MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 3/2017 • SEPTEMBER-DECEMBER

DOKTORN

Gåtan om åldrandet

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Vi ses på Senior-mässan!

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNT-RUMMET!

Motivera ditt barn!

Så slipper du höstens förkylningar

MEDICINHISTORIA

Så upptäcktes insulinet

TIPS: VÅGA ÄLSKA HÖSTEN

Träning – för dig som inte gillar det

Test:
Apple Airpods

Stora numret om

SÄLLSYNTA DIAGNOSER

LEIF MANNERSTRÖM

Mästerkocken

utan planer på att sakta ner

HUNDPSYKOLOGEN – SÅ GÅR DET TILL!

Läs mer på doktorn.com

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 antioxidant 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

MSD

08-578 135 00

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

Den originala Q10-produkten

Om man inte provat Bio-Qinon Q10 har man inte upplevt full effekt. Prova den originala Q10-formulan som användes i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 100 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Resultatet av över 25 års produktutveckling och forskning
- 100% naturidentiskt coenzym Q10
- Innehåller coenzym Q10 och C-vitamin. C-vitamin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattning
- Bio-Qinon Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning

Finns att köpa i hälsobutiker, på apotek och på nätet.

Pharma Nord
08-363000 • www.pharmanord.se

SE_Q10_AD_TidningenDoktorn_210x297_0617

Läs mer och registrera dig för vårt nyhetsbrev på www.pharmanord.se

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 0725-46 52 50
chatarina.bergman@addhealthmedia.com
Rikard Ekberg 0709-21 61 23
rikard.ekberg@addhealthmedia.com
Brodde Wetter 0707-99 78 72
brodde.wetter@addhealthmedia.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
Omslagsfoto: Daniel Ohlsson/TV4

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.

Glöm aldrig bort det som gör dig glad!

Du håller nu senaste numret av DOKTORN i handen och det är ett fantastiskt spännande och välfyllt nummer. Inte bara får vi träffa legendariske Leif Mannerström utan du kan även läsa spännande artiklar om sällsynta diagnoser, hundpsykologi och hur och när insulinet upptäcktes. Ett extra tack till dig som prenumererar på tidningen och som får extra läsning i form av en mycket intressant medicinhistorisk artikel (och så några extra korsord, såklart).

Inför hösten kommer vi att arbeta med begreppet ”tydlighet” genom hela organisationen och det inkluderar även redaktionen. Målet är att allt från hur du kontaktar oss eller prenumererar till vart du kan läsa mer om vissa ämnen och följa oss på sociala medier ska vara tydligt, för att inte säga kristallklart. I det arbetet tar jag och mina kollegor gärna emot feedback från er, våra läsare.

Framöver kommer vi även kommunicera ännu tydligare vilka varumärken vårt ägarbolag, Add Health Media, faktiskt har. DOKTORN, som du håller i handen, är tillsammans med webbsidan, tv, broschyrställ och event riktat till allmänheten och patienter. PraktiskMedicin, som från och med i somras ingår i koncernen, kommer att ha såväl webbsida som utbildningar och event riktat till professionen, exempelvis läkare och apotekspersonal. Vi finns över hela Norden och vem vet vad som händer framöver, håll ögonen öppna (du kan läsa mer om företagsnytt på sidorna 68–69).

Jag ser fram emot en spännande höst tillsammans med er och jag vill gärna skicka med er några ord på vägen. Hur tungt livet än kan vara, hur tufft det än kan verka och hur motigt det än kan kännas, försök hitta glädje. Det kan vara små saker, som att få somna bredvid varandra eller gosa med hunden, eller stora saker som att byta arbetsplats eller flytta ihop – oavsett, glöm aldrig någonsin vad det är som gör just dig glad och tillåt dig att vara glad och lycklig. Du förtjänar det!

Tack för att jag och mina duktiga medarbetare får möjlighet att lysa upp din tillvaro med tidningen och ta gärna med dig den hem och låt andra läsa den. Förhoppningsvis kan vi sprida inte bara mer glädje utan även kunskap.

Trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

Har du frågor kring personlig assistans? Vi har svaren.

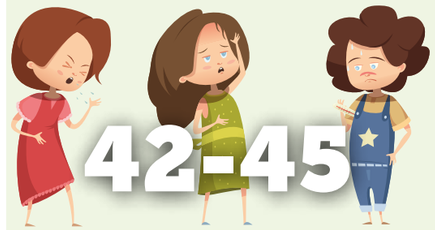
Vi ger dig svar, helt kostnadsfritt, om vilka rättigheter du eller din närstående har.
Har du en fråga kring personlig assistans för barn eller myndigheters olika funktioner?
Du kan helt enkelt fråga oss om allt som gäller personlig assistans!

Välkommen att ringa Humana Assistansrådgivning
020 - 70 80 87

Humana

Hitta rätt i tidningen!

8–13 Nyheter
15 Ny teknik
16–17 E-hälsa
18–19 Barnesn hälsa
20 Så motiverar du ditt barn
22–25 Allt om sällsynta diagnoser
26 Att leva med en sällsynt diagnos
28–39 Fråga Doktorn
41–42 Djurens hälsa
43 Hundpsykolog – så funkar det
44–47 Förebygg höstens förkylningar
48–51 **Mötet:** Leif Mannerström
52–53 **Köket:** Husmanskonster
54–55 **Träna:** ”Jag hatar att träna!”
56–58 Åldrandets gåta
61–64 **Medicinhistoria:** Insulinets upptäckt
66 Kropp & Själ
68–69 Företagsnytt: det händer hos oss!
70 Vi ses på seniormässan 2017!
71 Läsarnas sida
72 Korsord



Var 17:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

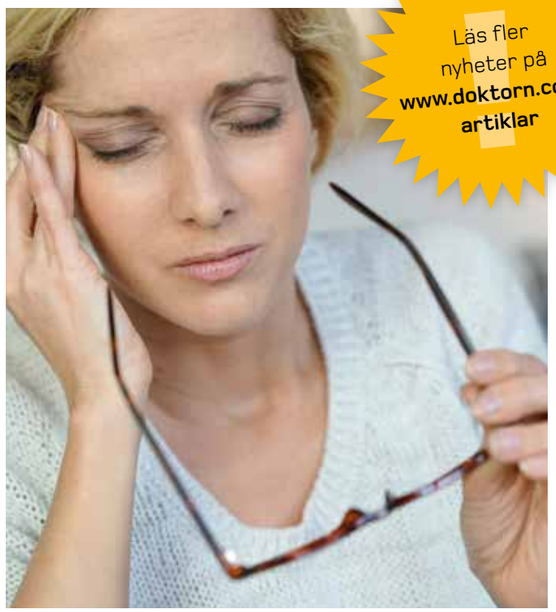
Strokefonden
Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31

Tack för ditt bidrag

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

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL
www.insamlingskontroll.se

Frågor kan förutsäga migränanfall



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

Genom att låta den som drabbas av återkommande migrän svara på frågor skulle man kunna förutspå när nästa migränanfall kommer. Det menar amerikanska forskare som har haft som mål att förutse migränanfall dagen innan de sker. Metoden går ut på att deltagarna fått svara på 58 frågor som främst handlat om upplevd stress. Forskarna konstaterar att det finns ett samband mellan stress dagen innan och migränanfall följande dag. I dagsläget är frågorna för många för att implementeras menar forskarna, men de ser ändå att metoden, om den genomarbetas ytterligare, kan hjälpa till att förutsäga migrän och på så vis kunna ge patienten möjlighet att ta sin medicin i ett tidigare skede.

”SNIGELLIM” VID OPERATIONER

Ett nytt lim som fungerar på vävnader som rör sig på våta ytor har tagits fram av forskare vid Harvad. Tekniken bakom limmet är inspirerad av snigelslem.
Inom vården används lim bland annat vid kirurgi för att limma ihop sårkanter. Problemet har varit att limmet håller sämre på ytor som rör sig eller är våta och därmed haft begränsade användningsområden. När forskarna skulle försöka ta fram ett nytt lim kollade man därför närmre på den bruna skogssnigeln som kan klistra fast sig själv i marken med hjälp av positivt laddade proteiner. Det är den tekniken forskarna har överfört till limmet och även om det kommer ta några år innan tekniken kan användas på människor menar man att det är en lovande teknik som skulle vara praktiskt inom vården.

Få **kostråd från barnen** – ät bättre

Kostråd till barn gör inte bara att barnen äter hälsosammare under sin uppväxt. Det hjälper också föräldrarna att äta bättre.
En studie från universitetet i Åbo har under 20 års tid undersökt nästan 1000 finska familjer. I hälften av familjerna fick barnen årliga kostråd, och föräldrarna fick ha samtal om vad deras barn borde äta. Den andra hälften var en kontrollgrupp. Det visade sig att inte bara barnen gynnades av kostråden. Även mammorna visade upp lägre kolesterolvärden och hade ätit mindre mättat fett, som var ett av råden som gavs till barnen. Bland papporna var gruppen för liten för att uppnå statistiskt säkerställd signifikans.

