med ett gemensamt namn kallas stressorer.

Stressorer kan vara av mycket skilda slag – allt från fysiska faktorer i miljön, som födoämnen, ljud och ljus etc till sociala, ekonomiska, kroppsliga och psykologiska faktorer, som t ex krav som ställs på oss i relationer till andra, livshändelser som påverkar oss starkt eller kroppslig sjukdom. Människor uppfattar påfrestningar och kravfyllda situationer på olika sätt. En situation som är stressande för en person är det inte för en annan. Vad som avgör om en situation eller aspekt i miljön utlöser stress har forskning visat beror på en rad faktorer.

Mer än man kan tro beror stress på vår upplevelse av situationen, dvs. hur vi bedömer och tolkar en situation, och vilka krav vi tror ställs på oss och vilka resurser vi tror vi har för att hantera den. Det är när vi bedömer en situation som övermäktig som stressreaktionen sätter fart. Människor kan i hög grad skilja sig när det gäller tolkningar av situationer - det som av en person upplevs som obehagligt och skrämmande framstår kanske som en utmaning för en annan. Det som påverkar vårt sätt att se på saker har sin grund i bl a tidigare erfarenheter och uppväxt, där vi lagt grunden till antaganden om oss själva och andra, värderingar, målsättningar och krav som vi har på oss själva.

En annan orsak till stress är när krav från omgivningen inte stämmer överens är i obalans – med våra resurser och behov. För det mesta känner man stress på grund av att kraven upplevs som för stora – men ibland kan det även vara det motsatta som gäller (till exempel om man upplever att de egna resurserna inte kommer till användning, till exempel vid arbetslöshet eller alltför enkla arbetsuppgifter). Det beror på att vi har olika stora faktiska resurser att hantera situationen. En person som är tränad på en uppgift blir inte lika stressad som någon som gör uppgiften för första gången. Om du kör bil kommer du kanske ihåg hur fruktansvärt stressande och svårt det var första gången, jämfört med hur ▶

Foto: SHUTTERSTOCK



FAKTA

Ett urval av livshändelser som kan bidra till stress:

- Make/makas död
- Skilsmässa
- Personlig kroppsskada eller sjukdom
- Giftermål - eget
- Få sparken från jobbet
- Pensionering
- Anhörigs sjukdom
- Graviditet - egen
- Större förändring i jobbet
- Förändring av ekonomiska förhållanden
- Ta ett stort lån
- Barn som flyttar hemifrån
- Utmärkta personliga prestationer
- Förändring av egna vanor
- Flyttning
- Semester

avspänt det känns efter ett par tusen mils körning.

En annan sak som påverkar är den faktiska möjligheten som ges oss att påverka vår situation. Detta är kanske framför allt tydligast i arbetslivet och i de situationer där passformen mellan människa och miljö är dålig.

Genom forskning har man sett att vissa drag eller beteenden hos personen, personlighetsfaktorer, är relaterade till stress och stressrelaterade sjukdomar. Redan på 50-talet såg Friedman & Rosenman ett samband mellan vissa beteendemönster och risken för att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar. Utifrån sina erfarenheter myntade man begreppet typ A-personlighet. En typ A-människa kännetecknas av höga ambitioner, tävlingsinriktan och höga krav på prestation. Fenomenet har också kommit att kallas för ”The hurry-sickness” (bråttomsjukan), på grund av att dessa personer ofta går på högvarv, är otåliga och tidspressade - man gör allt i högt temp - går fort, äter fort, pratar fort och har inte tålamod att vänta på andra. Andra typiska drag är att de är lättirriterade och har nära till aggressivitet.

Ytterligare faktorer som bidrar till stress, och hur väl man står emot påfrestningar, är vad man kan kalla sårbarhetsfaktorer. Människor är olika känsliga för påfrestningar. Till viss del beror det sannolikt på en medfödd känslighet för vissa saker, t ex överkänslighet för vissa födoämnen, hormonomställningar eller att man lätt får infektioner. En del personer har också lättare för att reagera med ångest och oro i påfrestande situationer.

Runt om oss i vår miljö händer hela tiden saker som hotar vår jämvikt och kräver att vi anpassar oss. En del av dessa förändringar är vi rustade att hantera medan andra ställer mycket stora krav på vår anpassningsförmåga. Många forskare har försökt sätta ihop tabeller över vanliga livshändelser, och i hur hög grad de bidrar till vår stress. Utifrån sådana tabeller kan man i viss mån förutsäga hur stor risken är för att man ska drabbas av en stressutlöst sjukdom.

Den tidiga stressforskningen fokuserade nästan uteslutande på den akuta stressreaktionen och baserades i hög grad på djurstudier. Idag har stressforskningen alltmer kommit att handla om individers reaktioner på kronisk och långvarig stress. Man kan förenklat dela in dagens stressforskning i tre huvudinriktningar; en biologisk, en miljöbaserad och en psykologisk inriktning. Dessa forskningstraditioner har delvis olika fokus och bygger till stor del på, och är en vidareutveckling av, tidigare teoretiska modeller av stress.

Den biologiska stressforskningen bygger vidare på Cannons och Selyes grundforskning och har som fokus att undersöka de fysiologiska processerna bakom stressreaktionen. Man har sett att upprepad eller förlängd aktivering av dessa kroppsliga reaktioner ökar risken för både fysiska och psykiska sjukdomar. Det största intresset har legat på aktiviteten i det autonoma nervsystemet och då främst binjuremärgens och binjurebarkens roll vid produktion av adrenalin och cortisol. För att mäta fysiologiska reaktioner har man i huvudsak tre metoder:

1. Analysera förekomst av stresshormoner (i t ex blod, saliv eller urin)

2. Mäta kardiovaskulära responser (t ex hjärtrytm, blodtryck)

3. Mäta stressens effekter på immunsystemet (psykoneuroimmunologi)

Inom denna inriktning ligger fokus på stressutlösande faktorer i miljön eller livshändelser som kräver hög grad av anpassning. Det primära målet har varit att kartlägga de händelser i miljön som leder till upplevd stress och stressrelaterade sjukdomar.

Adolf Meyer konstaterade redan på 1930-talet att det fanns en koppling mellan stressande livshändelser och en rad sjukdomstillstånd. Utifrån denna tanke har man med tiden försökt att kartlägga olika faktorer i miljön och livshändelser, som för de flesta har visat sig ha ett samband med upplevd stress.

Under stress så reagerar vi på flera olika sätt - kroppsligt, kognitivt (tankar), känslomässigt och beteendemässigt. Hur reaktionerna uttrycks är till stor del relaterat till hur lång tid vi utsätts för den stressutlösande situationen. Den omedelbara stressreaktionen kan ses som kroppens alarmsystem (den s.k. fight-flight responsen). Alarmet aktiveras så fort du känner dig arg, hotat eller utmanad. När larmet går utsöndras hormoner som utlöser en serie fysiologiska förändringar i kroppen, som syftar till att maximera tillgången på energi i kroppen.

Den senaste stressforskningen har visat att samspelet mellan hjärna och kropp vid stress är mycket komplicerat. Bland annat så verkar immunsystemet spela en större roll än man tidigare trott. Genom en komplicerad kommunikation mellan kroppens olika signalsystem – via nervsignaler,

neurotransmittorer, hormoner och immunsystem så mobiliserar kroppen resurser för att hantera hotbilden. Förenklat så kan man dela in de fysiologiska reaktionerna i två olika system:

System 1 (det sympatiska-adrenomedullära systemet): När hjärnan tolkat en situation som hotfull så aktiveras blixtsnabbt den del av nervsystemet som kallas det sympatiska nervsystemet. De sympatiska impulserna stimulerar sedan binjurarnas märg (adrenal medulla) att utsöndra stresshormoner (s.k. katekolaminer), som adrenalin och noradrenalin. De höjer bland annat vakenhetsgraden, ökar puls och blodtryck. Det är denna reaktion som allmänt kallas för flight-fight responsen.

System 2 (det hypotalamiska-hypofysära-adrenokortikala systemet): Inom några minuter efter att den sympatiska reaktionen aktiverats så utvecklas ett allt mer komplicerat samspel mellan nervsystemet och hormonsystemet. En av de centrala reaktionerna är att hypotalamus i hjärnan utsöndrar ett hormon (CRF), som stimulerar hypofysen att utsöndra hormonet ACTH, som i sin tur aktiverar binjurarnas märg att utsöndra hormonet kortisol. Kortisolet sprids med blodet och påverkar flera processer och organ i kroppen - bland annat påverkar det omsättningen av kolhydrater, fetter och proteiner i kroppens vävnader och har en inverkan på immunförsvaret.

Hormonerna från binjurarna tar längre tid på sig att nå kroppens alla organ, men stannar också kvar längre. Samspelet mellan det sympatiska nervsystemet, hypotalamus, hypofysen och binjurarna gör att stressreaktionen kan hållas vid liv så länge hotet finns kvar.

I senare forskning har man sett att typ av stress och hanteringsförmåga har inverkan på vilket av dessa fysiologiska system och vilka reaktioner som dominerar. En del forskare delar av den anledningen in dem i en försvarsreaktion (fight-flight), som i huvudsak uttrycks genom system 1 (det sympatiska-adrenomedullära), och en underkastelsereaktion (defeat), som domineras av system två (det hypotalamiska-hypofysära-adrenokortikala). Till skillnad från katekolaminer (adrenalin, noradrenalin) som dominerar i situationer som kräver en aktiv ansträning (system 1), verkar höga kortisolnivåer (system 2) i högre grad höra ihop med situationer då individen är passiv och hjälplös och där individen utsätts för stress under lång tid.

Dessa två system tycks ha olika skadliga effekter på kroppen vid upprepad och långvarig stress (se Stressrelaterade sjukdomar).

Att kunna hantera sin stress är en framgångsfaktor som kommer att ge dig ett lyckligare liv. Försök hitta en balans mellan familj, arbete och fritid som passar dig. Skilj på arbete och fritid, odla egna intressen. Stress kommer inte alltid från arbetsplatsen, men symptomen påverkar den ofta.

Lär känna dina begränsningar och sätt ribban på rimlig nivå. Du behöver inte vara duktig på allt. Du behöver framförallt inte jämföra dig med andra. Det är OK att säga ifrån när kraven blir för höga och det är helt rätt att säga nej vid behov.

Se till att du får tid för eftertanke och återhämtning, utveckling och glädje. Planera inte fullt varje dag, ha lite tid över för oförutsedda händelser. Se till att du får tid till dig själv. Vad är viktigt och vad är mindre viktigt? Vad kan du överlåta till andra? Välj bort sådant du inte kan påverka och sådant som inte ligger inom ditt ansvarsområde. Välj det som ger dig glädje. Skaffa dig ett perspektiv om vad som är viktigt och diskutera det med dina kollegor. Har du svårt att säga nej, be att få återkomma och gå hem och träna på att säga nej. Reta inte upp dig på småsaker. Lär känna dig själv. Hur reagerar du? Vilka situationer skapar stress? Vad kan du påverka i dessa situationer? Hur tillgänglig behöver du vara? Vad kan du göra för att förändra attityderna för det? Tala om vad du tycker och känner. Det är bättre att säga ifrån än att du bär irritation och ilska inom dig. Verka för ett öppet klimat.

Rör på dig minst en halvtimme per dag. Det ger mer ork och bättre kondition. Regelbundenheten är viktig, så försök hitta enkla sätt att röra dig på. Gå eller cykla till jobbet, spring i trappen eller skapa en motionsgrupp på arbetet. Ät en varierad kost och framförallt frukost, lunch och middag på någotsånär regelbundna tider. Variationen är viktig för tillskottet av alla vitaminer och proteiner. Ät t.ex. inte samma frukost varje dag, variation ger också ett skönt avbrott.

Lär dig snabbavslappning när du känner att du har gått upp i varv i onödan. Se till att du får ordenligt med sömn, kroppen behöver ca. 7 timmar. Den djupa sömnen är viktig för kroppens återhämtning och återuppbyggnad. Ta pauser under dagen, fikapauser är en viktigt social aktivitet och ger samtidigt avkoppling.

Källa: Careit.com

Foto: SHUTTERSTOCK

När minnet sviker dig

Att som anhörig se någon nära förlora minnet och andra vitala förmågor är smärtsamt. Sedan tillkommer samhällskostnaderna för demenssjukdom som i Sverige uppskattas till 50 miljarder årligen.

Text: **ANDERS ÅKER**

Den vanligaste demenssjukdomen är Alzheimers sjukdom. Desto tidigare man kan hitta sjukdomen desto större chans är det att förbättra sjukdomsförloppet genom att sätta in behandling tidigt. Demens är ett samlingsnamn för flera olika sjukdomar varav Alzheimers sjukdom är den vanligaste. Hjärnans högre funktioner brukar delas upp i tre delar – emotionella (känslorna), kognitiva (vilja, planering och strategi) samt kognitiva (minne, uppfattningsförmåga och språk).

Enligt läkarnas diagnosverktyg (ICD-10) definieras demens som ”en person som drabbats av minnesfunktion och försämring i minst ytterligare en kognitiv funktion samt förändrad emotionell kontroll eller motivation eller socialt beteende”. Demenssjukdom finns i alla åldrar men ökar kraftigt med stigande ålder. Cirka 1 % av 65-åringar och ca 20% av 85-åringarna har demens. Man räknar med att 140 000 människor lider av demens i Sverige och varje år tillkommer det 25 000 nya fall.