TETRIS KAN FÖREBYGGA SYMPTOM AV POST-TRAUMATISK STRESS

Skärmspelet Tetris kan förebygga obehagliga påträngande minnen, som en del av oss utvecklar efter traumatiska händelser.
Studier visar att ungefär var fjärde person som varit med om en motorolycka utvecklar PTSD. Forskarnas hypotes var att de påträngande minnesbilderna skulle bli färre till antalet om de drabbade fick spela Tetris som en del av en beteendepsykologisk intervention medan de väntade på akuten. I studien ingick 71 patienter som varit med om en motorolycka.
På akutmottagningen fick hälften av dem genomgå en behandlingsinsats där det ingick att också spela skärmspelet Tetris medan hälften fick utföra en annan uppgift. Samtliga genomförde uppgiften inom sex timmar efter motorolyckan. Resultatet visade att de som hade spelat Tetris hade färre påträngande minnen totalt sett den närmsta veckan efter olyckan jämfört med kontrollgruppen. Forskarna kunde också se att dessa minnesbilder klingade av snabbare. Forskarna huvudfokus var antalet påträngande minnesbilder veckan efter traumat. Därför behövs mer forskning på större patientgrupper för att bland annat se om de positiva psykologiska effekterna håller i sig under en längre tid, som till exempel en månad då man som tidigast kan ställa diagnosen PTSD. Men också om tekniken med skärmspel kan användas för personer som redan har utvecklat PTSD, som till exempel flyktingar, där nästan varannan har symtom på PTSD.

Källa: Karolinska institutet

Foto: SHUTTERSTOCK

Positiv syn på träning påverkar

Positivt tänkande kring den egna träningen kan påverka välbefinnandet, det visar en studie från Stanford University. Studien visar att människor som tror att de tränar mindre än sina jämnåriga har större risk för att dö tidigt. Trots att man tränat lika mycket som de med en mer positiv syn på sin fysiska aktivitet. Sambandet visar alltså att det kanske inte bara är den faktiska träningen som påverkar hälsan, utan även uppfattningen om den. Därför menar forskarna bakom studien att det kan vara viktigt att ha en positiv syn på sin träning.

VIKTIGT MED GENUSPERSPEKTIV VID BEHANDLING AV SVÅR PSORIASIS

Män drabbas oftare än kvinnor av svår psoriasis, visar en studie med 5438 svenska psoriasispatienter. Studien visar att kvinnor har en statistiskt säkerställd lägre andel svår psoriasis jämfört med män. Marcus Schmitt-Egenolf, forskare vid Umeå universitet, säger att resultaten visar på behovet av ett genusperspektiv vid behandling av svår psoriasis och dess samsjuklighet och att den tydliga könsskillnaden som man vet finns när det gäller användning av psoriasisvård delvis kan förklaras med att män oftare lider av svår psoriasis. Forskarna poängterar att det i studien inte fanns några märkbara skillnader vad gäller kvinnors och mäns användning av psoriasisläkemedel som skulle kunna förklara den observerade könsskillnaden. Resultaten kan däremot enligt forskarna delvis förklara den välkända manliga dominansen i statistiken över systembehandlingar för psoriasis. Studien är den första som undersökt könsskillnader i psoriasis med hjälp av PASI värden, vilket är det etablerade måttet för sjukdomens svårighetsgrad.

Källa: Umeå universitet och Karolinska institutet

Byt en stund i soffan mot fysisk aktivitet

Det är inte tiden du sitter stilla utan mängden fysisk aktivitet som är det viktiga för att minska risken för äldre kvinnor att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar. Det visar en ny Örebrostudie, som publiceras i PLOS ONE. I Örebrostudien medverkade 120 äldre kvinnor. De genomgick en hälsoundersökning och sedan mättes deras fysiska aktivitet med rörelsemätare under en vecka.

Man har undersökt kvinnor över 65 år eftersom de tillhör de minst aktiva grupperna i befolkningen, där samtidigt risken för hjärt- och kärlsjukdomar är hög. Men Örebrostudien visar att det är den dagliga mängden av fysisk aktivitet som är avgörande för hälsan. Studien visar hur viktigt det är att uppmuntra till mer fysisk aktivitet. Men då är det inte vardagslunk utan det måste vara minst en rask promenad eller annan fysisk aktivitet som kräver viss ansträngning.

Källa: Örebro universitet

Inbyggd tryckmätning kan minska risken för trycksår i rullstolen

För en rullstolsburen person kan det vara svårt att känna om sittställningen är fel och ger en alltför konstant belastning. Det kan i sin tur kan ge nedsatt blodcirkulation och även trycksår. På Mittuniversitetet har man nu tagit fram en teknik som mäter tryckfördelningen på rullstolens sits.
Företaget Permobil har identifierat behovet av att mäta hur rullstolsburna sitter och fördelar trycket i sina permobiler. Tekniken, som består av en yta med 16 sensorer som monteras under sitsen, mäter hur den rullstolsburne sitter och fördelar trycket över sittdynan. Informationen kan sparas i rullstolen för senare avläsning eller skickas trådlöst till en dator där en illustration visar tryckfördelningen i realtid. Det ger en snabb bild över en eventuellt ofördelaktig tryckfördelning över sitsen, och hur den kan justeras för att undvika komplikationer. Att variera trycket förbättrar blodcirkulationen och minskar risken för smärtsamma och ofta svårbehandlade trycksår.

Källa: Mittuniversitetet

KOSTFIBER I BRÖDET KAN MINSKA RISK FÖR TYP 2 DIABETES

Genom att tillsätta kostfiber i samband med brödbakning kan risken för att drabbas av vår tids folksjukdomar, typ 2 diabetes och hjärt-och kärlsjukdomar, minskas. Unga, friska personers blodsockersvar var lägre efter att ha ätit special-bakade bröd jämfört med ett vitt vetebröd. Det visar en avhandling från Lunds universitet. I avhandlingen testades bröd bakat med olika kostfiber: guargummi, beta-glukaner och en speciell typ av majsstärkelse. De tillsatta fibrerna gjorde att bröden gav ett lägre blodsockersvar jämfört med ett bröd bakat på vitt mjöl. Personerna som ingick i studien var unga, friska studenter som åt bröden till frukost vid olika tillfällen. I samband med att blodsockerhalten mättes tillfrågades de även om hunger- och mättnadskänsla. Bröd bakat med guargummi och beta-glukan minskade de upplevda hungerkänslorna och hade positiva effekter på två av de hormoner som styr vår aptit.

Källa: Lunds universitet

Te ger förändringar i kvinnors gener

Tedrickande leder till epigenetiska förändringar i gener som är inblandade i cancer och östrogenmetabolism. Epigenetiska förändringar är kemiska modifieringar av DNA:t som slår av eller på våra gener. En studie visar att det uppstår ett antal epigenetiska förändringar hos kvinnor som dricker te, förändringar som man inte fann hos män. Forskarna menar att komponenter i te skulle kunna påverka regleringen av cancergener och östrogenmetabolism genom epigenetiska förändringar av DNA: t. De visar dock inte om det är bra eller dåligt att dricka te och det behövs ytterligare forskning för att visa huruvida de förändringar som hittades i denna studie påverkar vår hälsa. Resultaten skulle dock kunna betyda att de hälsoeffekter som tedrickande påvisat i tidigare studier kan förmedlas via epigenetiska förändringar. Tidigare studier som har visat att ämnet catechin i te leder till epigentiska förändringar i odlade cancerceller, påvisar också att hälsoeffekter av te möjligen uppkommer via epigenetiska förändringar. Däremot kunde man inte se några epigenetiska förändringar hos individer som konsumerade kaffe.

Källa: Uppsala universitet

BLODPROV VISAR RISK VID KRANSKÄRLSSJUKDOM

Det går att förutspå allvarliga risker för personer med hjärt-kärlsjukdom på ett enkelt och pålitligt sätt.
Kranskärlssjukdom är vanligt. Åderförkalkning ger förträngningar i hjärtats egna blodkärl (kranskärl) vilket i sin tur ger upphov till syrebrist i hjärtat, framförallt vid ansträngning. Detta ger ofta ansträngningsutlösta bröstsmärtor (kärlkramp). Även om kranskärlssjukdom är en av de vanligaste dödsorsakerna, är risken att dö av sjukdomen olika stor hos olika individer. Men hittills har behandlingen varit densamma, oavsett risk.
Genom att kombinera blodprov med några kliniska faktorer kan behandlingen anpassas efter varje individ. Det visar forskare vid Uppsala universitet i en studie med över 13 000 patienter. Verktyget skulle kunna göra det möjligt att ge patienter med kranskärlssjukdom en mer precis och skräddarsydd behandling då man kan hitta de som har högst risk, och därmed sannolikt störst nytta av nyare, intensiva och förebyggande behandlingar

Källa: Uppsala universitet

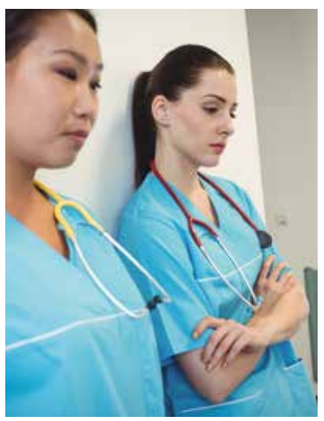


Foto: SHUTTERSTOCK

Mindfulness gör att personal i vården klarar stressen bättre

Mindfulness och meditation i vårdutbildningen kan ge vårdpersonal verktyg att hantera stressen i arbetet. Doktoranden Marja van Vliet har jämfört hur sjuksköterske- och läkarstudenter som fått lära sig mindfulness och meditation hanterar stress jämfört med dem som inte lärt sig teknikerna. Resultatet visar att de studenter som deltagit i undervisning kring mindfulness upplever mindre stress än de som inte deltagit i kursen, även ett år efter att kursen avslutats. Marja van Vliets forskning visar att studenterna upplever att de har nytta av utbildningen i mindfulness. Studenterna i studien uppger att de inlärda strategierna hjälper dem att vara medvetet närvarande i sina liv och i relationer med andra människor. Och att de har lättare att få kontakt och känna empati för andra personer i sin omgivning än innan. Marja van Vliet menar att resultaten är viktiga även för praktiserande vårdpersonal generellt eftersom de ofta känner sig stressade och otillräckliga.

Snusstopp påverkar inte konditionen

Att sluta snusa ger ingen effekt varken på prestation eller kondition. Däremot kan blodtrycket sänkas och man riskerar att gå upp i vikt enligt en studie. Syftet med studien var att undersöka effekten av kondition och hälsa efter det att deltagare slutat att snusa. Totalt deltog 42 personer i åldern 30–40 år som skulle ha snusat i minst två år och som tränade cirka tre gånger i veckan. Resultaten på den grupp som slutade snusa visade ingen skillnad på prestationen och konditionen. Däremot ökade deltagarna i vikt och fick lägre blodtryck. Forskarna menar att medan det inte finns anledning att sluta snusa för att få bättre kondition så kan kroppen ändå påverkas genom andra effekter på hälsan. Snus innehåller cirka åtta milligram nikotin per gram snus och flera tusen andra ingredienser. Snus har en cancerframkallande effekt på bukspottkörteln och kan eventuellt även påverka andra organ. Det finns även studier som pekar på att snusande ökar risken för kardiovaskulär sjukdom.
Källa: GIH

Drick **kaffe** – lev längre

Det är inte bara en utan två studier som ligger till grund för påståendet att kaffedrickande kan påverka livslängden positivt, den ena en amerikansk studie och den andra en europeisk studie.
Den europeiska studien involverade hela tio länder med drygt 520 000 personer. I studien visade det sig att mängden kaffe hade betydelse för hur stor risk du har att dö i förtid. Enligt studien löper nämligen storddrickare av kaffe 7–12 procents lägre risk att dö i förtid jämfört med personer som inte dricker kaffe. Studien visade även att den som dricker kaffe löper mindre risk att drabbas av stroke och hjärt- och magrelaterade sjukdomar. Däremot visade det sig att effekten kvarstår även vid drickandet av koffeinfritt kaffe vilket tyder på att själva hälsoeffekten inte är direkt kopplad till koffeinet. I den amerikanska studien visade det sig att mängden koppar påverkade risken att dö. I studien ingick 185 000 personer och forskarna kunde se att den som dricker fler än fyra koppar kaffe per dag har en 18 procents lägre risk att dö i förtid jämfört med personer som inte dricker kaffe. När man jämförde med personer som drack en kopp om dagen var risken att dö 12 procent lägre.

DINA INSTAGRAM–BILDER KAN AVSLÖJA MER ÄN DU TROR

Genom att analysera bildkvaliteten, inte motiven, skulle man kunna upptäcka psykisk sjukdom i ett tidigt skede.
Genom att analysera bildens kvalitet och vilket filter som har valts vid publicering kan man avslöja om du är deprimerad eller inte. Det menar forskare från University of Vermont i USA, vars forskning har presenterats i tidskriften EPJ Data Science. I studien ingick 166 personer. Alla deltog frivilligt och hälften av deltagarna hade haft en klinisk depression under de senaste tre år. Med hjälp av en algoritm som forskarna tog fram kunde de låta datorer analysera deltagarnas Instagrambilder, totalt 43 950 stycken, i form av filter, färger, färgtoner med mera. Utifrån analysen kunde man sedan skilja på vilka personer som led av psykisk sjukdom såsom depression och vilka som inte gjorde det. Det var alltså inte motiven som låg till grund för analysen, utan bildernas kvalitet. Deprimerade personer tenderade nämligen att publicera bilder i mörkare toner med inslag av mer blått och grått, jämfört med friska personer som valde filter som gjorde bilderna mer färgglada. Forskarna hoppas att metoden ska kunna användas för att upptäcka psykisk sjukdom i ett tidigt skede.

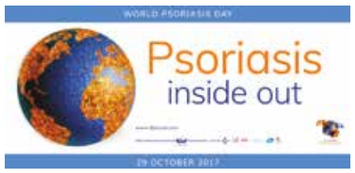
Foto: SHUTTERSTOCK

Medelhavskost gav bevarad självständighet

Äldre män som aldrig rökt, undvikit fetma och ätit en hälsosam medelhavsinspirerad kost har goda chanser att bevara sin självständighet upp i hög ålder. Forskare undersökte relationen mellan åldrande med bevarad självständighet och livsstilsfaktorer, inklusive kostmönster och kardiovaskulära riskfaktorer tidigare i livet. Vid drygt sjuttio års ålder besvarade 1 104 av männen ett frågeformulär om livsstil inklusive utbildning, levnadsvillkor och fysisk aktivitet. Sexton år senare kunde 369 deltagare, med en medelålder på 87 år, utvärderas avseende åldrande med bevarad självständighet. Vid 85 års ålder levde 57 procent av männen och 75 procent av de 369 deltagarna som undersöktes vid 87 års ålder bedömdes ha åldrats med bevarad självständighet. Män som aldrig rökt hade dubbelt så stor chans att uppnå denna självständighet jämfört med rökare. Åldrande med bevarad självständighet var också associerat med normal vikt eller måttlig övervikt (BMI <30 kg/m2) och en midjeomkrets ≤102 cm, liksom en hög följsamhet till en medelhavsliknande kost. Detsamma har observerats när det gäller överlevnaden. Studien är enligt forskarna den enda hittills som gjorts på män och som visar ett samband mellan hög följsamhet till en medelhavsliknande kost och ett självständigt åldrande.

Internationella Psoriasisdagen 2017

För att öka medvetenheten om psoriasis, sprida information, förbättra tillgången på behandlingar och hjälpa de med psoriasis att få sin röst hörd så uppmärksammas Psoriasisdagen den 29 oktober.
I över tio år har den 29 oktober varit den dag då psoriasis har stått i fokus världen över och så också i Sverige. Man beräknar att det finns 125 miljoner människor i världen som har psoriasis och i samband med Psoriasisdagen kommer det finnas aktiviteter på många platser, även i Sverige. Bland aktiviteterna märks föreläsningar, debatter och samtal på temat psoriasis. Aktiviteterna varierar från land till land och region till region så bäst koll får man genom att läsa i media eller besöka Psoriasisförbundets hemsida.



Varje år har ett tema och årets tema, på engelska, är ”Psoriasis Inside Out”. Tanken är att visa komplexiteten med psoriasis och sätta fokus på att det är just en så kallad systemsjukdom (se faktaruta) och att låta personer som har psoriasis dela med sig av sin berättelse. Målet är att ge en tydlig bild av hur livet faktiskt ser ut för den som lever med psoriasis och att visa människan, inte bara diagnosen.

VAD ÄR PSORIASIS?

Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom som kan drabba både hud och leder. Den är en av våra vanligaste folksjukdomar. Det finns 250 000-300 000 personer med någon form av psoriasis i Sverige. Hos drygt hälften av dessa debuterar sjukdomen före 25 års ålder. Psoriasis kommer från det grekiska ordet psora som betyder skorv, klåda eller utslag. Det finns många olika former av psoriasis. Både utseendet och utbredningen av hudförändringarna kan variera. Psoriasis har länge setts som en hudsjukdom, men sjukdomen har visat sig vara mer omfattande än så. I dag vet vi att psoriasis är en systemsjukdom och att det kan finnas kopplingar mellan psoriasis och ledbesvär, mag- och tarmbesvär, ögonsjukdomar samt hjärt- och kärlsjukdomar. Forskning visar också att många psoriasissjuka upplever att de har nedsatt livskvalitet.

aktuellt/ny teknik

Foto: SHUTTERSTOCK

VIRTUAL REALITY SOM REKORDSNABB BEHANDLING MOT SOCIAL FOBI

Forskarna hoppas att ett datorspel som utspelar sig i en virtual reality värld ska bli en rekordsnabb och effektiv behandlingsmetod vid social fobi.
Genom ett egenutvecklat datorspel vill forskarna nu undersöka om man kan ändra den automatiserade ovanan att fokusera på just det negativa. Behandlingen kräver bara ett besök och innebär att deltagaren får spela ett spel där olika ansikten presenteras i en virtual reality värld. Behandlingen bygger på nya rön inom kognitionsvetenskap, det vill säga hur människan uppmärksammar och automatiskt bearbetar information från omgivningen. Nuvarande behandlingar, som till exempel kognitiv beteendeterapi, ger ofta ett bra resultat men tar ofta flera månader att gå igenom. Behandlingen med datorspelet kan bli en genväg till förbättring, hoppas forskarna.