Vanligaste orsakerna till demens är nervsjukdom (till exempel Alzheimers sjukdom), blodkärlsförändringar i hjärnan, fysisk skada (trauma), vattenskalle, tumör, infektion/inflammation, missbruk ▶

Foto: SHUTTERSTOCK

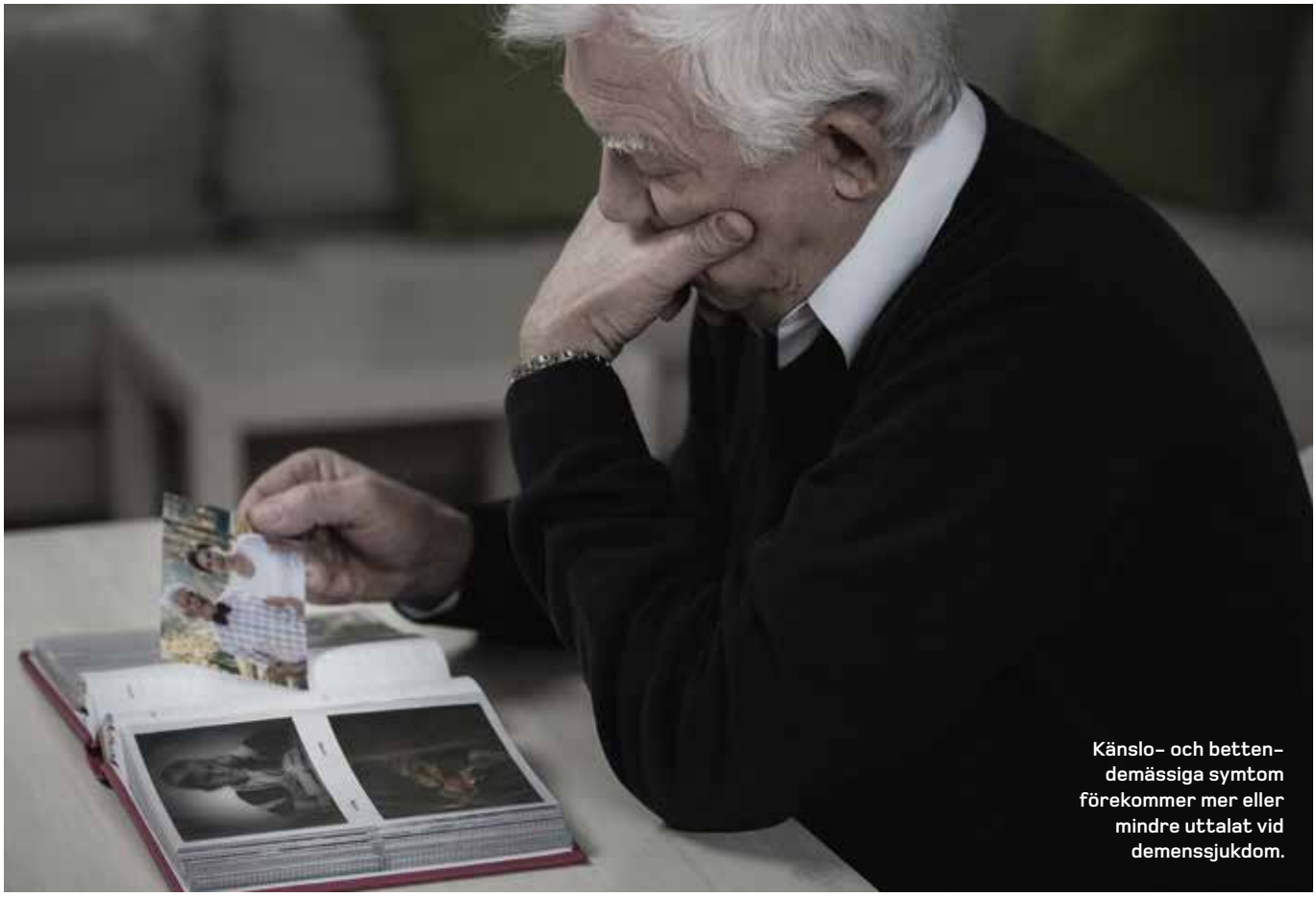


Foto: SHUTTERSTOCK

Känslo- och beteendemässiga symtom förekommer mer eller mindre uttalat vid demenssjukdom.

”En utredning av demens i primärvården är oftast enkel och snabb.”

De olika demenssjukdomarna har olika symtombild. De vanligaste symtomen och tecken vid Alzheimers sjukdom är smygande debut och långsam försämring, tidiga minnesbesvär, svårt att lära nytt, svårighet att bedöma avstånd och storlek med synen (visuospatial förmåga), svårighet att utföra samordnade rörelser, svårighet att känna igen och tolka olika sinnesintryck och talrubbning – svårt att utrycka sig i tal. Vid sidan om dessa symtom kan känslo- och beteendemässiga symtom förkomma mer eller mindre uttalat. Det finns också andra tillstånd som kan leda till några av de symtom som nämnts men som inte är demenssjukdom, bl.a. delirium (konfusion, förvirring) samt depression.

En utredning av demens i primärvården är oftast enkel och snabb. Läkaren undersöker och bedömer minnesfunktioner och andra kognitiva funktioner via olika tester (ex. Mini mental test). Läkaren eller kunnig sjuksköterska intervjuar även anhörig för att få en så bra bild av patienten som möjligt. Om resultatet visar att patienten haft besvär mer än 6 månader som påverkat patientens liv klassas det som en demenssjukdom. Nästa steg i utredningen kan då bli hjärnröntgen (Datortomografi) och blodprov. Det är viktigt att utesluta tumörer. Långdragen utredning och otydlig patientinformation ska undvikas för att minska oro.

Det är viktigt att se till att den äldre patienten är i så bra fysisk form som möjligt och behandla bland annat infektioner som annars kan försämra sjukdomen. Man ska också tillsammans med sin läkare titta över vilka läkemedel som påverkar hjärnans funktioner negativt, exempelvis ångestdämpande mediciner (bensodiazepiner). De läkemedel som används vid demens är så kallade kolinesterashämmare eller NMDA-receptorantagonist. Kolinesterashämmarna ökar nivån av signalsubstanser (acetylkolin) mellan nervändarna så att nervsignalerna förstärks. Läkemedlen sätts in tidigt för att hindra sjukdomens förlopp. Ett av preparaten ges i form av plåster vilket är fördelaktigt eftersom det ger mindre biverkningar i form av illamående och kräkningar som annars kan vara ett problem vid annan behandling. Det har under senaste åren kommit ett nytt läkemedel som kan tas via plåster. Plåsterbehandling kan vara ett stöd för den anhörige eftersom man vet att patienten fått sin medicin. Plåsterbehandling kan även underlätta om man har sväljningssvårigheter. Läkaren ska kontinuerligt följa patienten och se över hur effektiv behandlingen är.

Förutom behandling är det också viktigt att ha en nära kontakt med sin kommun för att få hjälpmedel, larm och hemhjälp med mera. Allt för att den som drabbas av att minnet sviker ska kunna leva ett så gott liv som möjligt.

Humana

Vem har rätt till personlig assistans?

Varför fattar Försäkringskassan och kommunen olika beslut?

Kostnadsfri rådgivning om personlig assistans

Vi på Humana Assistansrådgivning ger dig svar, helt kostnadsfritt, om vilka rättigheter du eller din närstående har. Du kan helt enkelt fråga oss om allt som gäller personlig assistans!
Välkommen att ringa oss vardagar kl 9-17.
www.humana.se

020-70 80 87
Humana Assistansrådgivning

En medicinhistorisk utblick: Marie

Marie Curie 1867- 1934, en av tidernas mest berömda forskare och tvåfaldig Nobelpristagare som upptäckte polonium och radium. Hennes upptäckter och forskning har haft ofantlig betydelse för medicinsk behandling. Hon kom från ett hem i knappa förhållanden i Warszawa, verkade i Paris och blev den första kvinna någonsin som fått Nobelpriset.

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM,** docent i internmedicin och endokrinologi och f.d. överläkare och klinikchef på medicinska kliniken i Helsingborg.