SPECIALUTVECKLAD SMARTWATCH KARTLÄGGER SJUKDOMAR

Med hjälp av en specialutvecklad smart klocka ska sökjätten Googles moderbolag Alphabet försöka ta reda på varför människor egentligen blir sjuka. Kartläggningen är ett samarbete mellan Alphabet och de amerikanska universiteten Stanford och Duke. Tanken är att kartlägga kopplingen mellan människors fysik, livsstil och sjukdomar. Totalt kommer 10 000 personer med olika bakgrund att delta i undersökningen. Förutom en hälsokontroll kommer man att samla in data via en smartwatch-enhet kallad Study Watch, en klocka enbart framtagen för forskning. Projektet Baseline Project pågår under fyra år och när man är klar kommer man att ha en enorm anonymiserad databas som läkemedelsindustrin kommer att få tillgång till.

Redaktionen testar: ***Apple Airpods***

Vår chefredaktör har testat Apples trådlösa hörlurar, Airpods, som fungerar lika bra till musik- och meditationslyssning i soffan som i löpspåret eller på träningspasset på gymmet.

+ Enkelt och snabbt att börja använda
+ Sitter bra (i mina öron i alla fall)
+ Bra ljudkvalitet vid samtal
+ Bra ljudkvalitet vid musik
+ Mycket bra batteritid
+ Smidigt att ladda i fodralet
+ Fungerar till många andra enheter än iPhone som Android-telefoner och Mac- och PC-datorer.
- Små, känns som att de skulle kunna vara lätta att tappa bort
- Inget reglage för att höja och sänka ljudet, det måste göras via Apples röstassistent Siri
- Ganska högt pris

Anders tycker att... hörlurarna är riktigt smidiga även om det känns lite ovant till en början. De kopplas ihop så fort du öppnar locket till fodralet som också fungerar som laddare när man är på språng. Ljudkvaliteten är riktigt bra vid både samtal och musiklyssning och de sitter ordentligt när jag tränar. Det enda är priset och att jag är lite rädd för att tappa bort dom. Det återstår också att se hur regn- och snötåliga de är i det svenska klimatet.

www.doktorn.com

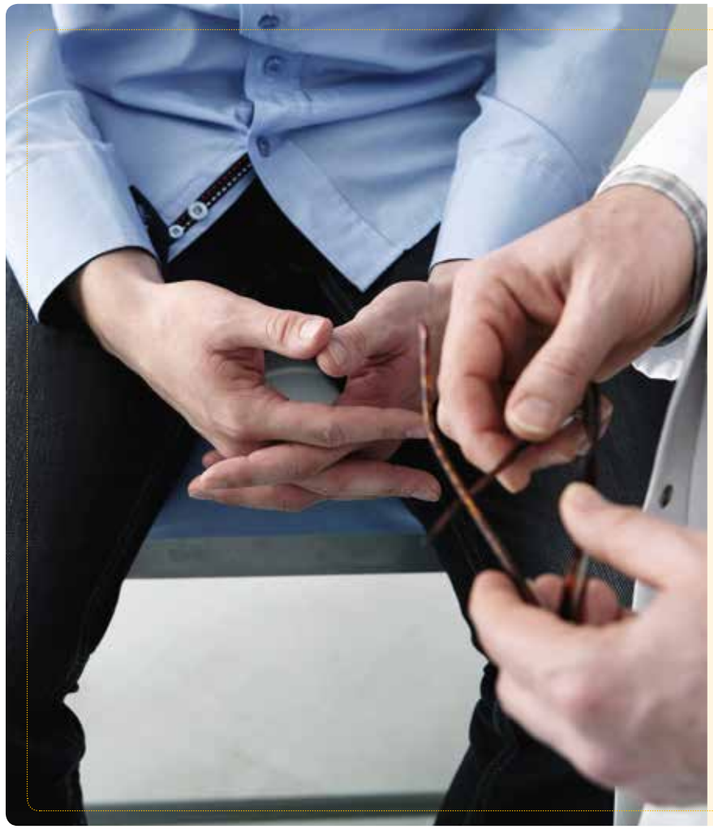


Foto: SHUTTERSTOCK

FÖRBÄTTRAD VÅRD VID PROSTATACANCER VIA WEBBSTÖD

I samarbete med vårdpersonal och patienter ska en forskargrupp utveckla en e-hälsoapplikation för rådgivning och motiverande stöd. Projektansvarig är Mirjam Ekstedt, professor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitet och forskare vid Karolinska institutet. Tanken är att vårdstöd vid prostatacancer via såväl webb som appar ska ge patienter bättre information och rådgivning. Stödet ska utgöra en förlängd arm för eftervården, efter operationer för exempelvis urininkontinens och för att öka sexuell förmåga. Bland annat så ska forskargruppen undersöka på vilket sätt e-hälsostödet gör skillnad för patienterna i rehabilitering efter behandling. Projektet är ett led i utvecklingen av standardiserade vårdplaner som den dåvarande regeringen aviserade 2009.

Vårdmaktspodden blir en del av Dagens Medicin

Tobias Perdahl är läkaren som under en föräldraledighet fick idén att skapa en podd, Vårdmaktspodden, där ledande personer inom sjukvården får komma till tals. Tidigare var Tobias Perdahl chef för akuten på Karolinska universitetssjukhuset i Solna. I dag är han medicinsk chef hos en digital vårdgivare samt styrelsemedlem i Add Health Media AB. Fokus i podden Tobias Perdahls käpphäst, digitaliseringen inom vården. Hittills har det blivit totalt tjugo timslånga avsnitt i podden som startade hösten 2016. Bland höstens gäster märks bland andra sjukvårdsministern Annika Strandhäll (S).

Vi tar pulsen på nya appen Medi-Check!

Christian Tärnholm vill att MediCheck blir det självklara valet för specialistvård på distans.

Thomas Ehgrengren och **Christian Tärnholm** är grundarna bakom MediCheck, en tjänst där personer med kroniska sjukdomar kan boka tid hos specialister via videosamtal. Vi pratade med Christian Tärnholm, som även är marknadsansvarig och som berättade mer om tjänsten.

Vad är den grundläggande filosofin bakom Medicheck?

– Det är många personer som har svårt att få tillgång till specialistläkare i den traditionella vården. I dagsläget står nära 300 000 personer i kö i väntan på någon form av specialistvård. Vi vill ge människor möjligheten att få den vård som de vill ha, utifrån sina specifika behov. Behov som är medicinskt befogade men även de känslomässiga, att få vård från en specialist om man önskar det. Samtidigt finns det många specialistläkare i Sverige som kan och vill hjälpa personer på sin fritid. Nu när vi skapat MediCheck blir denna värdefulla resurs tillgänglig för människor som vill ha hjälp, utan geografisk begränsning och krångliga regler, remissrundor med mera.

Hur skiljer sig tjänsten från andra, liknande, tjänster?

- Först och främst så har de anslutna läkarna längre erfarenhet. Samtliga läkare är specialister och har minst fem års klinisk erfarenhet inom sitt specialistområde. Detta på toppen av sin allmänna läkarutbildning. Vi täcker samtliga specialistområden och har nära 200 anslutna specialister. På MediCheck väljer kunden själv läkare. Kunden kan även träffa samma läkare vid flera tillfällen om relationen känns bra. Det behövs ingen remiss för att träffa en specialist utan det är fullt möjligt att träffa tex en hjärt-kärlspecialist eller urolog redan samma dag.

Vilka var de initiala utmaningarna?

- Att skapa den digitala tjänsten i den form vi ville ha den. Det var viktigt för oss att tjänsten är full-service. Att göra en enkel tjänst för kunderna och samtidigt skapa en full-service-tjänst för läkarna, där allt från planering, genomförande, dokumentering och ekonomi ingår. Vi lyckades. Läkarna behöver inga andra system för att kunna hjälpa kunderna.

Vilket är det huvudsakliga målet och hur ser du på kommande utmaningar?

– Att kunna hjälpa människor med specifika behov på ett lätt och tillgängligt sätt. Att kunna erbjuda läkare och specialister en möjlighet att arbeta dynamiskt utifrån deras förutsättningar. Att vi blir det självklara valet för specialistvård på distans. Vår största utmaning är att skapa ett medvetande ute i stugorna. Att man kan få hjälp av en specialist utan krav på remiss, redan samma dag.

Personlig integritet och säkerhet är några av de stora frågor som uppkommit kring e-hälsotjänster, hur ser ni på dessa två frågor?

– Fundamentala. Det är viktigt att kunderna känner sig trygga. Vår filosofi är att kunden ska ha tillgång till all dokumentation och äga den. Det ger kunden kontroll och medför god transparens mellan kunden och läkaren. Vi har givetvis inloggning via BankID för samtliga användare, kryptering av all dataöverföring och all hälsodata sparas i Sverige.

På det stora hela, hur spår du att den närmaste framtiden kommer att se ut för aktörer inom e-hälsa?

– Jag tror att tjänster som hjälper människor att hantera sin hälsa och eventuella sjukdomar kommer att öka rejält i omfattning. På samma sätt som e-handel blev kutym under senare delen av 00-talet kommer digitala hälsotjänster börja konsumeras allt mer. Vi kommer att välja vård på ett mer individuellt sätt när alternativen ökar. Det innebär till viss del en individuell investering men det medför så mycket då jag som konsument kan välja utifrån mitt behov och inte bli tilldelad vård utifrån traditionella strukturer.

Vilken var den senaste appen du själv laddade hem och varför?