Marie föddes den 7 november 1867 (avled 1934) som Maria Sklodowska i Warszawa i Polen. Hon var femte och yngsta barnet till ett lärarpar där familjen hade förlorat sin förmögenhet på grund av dåliga investeringar och fick leva under mycket knappa förhållanden. Mamman var föreståndare för en flickskola i Warszawa och pappan lärare i fysik och matematik. Han blev sedermera professor och prorektor för ett gymnasium. Detta var under tsartiden och en svår tid för intellektuella som motsatte sig överheten. Fadern förlorade också sin tjänst (han hade bl.a. undervisat på polska) på grund av sin patriotism och familjen fick försörjas med hjälp av inneboende. Äldsta systern dog när Maria var 10 år gammal och modern dog 2 år senare i tuberkulos. Maria hade lätt för sig i skolan och ett särdeles gott minne och var alltid duktigast i klassen. Efter gymnasiet arbetade hon som guvernant och hjälplärare inte minst för att finansiera systern Bronislawas medicinstudier i Paris. Som guvernant i familj Zorawski förälskade hon sig i en son i familjen, en sedermera berömd matematiker. Zorawskis familj motsatte sig äktenskap vilket Maria tog väldigt hårt.

1891 hjälpte Bronislawa till så att Maria kunde flytta till Paris för att studera fysik, kemi och matematik vid Sorbonne där hon tar examen 1893-94. De polska universiteten var ju stängda för kvinnor vid denna tid. Våren 1894 möter hon Pierre Curie och de gifter sig på sommaren ett år senare. Hon hade egentligen planerat att återvända till Polen men Pierre övertygade henne om att hon borde stanna i Frankrike för vetenskapens skull – i alla fall. Marie lägger fram sin doktorsavhandling i juni 1903. Marie hade som doktorsarbete valt att studera den så kallade uranstrålningen, vilken hon alltså senare kallade radioaktivitet. Makarna arbetade i ett laboratorium under ytterst primitiva förhållanden i ett f.d. vagnstall i Paris, där det regnade in genom läckande glastak och var iskallt om vintern och varmt om sommaren.

1903 fick Marie Nobelpriset i fysik (tredje gången det utdelades) tillsammans med maken Pierre Curie och Henri Antoine Becquerel (som påvisat en hemlighetsfull strålning året efter att Röntgen upptäck sina ”X-strålar”). Sedan Becquerel upptäckt att uran sänder ut genomträngande strålning började Marie utarbeta metoder för att mäta

Curie

Foto: SHUTTERSTOCK

Maria Sklodowska bytte namn till Marie och vid giftermål med Pierre Curie fick hon det välbekanta namnet Marie Curie.

strålningens intensitet och studera den. Den nya strålningen ur grundämnet uran gav hon benämningen ”radioaktivitet”, vilket helt enkelt betyder strålningsverksamhet. Hon lyckades 1898 tillsammans med sin make att ur pechblände isolera två nya grundämnen, polonium och radium. Efter ett ytterst mödosamt och tålmodigt arbete lyckades hon alltså ur tonvis av mineral isolera dessa båda grundämnen.

Världens rikaste uranfyndigheter befinner sig i Joachimstal (Jáchymov), en världsberömd kurort för sina källor med radioaktivt vatten, i Böhmen och det var ur pechblände härifrån som man lyckades isolera och påvisa radioaktivitet hos olika ämnen som torium, polonium och slutligen radium.

Vid mätning av radioaktivitet användes tidigare måttenheten Curie (efter Marie) som är 3,70x10 upphöjt till 10 sönderfall per sekund. Den har nu internationella måttsystem ersatts av bequerel (Bq) där en Bq är ett sönderfall per sekund.

Pierre Curie var professor i allmän fysik vid universitetet Sorbonne i Paris, en tjänst som Marie fick överta 1909 efter Pierres död. Pierre Curie blev överkörd (och avled) av en tungt lastad hästdroska på gatan, i närheten av Pont Neuf, i april 1906 på väg hem efter ett möte. Omkring 1910 utsattes Marie för en smutskastningskampanj i Frankrike för att hon hade ett förhållande med fysikern Paul Langevin, en gift man vars hustru och svärmor tillfogade honom såväl blåmärken över hela kroppen som ett stort psykiskt lidande. Detta kom även till Vetenskapsakademins kännedom i Sverige där Svante Arrhenius tidigare skrivit och gratulerat och välkomnat henne till Nobelpriset. Nu skrev han ett nytt brev den 1 december där han påpekade det olämpliga i att hon infann sig i Stockholm och att priset troligen inte skulle ha tilldelats henne ifall man kände till hennes affär. Langevin var en mycket känd och etablerad fysiker. Marie svarade i ett brev till Vetenskapsakademin att ”jag har tilldelats priset för upptäckten av radium och polonium och jag har för avsikt att resa till Sverige för att ta emot det. Jag menar att det inte finns något samband mellan min vetenskapliga gärning och mina privata angelägenheter”.

1911 var alltså andra gången hon fick Nobelpriset och trots Langevinaffären hyllades hon livligt när hon kom till Stockholm i december. Under året hade hon även varit på förslag att inväljas i franska vetenskapsakademin men invaldes inte, troligen pga. att hon var kvinna. En ledamot hade yttrat att ”om akademin börjar med att välja in fruntimmer, var på det skapade varelsernas skala skall den då sluta?”

Marie Curie blev den första kvinnan att tilldelas Nobelpriset.

Hon lyckades 1910 framställa radium i metallisk form. Förtjänsten för kemins utveckling menade man att hon gjort genom upptäckten av grundämnena radium och polonium, genom karakteriserandet av radium och dess isolerande i metalliskt tillstånd samt genom sina undersökningar angående detta märkliga grundämnes föreningar. Nobelpriset i kemi (1911) fick Marie som ett erkännande för den förtjänst hon visat i sina studier och upptäckten av grundämnena Polonium (döpt efter Maries fädernesland Polen) och Radium (döpt efter ”det strålande ämnet”). Under tjugotalet inbjöds Marie till USA vid två tillfällen och fick ett storartat mottagande.

Marie blev den första kvinnan att tilldelas Nobelpriset, den första personen att tilldelas Nobelpriset två gånger och den första personen att tilldelas priset i två olika ämnen. Det har bara hänt en gång till då Linus Pauling först fick kemipriset 1954 och sedan fredspriset 1962.

I familjen Curies händer vilar 4 Nobelprismedaljer (Pierre 1, Marie 2 och Irene 1). Dottern Irene Joliot, 1897-1956 (gift med Frederic Joliot, träffades i mammans laboratorium) som fick dela Nobelpriset i kemi 1935 med sin make tack vare upptäckten av den artificiella radioaktiviteten. Irene avled 1956 i leukemi.

En annan dotter till Marie och Pierre var Eve Curie, född 1904, som blev amerikansk journalist. Hon flyttade från Frankrike till London 1940 och arbetade som krigskorrespondent under andra

Foto: SHUTTERSTOCK

världskriget. Hon har bl.a. utgivit en biografi över Marie Curie, Min mor som kom ut 1937.

Radioaktivitetens betydelse inom det medicinska området är synnerligen omfattande och viktig – inte minst för cancersjukdomars behandling med radioaktiva strålar. Radiumhem byggdes på flera ställen i världen bl.a. i Stockholm för radioaktiv strålbehandling av cancer. Den har emellertid också avgörande betydelse för utforskandet av atomens inre struktur.