– Schpock. Jag ville prova ett alternativ till Blocket. Jag tycker hittills att den funkat bra. Lite roligare än Blocket.

Dålig koll på mathygien bland ungdomar

Ungdomar har dålig koll på varför det är viktigt att tvätta händerna, hur mat bör förvaras och vad man ska undvika att äta för att inte bli matförgiftad.
Var femte niondeklassare visste till exempel inte att kyckling alltid måste vara genomstekt. Nästan hälften av eleverna ansåg det vara okej att smaka på rå köttfärs trots att Livsmedelsverket redan för tio år sedan gick ut med informationen att till och med ett smakprov av kontaminerad köttfärs kunde vara farligt och innebära en risk att drabbas av EHEC. Nästan hälften av eleverna trodde också att +8 grader var en bra kylskåpstemperatur, vilket är fyra grader över de +4 som rekommenderas. Eleverna saknade även kunskaper gällande vikten av handtvätt och att undvika korskontaminering (där bakterier från ett storts livsmedel förs över till ett annat), vilka båda är bland de viktigaste momenten för att undvika matförgiftning. Studien visar att pojkar, särskilt de som sällan eller aldrig lagar mat hemma, löper en större risk att drabbas av allvarlig matförgiftning.
Resultatet i avhandlingen visar att unga konsumenter behöver bättre hygienutbildning och att grundskolans ämne hem- och konsumentkunskap behöver lyfta fram livsmedelshygien på ett tydligare sätt i undervisningen och då bli mer kopplat till elevernas vardag, menar Marie Lange, doktorand vid institutionen för kostvetenskap vid Uppsala universitet. Till exempel värmer många elever mat dagligen, ofta i mikrovågsugn, men uppvärmning är ett riskområde som ofta saknas i skolans undervisning eftersom den tillagade måltiden enligt traditionen äts upp under lektionen. Undervisningen i hem- och konsumentkunskap behöver bli bättre på att ta upp frågor kring vardagspraktiker kopplat till risk såsom handtvätt, korskontaminering, upphettning och kylförvaring för att öka elevernas möjligheter till lärande. Lärarna behöver därför bli mer reflekterande och ta del av uppdaterad information samtidigt som ansvariga myndigheter behöver bli tydligare i sin kommunikation och erbjuda skolan uppdaterad information och undervisningsmaterial menar Maria Lange.

Amningsberättelse kan ge trygghet

Att låta kvinnans amningsberättelse leda vägen i vården kan hjälpa kvinnan att känna sig trygg. Amning är en existentiell företeelse som påverkar kvinnors liv på ett fundamentalt sätt, oavsett om amningen fungerar väl eller är svår. Dagens ofta tillspetsade amningsdebatt föder en rad myter, samtidigt som själva vården kring amning har en tendens att hamna i skymundan. Lina Palmér är doktorand i vårdvetenskap och hennes forskning visar att det är viktigt att amningsvårdare lyssnar till kvinnans berättelse, men också att de själva har kunskap om det komplexa samband mellan biologi och kultur som omgärdar amning. Lina Palmér säger i en kommentar att hela vårdkedjan behöver skakas om och varje vårdare måste rannsaka sig själv och syna sina kunskaper eller brist på kunskaper. Lina Palmér vill även att man implementerar amningsforskning i vården, något som anses tidskrävande och kostar pengar, något som ofta saknas. Som det är i nuläget prioriteras inte amningskunskap särskilt högt, varken inom vårdutbildningarna eller inom vården menar Lina Palmér.

FLER FÖR TIDIGT FÖDDA KAN BLI HJÄLPTA AV KORTISON

För tidigt födda barn har större chans att överleva om deras mammor får kortisonbehandling så sent som några timmar före förlossningen, visar forskning från bland annat Karolinska Institutet.
Kortison ges till gravida kvinnor för att minska sjuklighet och dödlighet hos barn som riskerar att födas för tidigt, men effekten av behandlingen har ansetts vara fördröjd. Ny forskning från bland annat Karolinska Institutet tyder dock på att effekten är omedelbar och att behandlingen därför kan vara meningsfull även i akuta lägen. Resultaten, som presenteras i JAMA Pediatrics, visar att barn födda redan sex timmar efter att modern fått kortison hade halverad risk att dö. Förhoppningen är att fler födande kvinnor än idag, tack vare upptäckten, ska få den viktiga behandlingen.

Foto: SHUTTERSTOCK

Hjärntumörer hos barn kan hejdas

Genom att blockera ett enzym kan man stoppa tillväxten av hjärntumörceller. Hjärntumörer utgör 25 procent av all barncancer. Bland dessa finns den elakartade formen medulloblastom, cancer i lillhjärnan. Sjukvården kan idag bota mer än hälften av dem som drabbas av medulloblastom men nya behandlingar behöver utvecklas. Ett stort kliniskt problem är tumörcellernas förmåga till lokal metastasering inom hjärnan, vilket gör att nya tumörer kommer tillbaka efter operation av ursprungstumören. Studien fokuserar på proteoglykaner, en grupp molekyler som är vanliga i hjärnan och som består av proteiner med en eller flera kolhydratkedjor på. Det enzym som bryter ner dessa kedjor kallas heparanase och forskarna fann att både medulloblastomceller och celler från andra barnhjärntumörer behöver detta enzym, vilket kan öppna för nya sätt att behandla tumörerna. När forskarna blockerade enzymet heparanase som bryter ner proteoglykaner så stoppade det cancercellernas tillväxt. Studien ökar förståelse för hur cancerceller interagerar med den omgivande mikromiljön i tumören. Det hoppas forskarna ska kunna gå att utnyttja för nya behandlingsterapier.
Källa: Uppsala universitet

Barn med psykiskt sjuk förälder får sällan stöd

Barn som växer upp med en förälder med psykisk sjukdom riskerar på sikt problem med psykisk ohälsa.
De barn som får ta del av stödinsatser upplever dock minskad oro men trots detta får endast var tredje patient med barn riktat stöd till barnen. Det visar ny forskning från Malmö högskola. Barn är beroende av sina föräldrar, när en förälder drabbas av psykisk sjukdom kan föräldern ha svårt att tillgodose barnets emotionella och fysiska behov. Intervjuer med barn har visat att barnet behöver kunskap om förälderns sjukdom och stöd att hantera denna. För att förebygga psykisk ohälsa hos barn har familjeinterventioner utvecklats, något som visat sig ha effekt. Studien visar att de familjer som fått familjeintervention är nöjda och upplever att de fått stöd att hantera föräldrarollen, vilket bidrar till färre konflikter i hemmet och att barnen känner samtidigt mindre oro och vågar tala mer öppet om hur föräldern mår. De hade också lättare att umgås med kamrater. Trots detta visar forskningen att endast var tredje patienten inom vuxenpsykiatrin som har minderåriga barn får ta del av insatser riktade till barnen.

KINKIGHET MED MATEN KAN VARA ÄTSTÖRNING

Barn som tidigare har kallats kräsna eller kinkiga med maten kan i själva verket lida av selektiv ätstörning. Sedan diagnosen blev känd 2013 har antalet fall ökat i Sverige, men än så länge finns det inte tillräckligt med forskning på vare sig orsaker eller behandling.
De flesta barn har mer eller mindre ihållande perioder av viss kräsenhet med maten och för de flesta går denna kräsenhet över med åldern, men för vissa kan den hålla i sig i hela livet. En liten procent av dessa kan dessutom lida av diagnosen ”selektiv ätstörning”, även känd under sin engelska förkortning ARFID, Avoidant restrictive food intake disorder. Selektivt ätande är vanligt i småbarnsåren, men minskar påtagligt när man närmar sig skolåldern. En diagnos motiveras med att svårigheterna med ätandet medför en påtaglig närings- eller energibrist och/eller ett påtagligt psykosocialt lidande. Det är ännu oklart vad som ligger bakom ätstörningen, men enligt forskare är en viktig faktor en medfödd ökad känslighet vad gäller lukt, smak och konsistens hos mat. Det är exempelvis inte ovanligt att svårigheterna börjar redan under barnets första levnadsår. För en del finns svårigheterna kvar upp i vuxenlivet, men för många minskar det påtagligt. Vissa forskare är dock skeptiska till att selektiv ätstörning klassas som en diagnos och ställer sig frågande till om ätstörningen verkligen är ett problem som man bör söka hjälp för eftersom det i de flesta fall går över med åldern. Då diagnosen är så ny finns det ännu inte heller någon omfattande forskning vad gäller behandlingsmetoder.
Källa: Forskning.se

Så blir ditt barn en superhjälte!

Det finns en flera faktorer som kan hjälpa till att motivera barn, faktorer som i grunden kommer från de vuxna som finns runtomkring. Det gäller inte bara föräldrar utan hela familjen och andra vuxna som barn kommer i kontakt med. Med rätt motivation kan barn känna sig som rena superhjältarna!

Text: **ANDERS ÅKER**

Foto: SHUTTERSTOCK

Att hjälpa barn hitta motivation grundar sig i att barnet tror på sig själv och sin omgivning. Med ett lugn och tålamod kan man hjälpa barn att se möjligheter istället för hinder, inte bara i själva handlingen utan också i livet. Självkänslan är en nyckel till att barn ska känna sig motiverade. Barn måste få tro på sig själva och med hjälp av omgivningen känna att ”ja, jag kan”. En grundläggande självkänsla ger barn en stabil grund att stå på som kan utvecklas och växa genom hela livet. Positiv bekräftelse är en nyckelfaktor som alla kan bidra med. Det är viktigt att se barn som individer, att tolka och upptäcka de styrkor som barn har. Alla barn är olika och har olika förutsättningar, men om man utgår från och lyfter individen skapas också en självkänsla och en trygghet. Tryggheten och självkänslan går hand i hand, från barndomen.