Pierre och Marie insåg den stora betydelsen av sin forskning och avstod från att patentera sina resultat. De menade att resultatens betydelse för medicinen var för stor för att tillhöra endast dem!

Marie Curie banade också väg för kvinnor, utan att stå på barrikaderna. Hon utgjorde istället en förebild genom sin vetenskapliga gärning och lockade ett stort antal kvinnliga studenter till sig. Marie ansåg det självklart att kvinnor och män hade samma intellektuella förutsättningar. Hon banade också väg för mycket ny forskning.

Marie avled den 4 juli 1934 i en så kallad aplastisk anemi, som med stor sannolikhet orsakats av all den strålning hon utsatts för.

Referenser.

1. A. Runesson. Marie Curie – tidernas mest berömda vetenskapskvinna. Allt om Vetenskap, 16 juni 2009.

2. C. Moberg. Marie Curie – tvåfaldig Nobelpristagare. www.kth.se/che/kemi2011.

3. A.Sagner. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag AB, Malmö. 1980.

Vadkramper? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

Magnesium Diasporal 300mg är ett mineralläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. Magnesium Diasporal är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist.

Tecken på magnesiumbrist kan vara att du känner dig skakig, har muskelryckningar eller vadkramper.

Magnesium Diasporal 300mg säljs receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

Konsumentkontakt
0270-42 58 30
info@biosan.se | www.biosan.se

biosan
Vår idé - livskvalité

Kontakta läkare om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 20 dagar. Magnesium Diasporal ska inte användas till barn och ungdomar under 18 år. Läs bipacksedeln noga före användning.

5 sätt att ladda om självkänslan – och må bra!

Vi människor kan vara duktiga på att förminska oss själva, att inte tro på när någon ger oss komplimanger eller att helt enkelt fastna i en dålig självkänsla. När man väl fastnat kan det vara svårt att komma ur den där spiralen och man känner att det man gör varken duger eller är särskilt bra.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

Att känna så i längden blir dock inte bara psykiskt påfrestande utan kan även kännas fysiskt betungande, man blir negativ och mår dåligt från insidan och ut. Därför tänkte vi ge några tips hur du kan ge din självkänsla en rejäl boost!

1 Skriv ner

Skriv ner tre saker du verkligen tycker om med dig själv, som du tycker är så positiva som det bara går. Vik ihop den lappen och lägg den någonstans så du alltid har den med dig. När du känner att saker och ting känns jobbiga eller du tvivlar på din förmåga, ta fram lappen och läs den och ge dig själv en rejäl mental omfamning.

2 Säg högt

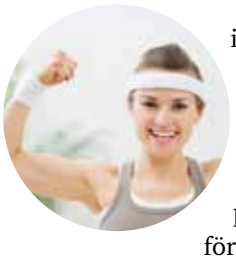
Att få höra att man är bra på något är alltid positivt men kan vara svårt ibland att ta till sig. Det här är en övning som ger oss möjlighet att själva ta fram vår inre kamrat. Ställ dig framför en spegel och precis som förra övningen, säg tre saker du tycker är fantastiskt med dig själv. Säg det högt, säg det med inlevelse och med ett leende på läpparna. Det tar ett tag innan det känns något annat än knasigt, men när du väl har gjort det några gånger kommer du inse hur mycket energi det ger att höra orden. Och viska inte – säg det högt och ljudligt!

3 Säg tack

När någon ger dig en komplimang – säg tack. Det är ett litet ord men det är en bekräftelse för både dig själv och den som ger dig en komplimang. Det är inte ovanligt att vi människor försöker titta bort, skämta, skrapa med foten eller helt enkelt prata bort komplimangen ”för inte kan väl jag vara så”. Nästa gång någon ger dig en komplimang, gör inte det även om det frestar. Säg istället bara ”tack” och njut av stunden.

4 Gör något

Att tvivla på den egna förmågan och självkänslan leder lätt till att man inte gör något. Man vågar inte sjunga, för man sjunger inte så bra, man vågar inte vara med på passet på gymmet, för man är ju inte lika duktig som de andra, man vågar inte säga något på jobbet, för alla andra verkar så duktiga. Ta en sån grej, där du känner att du inte riktigt vågar, och gör den. Vänd på det, gå på det där gympasset eller säg högt din åsikt för du vet att du kan och vill. När du väl kommit igång kommer inget att stoppa dig!



5 Var nöjd

Ibland måste vi helt enkelt landa i att vi är fantastiska, för den vi är. Vi kan göra stora som små förändringar och om vi i grunden är nöjda med vilka vi är så kommer dessa förändringar bara förstärka vår självkänsla, inte bara bli en ”tillfällig lösning”. Att vara nöjd med den du är, det är stort och inte alltid lätt – men kämpar du på så kommer du till slut att nå dit och det kommer vara värt det!

Foto: SHUTTERSTOCK

Ibland måste vi helt enkelt landa i att vi är fantastiska!

Resveratrol – bluff

Föryngrande, bra för huden och med förmodade positiva effekter på hälsan i stort är det inte så konstigt att resveratrol har rönt allt större uppmärksamhet de senaste åren. Men vad är egentligen resveratrol, är det bara en ny hälsohajp och vad säger vetenskapen egentligen.

Text:
ANDERS ÅKER

Resveratrol har fått mycket uppmärksamhet de senaste åren och det är inte för intet, många forskare står bakom teorin att resveratrol ger många positiva hälsoeffekter, medan andra är skeptiska över de lovord ämnet har fått. De möjliga hälsoeffekterna som tillskrivs reservatrol har på 20 år blivit föremål för allt intensivare forskning, speciellt effekterna att hindra åldrandet med alla fördelar det kan innebära för hälsa och välmående.

Resveratrol är ett naturligt ämne som bildas i bland annat skalet på röda vindruvor.

Foto: SHUTTERSTOCK

Resveratrol är ett naturligt ämne som bildas i bland annat skalet på röda vindruvor som ett försvar mot angrepp av bakterier och svampar. Förutom att resveratrol är en antioxidant så påverkar ämnet även signalerna som styr åldrande, inflammationer och metabolism med mera. Av en del forskare anses resveratrol genom sin kombination av effekter ha en unik position inom ”anti-aging” området, det vill säga påverkan på vårt naturliga åldrande.

I djurstudier har forskare exempelvis sett effekter med resveratrol då djur som fick resveratrol levde längre och var friskare än de som fick placebo. Att visa samma resultat på människor är dock mycket svårare eftersom den typen av studier tar mycket lång tid och det är svårt att ha jämförande grupper varpå mycket forskning återstår.

Idag säljs resveratrol som kosttillskott i tabletter men då reservatrol snabbt förstörs i levern om det tas via mag- tarmkanalen har forskare försökt hitta andra vägar som ämnet kan tas upp av kroppen.

Bland annat har ett svenskt företag uppfunnit en typ av film som smälter i munnen och med den kan reservatrol tas upp via munslemhinnan. Man menar att effekten då skulle komma till sin rätta. Redan idag har ett stort antal studier kring resveratrol publicerats i flera av de stora medicinska tidskrifterna vilket tyder på att forskningen snarare kommer att tillta de kommande åren.

FAKTA

NÅGRA OMRÅDEN SOM HAR STUDERATS OCH STUDERAS INOM OMRÅDET RESVERATROL ÄR:

- ✔ Inflammationer
- ✔ Huden
- ✔ Brosk och leder
- ✔ Övervikt och aptit
- ✔ Hjärnan och nerver
- ✔ Anti-aging (motverka åldrandets process)

eller verklighet?

Foto: SHUTTERSTOCK

Forskarna har bland annat studerat ämnets effekt på hud och åldrande.

FÖR KVINNORS HÄLSA

Som medlem i 1,6 & 2,6 miljonerklubben kan du förbättra kvinnors hälsa. Delta i våra aktiviteter, seminarier och kulturevents som till exempel:

Kultur är hälsa! Författarkryssning, 23 oktober – ett dygn på Östersjön med inspirerade föreläsningar, till exempel om boken Lyckomyten, god mat och mingel med Ebba Witt Brattström, Katarina Janousch, Ingemo Bonnier, Leone Milton, Herman Lindqvist, Annika Jankell, Cecilia Hagen, Zinat Pirzadeh, Bodil Jönsson, Maj Rom och Alexandra Charles med flera.

1,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa & 2,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa

Som medlem får du rabatterat pris på våra aktiviteter och medlemsförmåner.
Anmäl dig här: **www.1.6miljonerklubben.com**
eller 08-20 51 59

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

DOKTORN på Seniormässan

Träffa oss på Seniormässan på Stockholmsmässan den 18-20 oktober! I år har vi en större monter är förra året, vilket betyder att vi kan bjuda på ännu mera hälsa, medicin och välbefinnande. I samarbete med Pfizer, Arla och RFSU blir det intressanta föreläsningar om hjärthälsa, kost och livslust på äldre da'r. Även i montern blir det full aktivitet, bland annat med en sjuksköterska som tar pulsen på besökarna.
Vi delar också ut tidningen DOKTORN och våra populära broschyrer. Kom förbi monter B07:41 och ta del av allt som händer, alternativt få en liten pratstund med oss som jobbar på DOKTORN.
Vi ses på Seniormässan!

NATURAL PRODUCTS SCANDINAVIA

Den 16–17 november hålls fackmässan Natural Products Scandinavia på MalmöMässan. Det är den största nordiska fackmässan som ägnas åt naturlig hälsa, skönhet och livsmedel – och även den naturliga mötesplatsen för alla inom den branschen. Tidningen DOKTORN kommer inte att ställa ut med egen monter, men däremot kommer tidningen att distribueras ut till besökarna.

Nytt system för bannerhantering

All webbannonsering på www.doktorn.com hanteras numera via vårt nya system ONE by AOL: Ad Server (Adtech). Det nya systemet är modernare än det förra och möjliggör enklare hantering, skräddarsydda kampanjer och mer säkerställda siffror. Det är kort och gott en förbättring både för oss som arbetar i det och för annonsörerna.

HÄLSOPANELENS NYLIGEN AVSLUTADE KAMPANJER

Adapt Lugn – egenvårdsmedel med lugnande effekt. ”Mår helt enkelt bättre! Kan varmt rekommendera Adapt Lugn! Känner mig lugnare och mer fokuserad.” *Helena, 48, Hägersten.*

Winst Iron järntillskott. ”Skulle behövt en omgång mer tabletter för att se skillnaden. Annars god tablett som smälter på tungan och man slipper svälja. Tabletten ska jag rekommendera.”
Mia, 46, Lidköping

Optive Fusion ögondroppar. ”Hej på er, jag har nu använt Optive Fusion ett par veckor. Och jag tycker det är dom bästa ögondroppar jag använt, jag har provat nästan allt som finns på marknaden. Har mycket besvär med torra ögon och på senare år även pollen.” *Kenneth, 69, Åtvidaberg.*

Numera är Hälsopanelen ett eget företag, men fungerar i övrigt precis som tidigare. Läs mer om Hälsopanalen, kampanjer och hur du ansöker på www.halsopanelen.se

NORDISK VÄNTRUMS-TV

Nordisk Väntrums-TV (NVTV) fortsätter att växa och har nu 350 skärmar på vårdcentraler och 1 029 skärmar på tandläkarmottagningar. Ett nytt ramavtal har även tecknats, denna gång med Prodentor som är en medlemsorganisation för inköp åt tandkliniker.
Under hösten kör Läkemedelsverket en kampanj i väntrums-TV om biverkningsrapportering. Informationsfilmerna syftar till att få fler att anmäla misstänka biverkningar och visar hur man bäst rapporterar dessa. Rapporteringen är en viktig del av säkerhetsarbetet kring godkända och marknadsförda läkemedel. Läs mer om kampanjen på s. 35
TEMAFILMER Just nu visas temafilmer för smärta, förkylning och mage & tarm.

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

Livet är en fantastisk resa

Hösten är här, och därmed tid för eftertanke. Jag vet inte hur det är för dig, men det är först när vardagen infinner sig som jag kan reflektera över sommarens möten och upplevelser.

I mitt arbete som konsult får jag ofta frågan om jag inte tycker att det är svårt att med jämna mellanrum behöva byta miljö och skapa nya relationer. Svaret på den frågan är nej, tvärtom! Relationer är oerhört viktiga för mig. Det är genom relationer, och i samvaron med andra – yrkesmässigt och privat – som jag lär mig om livet. Men jag är också en person, som ser varje plats och nytt sammanhang som en ny möjlighet till kunskap och berikande erfarenheter.

Jag älskar att möta nya människor som kan bjuda på sina egna unika tankar och erfarenheter. Att få andra perspektiv på egna sanningar, och kanske få anledning att omvärdera min egen världsbild. Det är oslagbart.

I alla tidningar och annan typ av media läser vi nu tips på hur vi kan bota bort jobbångest och vardagsrutiner. Tänk om vi inte har någon ångest, och om vi längtar efter sköna rutiner. Alla dessa tips om hur vi ska 'förlänga semesterkänslan' kan i sig skapa stress. Jag tror att många av oss ser fram emot hösten och rutinerna. Men är det verkligen okej att vara nöjd? Nöjd med det vi har och den situation vi lever i – utan att vilja ha mer och bättre. Vi lever i en tid med oändliga möjligheter och vägvalen är många. Det är lätt att gå vilse och tappa bort sig själv i jakten på bättre arbete, bättre relationer och bättre boende. Balansen mellan att uppskatta det vi har, och att vilja ha mer, blir stundom svår att hantera.

Hösten erbjuder ofta nya möjligheter som kräver små eller stora beslut. Beslut som i sig kan komma att påverka inte bara ditt, utan kanske även hela din familjs liv. Det är lätt att bli tyngd av nödvändigheten att välja. Någon klok person har sagt att även ett icke-val är ett val. Det är sant. Jag brukar tänka att det är en ynnest att ens ha chansen att välja – eller inte välja – långt ifrån alla har den möjligheten.

Jag lever efter tre ledord: Tacksamhet, ödmjukhet och mod. Tacksamhet för det liv jag har, och de fina människor jag har omkring mig. Jag är ödmjuk inför min egen livsresa, och de val jag gjort, och jag är framför allt stolt över det mod jag ändå lyckats uppbåda i olika situationer. Att utmana mina rädslor har varit viktigt för mig, och det har jag verkligen gjort. Många gånger har det resulterat i en euforisk känsla över att jag vågat och lyckats – i stort och i smått. Någon gång har jag i efterhand förstått att de val jag gjort inte varit de bästa – men jag har alltid lärt mig något.