En annan aspekt av trygghet är att få vara med och bestämma, medbestämmande kan ge barn självförtroende och känna sig sedda. Att veta vad som händer, vara med och tycka till i beslut är en del i processen mot att kunna känna motivation. Om man själv får ta fram mål ökar också motivationen att nå dit. Självklart måste man som vuxen även sätta gränser, barn har inte alltid förmågan att se alla sidor av myntet, då behöver man i vissa fall förklara och utveckla resonemang och i andra fall sätta gränser och ta beslut i alla fall. Ett barn med självkänsla och som känner sig tryggt kan också utveckla förståelse för att vissa beslut är de vuxnas.

Att få vara med och bestämma, eller ta fram egna morötter i form av mål är en stor drivkraft. Det kan vara litet, som att få välja mat till större saker, som födelsedagsönskningar eller välja vilken riktning man vill ta på gymnasiet. Om man som vuxen kan identifiera barnet som individ, och tillsammans bestämma vad barnet vill ha för morot, ökar också många gånger viljan och motivationen. Det är viktigt att som barn samtidigt känna glädje, att motiveras av prestation är i all mening också en faktor i livet men det kan även bli betungande. Såväl fritid som utbildning behöver vara en stabil punkt men som också fylls med glädje. Som vuxen är det viktigt att känna att man har rätt verktyg för att inte bara ge förutsättningarna, utan också kunna förklara varför på ett bra sätt.

För barn är motivation något diffust, det är inte alltid något som de själva kan identifiera utan de behöver med hjälp av många olika verktyg nå en punkt där motivationen skapar sig själv. Dessa verktyg kan komma från den närmaste familjen och släkten men också från vänner och lärare.

Ett barn som får växa upp med en stark självkänsla och känna att man syns kan ge en stark individ. Vissa barn tar för sig, andra är mer försiktiga. Det är vuxenvärldens uppgift att hjälpa barnet upptäcka sin drivkraft och samtidigt förse barnet med en grundtrygghet i livet. Med hjälp av dessa verktyg kan barn få en möjlighet att bli motiverade och bli superhjältar, i sin egen kapacitet.

Om du som vuxen behöver hjälp, stöd och råd med att motivera ditt barn – sök den hjälpen. Det är inte alltid lätt att vara vuxen heller och att hitta rätt motivation. Många vuxna går och mår dåligt för att de känner att de inte kan ge barn den grund de behöver, något som barnen naturligtvis känner av. Känner du dig osäker, låt inte osäkerheten ta över utan läs på, prata med andra vuxna och hitta vägar som du kan ta för att ge barn en så stark plattform som möjligt.

8 FAKTORER SOM KAN BYGGA BARNS MOTIVATOIN

1. Motivation
2. Självkänsla
3. Individen
4. Trygghet
5. Medbestämmande
6. Gränser
7. Morötter
8. Glädje

Torra ögon
bör behandlas individuellt

Tearsagain Liposomal spray
Tearsagain Sensitive Liposomal spray
Tearsagain ögondroppar med hyaluron
BlephaCura Vård av ögonlockskanten

Välj eller kombinera ur vår produktserie
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 meimbomska körtlarna.

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se

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

tearsagain®
BlephaCura®

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol avlägsnar öronvax samt lindrar klåda
Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången. Vaxol är en effektiv och naturlig produkt som är enkel att använda. Kan användas av vuxna och barn över 1 år.

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på vaxol.se

VAXOL®

abigo ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

2017-52

Begreppet sällsynta diagnoser är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser. Definitionen kan skilja sig åt mellan länder men principen är densamma, det är relativt få som drabbas. Om vi däremot räknar samman alla de personer som har någon form av sällsynt diagnos växer siffran snabbt och frågan är om man egentligen överhuvudtaget kan kalla sällsynta diagnoser för just sällsynta.

Text: **ANDERS ÅKER**

Sällsynta diagnoser

– allt annat än sällsynta

sällsynta diagnoser

Foto: SHUTTERSTOCK

Inom begreppet sällsynta diagnoser ryms mellan 6 000–8 000 diagnoser.

I EU definieras en sällsynt diagnos med att det är en sjukdom eller skada med omfattande funktionsnedsättning och som drabbar färre än 1 av 2 000. I Sverige är motsvarande siffra dock mer snäv, här definieras en sällsynt diagnos om den drabbar färre än 1 av 10 000. Majoriteten av de sällsynta diagnoserna, 80 procent, är av så kallat genetiskt ursprung. Många av diagnoserna är både kroniska och livshotande. Det finns en stor mängd diagnoser inom begreppet sällsynta diagnoser, mellan 6 000 och 8 000 diagnoser beräknar man. Om man betänker att dessa diagnoser drabbar cirka 6–8 procent av befolkningen i den europeiska unionen landar man på att omkring 27 – 36 miljoner människor har en sällsynt diagnos. Det är med andra ord något som är långt ifrån sällsynt egentligen och under senare år har såväl styrande politiker som vården och andra instanser sakta börjat inse vikten av att samordna forskning, vård och kunskapande nätverk när det kommer till sällsynta diagnoser. Men det är långt kvar.

– Det är viktigt med kunskap, särskilt inom vården. Även om inte alla läkare eller vårdpersonal kan kunna allt behöver vi lätt kunna tillgängliggöra de som har kunskap, säger Elisabeth Wallenius, ordförande för Riksförbundet för sällsynta diagnoser.

Riksförbundet för sällsynta diagnoser är en intresseorganisation för en rad sällsynta diagnoser som har svårt att själva komma till tals, inte sällan på grund av att det kan vara väldigt få individer inom varje diagnos. Medan en del av diagnoserna kan gå under större förbund hjälper Riksförbundet för sällsynta diagnoser till att lyfta frågorna genom att vara ett språkrör för sina närmare 13 000 medlemmar. Sällsynta diagnoser har nyligen varit på tapeten i de svenska medierna, det har då rört sig om diskussioner kring läkemedelspriser då de få sällsynta diagnoser som faktiskt har en läkemedelsbehandling har visat sig dyra för samhället. Samtidigt som forskningen gått framåt och allt fler sällsynta diagnoser har börjat få läkemedel har debatten väckt viktiga frågor kring samordning, jämlik vård och kunskap kring sällsynta diagnoser för att på så sätt mer effektivt kunna ta hand om den som får och lever med en sällsynt diagnos. Att leva med en sällsynt diagnos kräver nämligen inte sällan såväl komplicerad vård som ett stort behov av stöd, genom hela livet.

– Vi jobbar med något vi kallar sällsynthetens dilemma. Det är en komplex situation, att leva med en sällsynt diagnos. Övergången från barndom till vuxenvärlden, kunskapsluckorna hos vården, politikers bristande intresse och allmänhetens okunskap. Det är många delar som vi behöver bearbeta på en och samma gång, förklarar Elisabeth Wallenius.

För Elisabeth Wallenius, och många andra som arbetar på förbundets kansli, möter hon frågan med personliga erfarenheter. Som förälder till barn med sällsynt diagnos vet Elisabeth Wallenius själv vilka frågor och utmaningar som dyker upp längst med vägen. Med ett brinnande engagemang försöker man därför från förbundets sida samordna alla de delar som behöver fungera.

– En del är stödet, stödet till föräldrar och barn. Via exempelvis Facebookgrupper är det idag lättare att träffa andra i liknande situation. Vi behöver prata om problematiken, tala ut och möta andra. Eftersom många sällsynta diagnoser beror på genetik så uppstår det inte sällan tunga frågor som förälder, vågar man skaffa ett barn till och om jag har en diagnos kan jag skaffa barn. Svaret på den frågan är att allting inte är nedärvt och att det finns andra förutsättningar, förutsättningar som är individuella, berättar Elisabeth Wallenius.

Från förbundet sida arbetar man bland annat med Ågrenska stiftelsen där man skapar familjeveckor för familjer med sällsynta diagnoser. Grunden till allt arbete är att förena de som lever med sällsynt diagnos och samtidigt utbyta erfarenheter och kunskap som kan ligga till grund för den politiska påverkan förbundet samtidigt arbetar med.

– Det är viktigt för oss att ställa kritiska frågor kring vården av patienter med sällsynta diagnoser. Vi vill komma bort ifrån att bara diskutera läkemedelspriser och istället prata om samhällskostnader som det innebär när personer med sällsynta diagnoser inte får den vård de är berättigade till. Grundutmaningen är att alla ska behandlas lika men så ser det inte ut idag. Som för många andra

Nationell samordning borde kunna fixas i ett jättelitet land som Sverige.

diagnoser, inte bara de sällsynta, ser vården i vårt land ojämlik ut. Jag brukar säga att du kan flytta som individ, men inte mellan diagnoserna. Det vill säga vi behöver arbeta mer centraliserat, ha kunskapscenter och platser inom vården dit andra inom professionen kan söka sig för att få kunskap om den patient de har framför sig, konstaterar Elisabeth Wallenius.

Ett sådant center är Centrum för sällsynta diagnoser (CSD) Sydöst där Cecilia Gunnarsson är verksamhetschef. Cecilia Gunnarsson har i många år arbetat med genetik och ärftliga diagnoser och vad som till en början var ett projekt utifrån det arbetet har idag blivit ett nav för patienter med sällsynt diagnos.

– Jag har lagt märke till att sällsynta diagnoser får mer och mer fokus varje år. Inte minst har riksförbundet gjort ett fantastiskt jobb med olika insatser, däribland Sällsynta dagen. Jag ser att frågor kring sällsynta diagnoser får mer uppmärksamhet i media och att familjer och patienter är mer pålästa och insatta i diagnos och behandling. Till viss del var det så tidigare också för den här patientgruppen men det som är skillnaden på idag och för tio år sedan är att det är enklare att skaffa sig information, säger Cecilia Gunnarsson.

Däremot, menar Cecilia Gunnarsson, är det fortfarande svårt för många att veta vart de ska vända sig. Å ena sidan är det inte rimligt att begära att alla läkare ska ha kunskap i samtliga närmare 8 000 diagnoser men å andra sidan behöver vården därför samordnas, något som även Elisabeth Wallenius efterlyser.

– Distriktsläkarna behöver hjälp med kunskap och därför är det viktigt att skapa den här typen av kunskapscenter dit de kan höra av sig. Med modern teknik behöver vi snart inte ens resa någonstans utan vi kan till exempel vara med under en del av patientmötet, via länk. Det är betydelsefullt var i vården man hamnar, vem man träffar och vart man befinner sig därför måste man också hitta en självklarhet med samordning. Där finns det mycket att jobba med, konstaterar Cecilia Gunnarsson.

CSD kom till genom ett EU-initiativ om sällsynta diagnoser och skapades för att se vilka möjligheter det fanns, vilka resurser som var tillgängliga för att öka jämlikheten i vården med patienten i fokus i just sydöstra sjukvårdsregionen. Seden ett och ett halvt år tillbaka är detta nu en så kallad fast förvaltning där man har en länssamordnare på plats i Kalmar som en del av den dagliga verksamheten.

– Samordningen är ett problem, i vården är vi inte riktigt vana att samarbeta nära med olika specialiteter så det är en utmaning. Samordnaren, eller koordinatorn, ska hjälpa till att samordna patienternas tillvaro och ska finnas där hela livet, från barnsben och vidare till vuxna och ta hand om alla aspekter av livet. Traditionellt sett är barnkliniker bättre på samordning än vuxenkliniker och därför är det viktigt att poängtera att det här projektet följer hela livet vilket är en stor uppgift för koordinatorn, berättar Cecilia Gunnarsson.

Nästan alla genetiska sjukdomar är sällsynta men alla sällsynta diagnoser är inte genetiska. Orsaken till många sällsynta diagnoser är fortfarande okänd och långt ifrån alla diagnoser har någon form av läkemedelsbehandling. Däremot behövs vård och omsorg och i detta även samordning. För Cecilia Gunnarsson och hennes team finns ett tydligt mål med verksamheten.

– Vi ska arbeta fram olika koncept hur man ska bli omhändertagen vid sällsynt diagnos. Den som har sällsynt diagnos har samma rätt till vård som om man har vanlig diagnos, samma rätt att känna sig trygg och väl omhändertagen som om man har exempelvis hjärtinfarkt. Det är en utmaning eftersom den som har sällsynt diagnos ofta får symtom från många olika organsystem. Vården är bra på en sak, men inte de andra. I vår plan ska det sällsynta inte vara ett hinder för god vård utan patienterna ska ha samma fina omhändertagande som vem som helst, säger Cecilia Gunnarsson.

En förutsättning som Cecilia Gunnarsson identifierar som kritisk är habiliteringen, där borde det enligt Cecilia Gunnarsson inte vara svårt att skapa rätt förutsättningar inte bara mellan landstingsgränserna utan också mellan barn- och vuxenhabilitering.

– Läkare behöver vara involverade i vården av patienter med komplexa vårdbehov och istället för att klinisk uppföljning blir en omöjlig uppgift faktiskt använda sin kunskap på plats inom habiliteringen. Det är något man verkligen behöver lägga energi på, att bygga ut funktionen vuxenhabilitering, menar Cecilia Gunnarsson.

För Cecilia Gunnarsson och Elisabet Wallenius, vid Riksförbundet för sällsynta diagnoser, är den politiska uppgiften tydlig. Samordna och samordna verksamheten nationellt.

– Nationell samordning borde kunna fixas i ett jättelitet land som Sverige och att ta tillvara på kompetens borde vara väldigt enkelt. Det blir otroligt tydligt med de här patientgrupperna, har man 10 patienter så märker man skillnad hur de sköts spridda över landet. Ingen får riktigt bra kunskap, detta måste vi göra något åt, säger Cecilia Gunnarsson.

Elisabeth Wallenius håller med och förklarar att ett av förbundets stora arbete är att påverka beslutsfattare och politiker samtidigt som man arbetar med forskning och nätverk. Precis som Cecilia Gunnarsson tror Elisabeth Wallenius att digital teknik kan hjälpa patienter med sällsynta diagnoser.

– Genom digital vård kan läkare runtom i landet koppla upp sig till CSD och på så sätt tillgängliggör vi kunskap för flera inom vården, menar Elisabeth Wallenius.

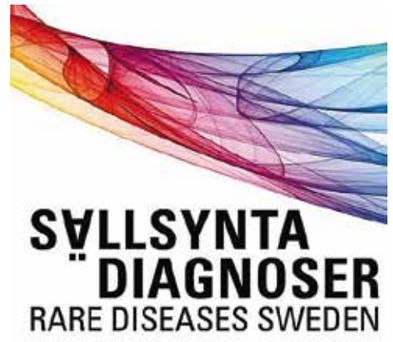
Precis som med övrig vård behöver dock även den digitala samordnas nationellt, det konstaterar såväl Elisabeth Wallenius som Cecilia Gunnarsson. För både CSD och riksförbundet är arbetet med information tongivande, inte bara till de drabbade utan även familjer, anhöriga, omgivning och allmänhet.

– Vi arbetar mycket med våra Facebookgrupper. I dag är man kanske inte medlem på samma sätt som man var förr, i olika förbund. Då får vi röra oss till nya plattformar samtidigt som det underlättar att kunna skapa grupper för samhörighet och utbyte av erfarenhet. Det är viktigt att man känner att man kan få svar på de frågor man har, säger Elisabeth Wallenius.

Elisabeth Wallenius får medhåll från Cecilia Gunnarsson som även konstaterar att det är viktigt att patienter och anhöriga är medvetna om vilken rätt man faktiskt har som patient.

– Man ska kunna bli informerad om att det finns center, vara medveten om att man har rätt till både en fast vårdkontakt och att begära vårdplan eller vårdschema, råder Cecilia Gunnarsson.

Både Cecilia Gunnarsson och Elisabeth Wallenius sammanfattar de utmaningar som man står inför på liknande sätt. Man vill verka på flera fronter parallellt och utmaningarna ligger i vården, forskning, organisation och läkemedel. Då det sällan, eller aldrig, finns något botemedel vid sällsynta diagnoser hänger det på behandling och vård om den som har en sällsynt diagnos får förbättrad livskvalitet och kan leva ett fullgott liv så länge som det bara är möjligt.



RIKSFÖRBUNDET FÖR SÄLLSYNTA DIAGNOSER

Riksförbundet Sällsynta diagnoser är ett förbund som bildades hösten 1998 för personer med sällsynta funktionsnedsättningar. De närmare 13 000 medlemmarna är fördelade på ca 60 diagnosföreningar. Riksförbundet Sällsynta diagnoser arbetar för att öka samhällets kännedom om sällsynta diagnoser, så att sällsynthetens särskilda problematik blir allmänt erkänd och beaktas vid samhällsbyggandet, regionala medicinska centrum med nationell samordning inrättas för sällsynta diagnoser och för att stärka diagnosbärarnas egenmakt. Riksförbundet Sällsynta diagnoser tog år 2008 initiativet till den första Sällsynta dagen som firas den 29 februari för att uppmärksamma de små diagnosgrupperna och deras behov av rätt och säker vård. Det svenska initiativet fick många efterföljare. 2009 firades sällsynta dagen i 35 länder men hade då bytt dag till den 28 februari. Medlemstidningen heter Sällsynta nyheter. Organisationen är medlem i Handikappförbundens samarbetsorgan och i Eurordis, det europeiska paraplyorganet för sällsynta diagnoser.
Stöd arbetet för en god vård för sällsynta diagnoser. Pg 90 01 56-1.

FAKTA

Centrum för sällsynta diagnoser (CSD)

CSD kan beskrivas som ett nav, ett kunskapscenter och en koordinerande verksamhet, för personer som lever med sällsynta diagnoser och vårdpersonal. CSD finns vid de sex stora universitetssjukhusen i landet.