Alla människor har något de kan vara stolta över, men inte alla tar sig tid att se detta. Det är lättare att se det som inte varit bra, eller val som varit ödesdigra. Vad är du stolt över?

Livet ÄR en fantastisk resa, med möjligheter att utvecklas – varje dag, i varje möte och i varje sammanhang. Varje kris vi genomlever visar oss att det är möjligt att gå vidare. Glädjefyllda upplevelser ger oss lust och ork, och behövs för att stärka oss i de stunder som är svåra. Jag hoppas att du möter höstens utmaningar, så som de ser ut för just dig, med nyfikenhet glädje och mod. Det är okej att inte välja. Det är okej att ge sig själv tid för eftertanke, och det är framför allt okej att bara släppa allt emellanåt och ha roligt.

Alla människor har något de kan vara stolta över, men inte alla tar sig tid att se detta.

Fler krönikor finns på **www.doktorn.com/bättre-liv**

Text: **MARIE-LOUISE BROTH**

Marie-Louise Broth är socionom och cert. handledare. Hon leder grupper för personer som är närstående till någon med beroende eller psykisk ohälsa. Mer information om Marie-Louise hittar du på merlivibalans.com

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 redaktionen@addhealthmedia.com eller skriv till oss på redaktionen.

Grattis, Annika!

Annika svarade rätt på frågan på vilken ö Tycho Brahe huvudsakligen var verksam, nämligen ön Hven. Tillsammans med sitt varva ner-tips blev Annika vinnaren av saltlampan gjord av ren saltkristall från Himalaya. Annikas varva ner tips ”Ta mellanrum” lyder:

”Ta dig några minuter i din vardag att varva ner genom ett ”mellanrum”, sätt dig och titta ut genom fönstret, lukta på en blomma, identifiera färger på något du ser, titta på människor, försök att se nåt nytt, dröm dig bort, var lite mindful och medvetet närvarande. Behövs inte många minuter, men får dig att ställa om fokus lite, och kan koncentrera dig på nästa uppgift.”

2–5 pris var en helårsprenumeration på Tidningen Doktorn+, vår prenumerationsupplaga, och vinnare av prenumerationer blev Veronica, Jan, Peter, Berit och Carina. Grattis allesammans!

Foto: SHUTTERSTOCK

SOLROSEN

”Jag vill ge en solros till personalen på min vårdcentral i Norrköping dit jag går och mäter mina värden en gång i veckan. Det skrivs så mycket negativt om vården numera – tiden att jag vill uppmärksamma att det finns vårdpersonal som tar sig tid för en gammal skruttig tant som mig.”
Else-Marie, Norrköping

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, redaktionen@addhealthmedia.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Märk med ”Solrosen” så kommer det alltid rätt. **Tips!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet

Pharma Nord – 30 år i Sverige

Pharma Nords sortiment är baserat på vetenskaplig forskning!

Energi inifrån

Bio-Qinon Q10 kombinerar en vitaminliknande substans, som kallas coenzym Q10, med C-vitamin. C-vitamin bidrar till normal energiproduktion och normal kollagenbildning samt till normal funktion hos tänder och tandkött.

Det originala Q10-tillskottet med hög kvalitet från Pharma Nord:

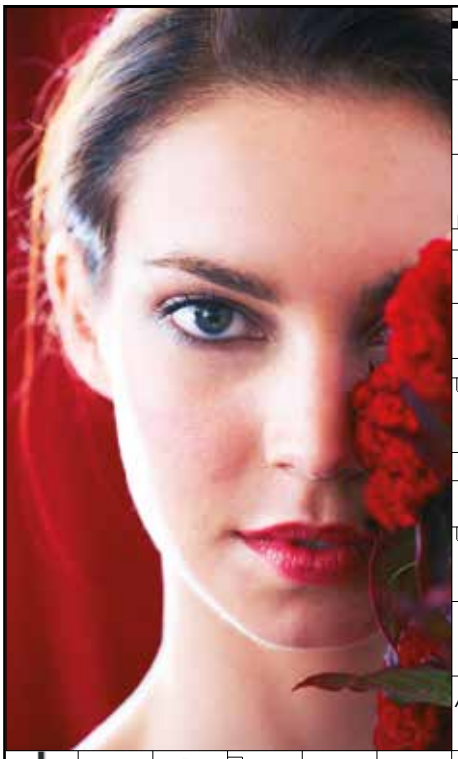
- Högkvalitativ råvara
- Utmärkt biotillgänglighet
- Officiell internationell referensprodukt
- Hygieniska blister
- Dokumenterat i över 100 publicerade vetenskapliga studier
- Originalet sedan 1991

Finns att köpa i hälsobutiker, apotek och på nätet.

Pharma Nord

08-363000 • www.pharmanord.se

SE_Q10_Ad_Doktorn_210x297_0116



							SÄKRA	PLÄD	STRUL-AT	AU-PAIR		LIGGER SNUSET I	GÅR I LED-NINGEN	SAJON-MAA / YTA			FRID / PROVET AV SAAB
INNE-HÅLLER FLERA DOFTER																	
										GAM-MALT UR		SMÖRJA / SATT FAST				PLUGG-ADE	
FILTYP / FÖRE-LÄSAR-NAS														SLUT / NYSS RASERAT			
TORS-DAGS-MATEN / SANNA															TA FÖR ER! / AVDEL-NING		
								MED FLERA RUM PÅ HOTELL					KOMMUN I ÖSTER-GÖTLAND				
PARFYM / ORDENT-LIG													SKUMP-AS / KLUDDA				
								DUB-BELT NEJ		MAPPEN / MEST KRITISKA							
LÄSK											PACINO / MUSIK-BEARBET-NING			KALL KÄRE IHOP		OTREV-LIGA IN-SEKTER-NA	
ARISTO-KRATI							SÅDAN KAN SES I TALLINN		PÅV-LIGT								
	LAGREN AV FÖR-SLAG	SKÖTSEL / TVÄR-BROMSA		BILDAR FLERA DOFT-NOTER	SLUT I BÖN				KLOCKA / SATT VÄRDIGT			GIFT SIG		MARIA KORT / KOMPAKT-ARE			OXUDDE 133-15
FÖRE SKIVSPEL-ANDE JOCKEY					EAU DE TOILETT / STORST-ORMARNA			PAUS			SKÄND-AS						
			GRANSK-NING / KLOTDEL VI BOR PÅ				YNGSTA FAMILJE-MEDLEM	UTAN SOCK-ER							STRÖM		
SÖKA / SPÅR						PLATT					GÅR FORT ATT LAGA TILL		RADIA-TOR		RIKTIG / FIRAS 31/1		
BLÅSER OFTA KALL		KONDI-TION				HIN-NER		IDA AXEL-SSON		OFRUKT-BART / BUSKE							
KAL-IUM												FUNNITS TILL / KAJKA					
SES PÅ DE FLESTA JULBORD		OFTA MED DITT		PARDON / VANLIG FISK				LÄNGRE FRAM / MÖDA						LUFT-KONDIS / KRICK-ORNA			PRI-VATA
STYR-HJUL									STAL	SKRIV-TECKEN SOM NAMN-TECKNING							
ÄR VI OFTA UTE PÅ			GROVT GRUS / VITAMIN			IVER / TRÄD				/ STRIM-MORNA		FÄRRE ÄN FÅ / SLÄKT-ERNA			CIVIL-STÅND / PRO-NOMEN		
							TILL-RÄCKLIGT / NÄST SIST			INGÅR I MENY							
@ I ENG-LAND			ÖVRE GRÄNS				OME-LETT-ERNA										

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 1 november 2016

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.

NAMN .....

ADRESS .....

.....

.....

.....

.....

EXTRA!

NYTT KORSORD VARJE VECKA

Vill du få ett korsord varje vecka? Anmäl dig på **doktorn.com/nyhetsbrev** redan idag!

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 2/2016

GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Ingrid Lennhed, Sunnansjö
Bjarne Ferm, Köping
Ingbritt Pålsson, Kävlinge
Irene Gylter, Nyköping
Birgit Johansson, Lidingö

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Två prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Litomoves nyponkapslar innehåller nypon som bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Litomove har vidareutvecklats till ett kärnfritt nyponpulver med Rosenoider®. Under mer än tio års tid och i över 20 länder har Litomove nyponpulver använts för att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Genom forskning och ny patentsökt tillverkningsprocess behövs numera endast en halverad dagsdos av Litomove. Det betyder att du bara behöver ta tre kapslar per dag mot tidigare sex kapslar.

LactiPlus är en av Sveriges mest väletablerade produkter inom kategorin och har funnits på marknaden i 15 framgångsrika år. LactiPlus innehåller en väldokumenterad och bred sammansättning av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar, kombinerat med vitamin C och selen för immunsystemets normala funktion samt kalcium för matsmältningsenzymernas normala funktion. LactiPlus kan användas av personer som är laktosintoleranta och allergiska mot mjölkprotein, soja och gluten.

Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt.
Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.
Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

☐ **JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.**

☐ **NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.**

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot .

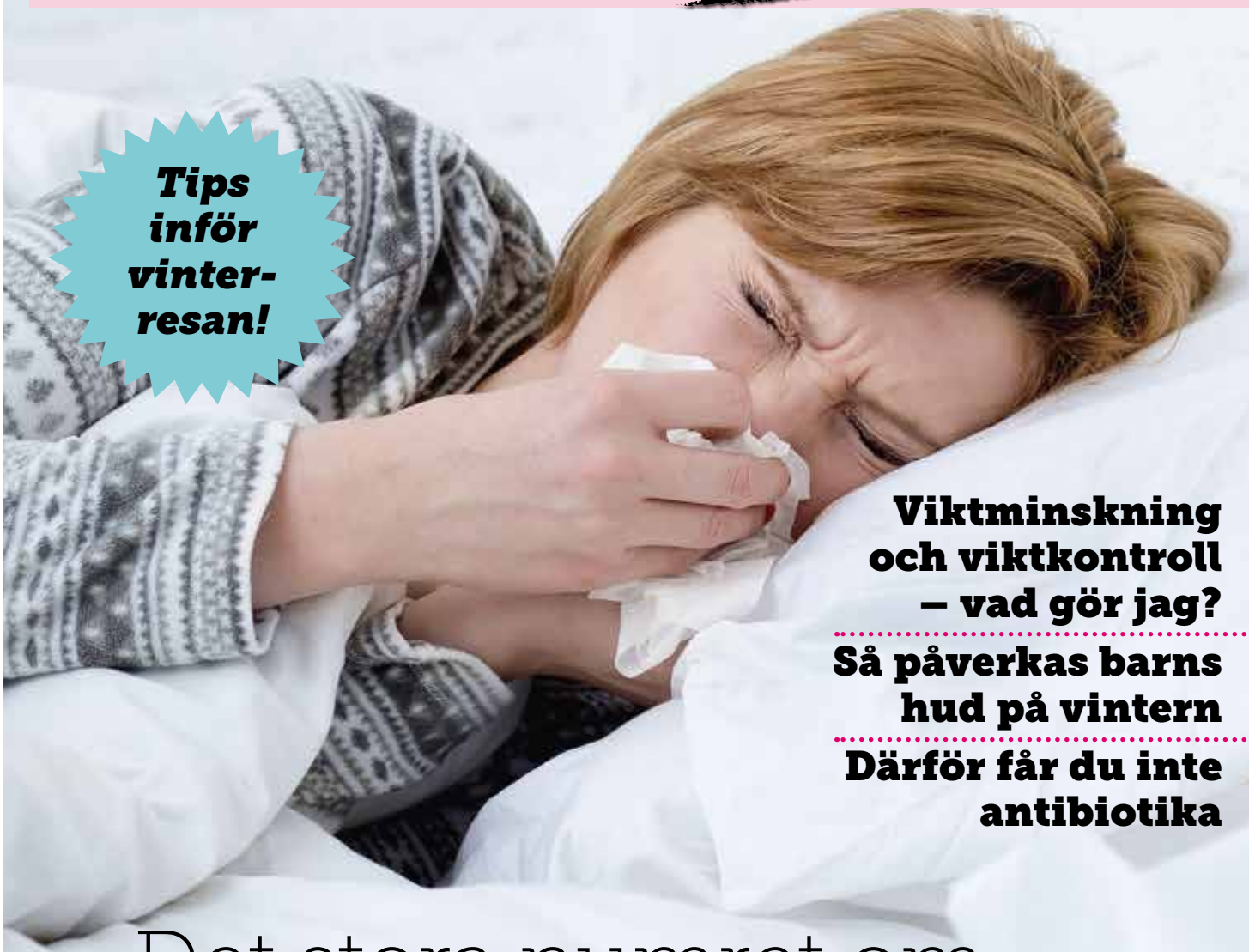
DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I DECEMBER



Tips inför vinter-resan!

Viktminskning och viktkontroll – vad gör jag?

Så påverkas barns hud på vintern

Därför får du inte antibiotika

Det stora numret om

infektioner

Infektionssjukdomarna du riskerar att drabbas av under vinterhalvåret

Seniormässan – vi var där!

Att leva med diabetes typ 2

Kläder på hunden – provocerande eller djurvänligt

Foto: SHUTTERSTOCK

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

SENIOR MÄSSAN

18–20 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

Upptäck något nytt!

Skriv in Senior i din kalender!

På Seniormässan kan du som vill leva ett rikt liv bli inspirerad och hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster.

Möt fler än 200 utställare inom resor, turism, boende, tjänster, vård, omsorg, hälsa, skönhet, fritid och kultur på Sveriges största mässa för seniorer.

På scenen: bland andra Amelia Adamo, Solveig Ternström, Alexandra Charles, Christopher O´Regan, Sigrid Barany och Malcolm Dixelius, musikunderhållning med mera.

Kom till mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer. Välkommen!

- *Utställning*
- *Seminarier*
- *Underhållning*
- *Aktiviteter*

Se programmet och läs mer på
www.seniormassan.se

På scenen bland andra:

FOTO ERIK LUNDBACK

Alexandra Charles

Amelia Adamo

FOTO PELLE PIANO

Christopher O´Regan

ARRANGÖR
numera mässor

KLIPP UR OCH TAG MED TILL MÄSSAN!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

SENIOR MÄSSAN

Entré 60 kronor

60 kronor per person. Max två personer/kupong.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 18–20 oktober 2016, Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10–16. Entré: ord pris 120 kr.

DOKTORN 3/16