- Region Norr – Norrlands universitetssjukhus i Umeå
- Region Uppsala Örebro – Akademiska sjukhuset i Uppsala, Universitetssjukhuset i Örebro
- Region Stockholm Gotland – Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm
- Region Väst – Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg
- Region Sydöst – Universitetssjukhuset i Linköping
- Region Syd – Universitetssjukhusen i Malmö och Lund

Karin Högvall genomgick många prover och även en benmärgsbiopsi för att läkaren skulle ställa diagnosen MCAS, mastcellsaktiversinssyndrom. Fem år senare dök dock en ny möjlighet upp att med hjälp av blodprov testa en av markörerna för en helt annan diagnos, något som blev den sista pusselbiten.

Text: **ANDERS ÅKER**

Att leva med sällsynt diagnos

– Jag fick äntligen rätt diagnos, systemisk mastocytos. Jag var enormt lycklig när jag gick ut från det läkarbesöket och bubblade av glädje i hissen från läkarmottagningen och delade till och med min glädje med en annan sjukhusbesökare i hissen, minns Karin.

Systemisk mastocytos hade då, och har fortfarande inte, en så kallad ICD-kod. Det innebär att det saknas en godkänd kod i vårdens system. Karin var ändå lättad att äntligen fått veta varför hon mått som hon hade gjort under många år.

– Min fullständiga diagnos fick jag 2017 och då blev jag faktiskt rädd, rädd för att identifiera mig med min första diagnos och för att jag visste vad det innebar. Min diagnos är en hematologisk blodsjukdom och för mig som arbetar med att vårda svårt sjuka cancerpatienter var steget till att tänka på till exempel aggressiv leukemi inte långt, berättar Karin.

Trots diagnosen beskriver Karin att allting till slut blir en vardag. Lugnet har lagt sig och rädslan har ebbat ut inte bara för Karin utan även för familjen. Framförallt barnen hade varit rädda i början när Karin fick symtom på grund av diagnosen.

– Jag har lärt mig undvika de saker som kan trigga symtomen, det handlar om allt från att undvika vissa läkemedel till att förebygga stress. Idag arbetar jag 75 procent och tar hand om familjens häst på fritiden. Jag kämpar med smärtor i kroppen men där har ridningen spelat en stor roll i mitt välmående då hästen inte bara håller mig rörlig utan också hjälper mig ”glömma bort” mina smärtor. Jag skulle till och med kunna dra ner på medicineringen mot smärtan sedan vi köpte hästen, säger Karin.

Namn: Karin Högvall
Bor: Täby
Familj: Make, två barn, två katter och en häst
Gör: Jobbar som undersköterska inom Specialiserad Palliativ Vård.
Senast lästa bok: Cancerland Tur & Retur av Karin Wahlberg

Idag har Karin en skräddarsydd behandling som Karins läkare har tagit fram. Samtidigt forskas det i Europa på nya läkemedel och Karin själv har på olika forum medverkat som patientrepresentant rörande ny behandling. Hon konstaterar att när det kommer till systemisk mastocytos är det viktigaste framöver att hitta fler markörer i framförallt blod för att på ett enklare sätt kunna ställa en korrekt diagnos.

– Utan korrekt diagnos är det nästan omöjligt att få rätt hjälp av vare sig sjukvård eller samhälle, menar Karin.

För sällsynta diagnoser i stort anser Karin att det viktigaste är att sjukvården organiserar sig på ett sätt som innebär att man kan ta hand om patienterna med sällsynt diagnos.

– Det krävs mycket mer samarbeta mellan professionerna för att ta hand om en person med sällsynt diagnos. Allt tyder dessutom på att de sällsynta diagnoserna kommer att öka ytterligare i framtiden, säger Karin.

Karins råd till den som får en sällsynt diagnos är att ta kontakt med en patientförening.

– Ta kontakt med en patientförening för din diagnos och hittar du inte rätt direkt, kontakta Riksförbundet sällsynta diagnoser. De kan hjälpa dig att hitta rätt för att få stöd av andra i samma situation är otroligt värdefullt för dig som är nydiagnostiserad. Det hjälper till att avdramatisera och normalisera. Var inte heller rädd för att söka hjälp – det är en stor förändring att få en diagnos som faktiskt kommer att följa en livet ut. Och glöm inte bort vad som får dig att känna lycka. Det är så lätt att i alla turer med vården tappa bort sig själv så släpp aldrig taget om det som tidigare fått dig att må bra, avslutar Karin.

PIGGA ÖGON

Återfuktar torra, irriterade och trötta ögon och gör dem pigga igen!

Helt utan konserveringsmedel och hållbara i 6 mån!

Vi finns hos de flesta optiker och apotekskedjor:*

apoteket APOTEK APOTEK apoteksgruppen LloydsApotek apotea-se

* Lokala avvikelser kan förekomma i sortimentet

Telefon: 042-14 12 25 • E-post: piggaogon@medilensnordic.com • www.piggaögon.com
Tillverkare: Ursapharm, Tyskland

medilens nordic

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.

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
MEDICAL PRODUCTS AGENCY

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Anders Halvarsson svarar

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

SPIRAL GER HUMÖRSVÄNGNINGAR

Hej jag är en tjej på 28 år som har två barn på 4 och 1 år. Jag satte in spiral för snart 1 år sedan i augusti, men för nån månad sen så började jag få såna humörsvängningar så jag knappt känner igen mig själv. Jag säger och gör saker som jag inte vet att jag gör nästan och sen blir jag så ledsen efteråt när det hänt. Det har gått så långt så jag och min sambo snart inte orkar leva med varandra på grund av det här. Vad kan detta bero på? Finns det något att göra åt det?
Malin, 28

Då finns det all anledning att du i första hand ser till att du får en tid för samtal hos läkare för en allmän undersökning. Härefter kanske lämpligt en psykologkontakt såvida man vid undersökning inte kunnat påvisa något speciellt.
Anders Halvarsson

Går inte ner i vikt

För 5 veckor sedan la jag av med godis, skräpmat, läsk osv och laddade ner en kaloriapp där jag la in ett mål att gå ner 11 kilo på 22 veckor. Jag äter enligt kaloritabellen på appen och är ute och går/springer 4–5 dagar i veckan samt tränar workout utan vikter hemma ca 2–3 gånger i veckan. Jag vägde mig idag och inser att jag inte gått ner ett kilo ens. Varför? Jag har varit ganska smal och vältränad innan men skadade mig och kunde inte träna på flera år, därav gick jag upp ca 15 kilo. Men nu går jag trots ihärdig koll på kalorier och träning inte ner ett hekto ens.
Sabina, 37

Det intressanta är att veta om motionerande också började för 5 veckor sedan? Börjar man att motionera och träna brukar det vara segt med nettoviktnedgången, detta beroende på att nu börjar samtidigt muskelmassan att öka på sig. Man har nu således under tiden omvandlat fettmassan till mera muskler! Fortsätt att träna så kommer *viktnedgången så småningom!*
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Allergisk endast mot min katt?

Jag har upptäckt allergiska symptom såsom röda, kliande ögon och väldigt kliande näsa. Har en långhårig katt och det blir värre när jag är med henne. Har inte upptäckt liknande symptom med någon annan katt eller något annat djur så det är inte pälsallergi. Är jag allergisk mot endast min katt? Vill verkligen inte göra mig av med henne. Vad ska jag göra?
Anna-Lena, 41

Ja tyvärr kan det vara så att det är just din katt du är mera allergisk emot! Jag vet förstås inte hur länge du sitter och har tät kontakt med andra katter.
Man kan ju pröva med att ta en antiallergisk medicin exempelvis Loratadin/Desloratan. Av sistnämnda test 1-2 tabletter à 5 milligram och se hur man reagerar. Innan man gör sig av med katten för gott kan man ju tänka efter hur man mår på ”kattfri” ort eller hur det är om katten är borta en tid innan man tar definitivt beslut hur man skall göra med kattens vara eller inte vara.
Anders Halvarsson

HÖG PULS TROTS BLODTRYCKSSÄNKANDE MEDICIN

Hej. Jag är en kvinna på 73 år. Jag äter Metoprolol och Amlodipin mot högt blodtryck och har ätit medicin mot blodtrycket sedan jag var i 40-årsåldern. Nu undrar jag varför jag har fått så hög puls på morgnarna, innan jag överhuvudtaget gjort något speciellt; tagit min medicin, fikat och sitter framför TVn Tacksam för svar.
Maj-Dol, 73 år

Tabletten Metoprolol är en så kallad betablockerare och har den effekten att den tar ned pulsen, varför kanske man kan känna av lite ökad puls innan man tar den nya omgången med tabletten igen. Här kan man tala med sin läkare om att eventuellt dela på dosen till morgon och kväll eller öka på doseringen betablockerare med en så kallad depåfunktion, en tablett där utsöndringen ut i kroppen går mera långsamt och sitter i lite längre. Resultatet kan då mycket väl bli att du slipper besvär på morgonsidan. Jag utgår också ifrån att man kontrollerat din funktion när det gäller sköldkörteln så att det inte föreligger någon tendens till överfunktion.
Anders Halvarsson

VÄTSKA SOM UTSÖNDRAS INNAN KRÄKNING

Jag undrar rätt och slätt vad det är för vätska som utsöndras strax innan man kräks? Och varför? Jag har migrän, som då och då följs av kräkningar, och det är ju tacksamt att få denna "förvarning" om att vomering är förestående, men jag har ändå alltid undrat vad det kan vara för något.
Dani, 30

Det är en ökad sekretion från magsäcken som man känner av och som kan vara förbud för kommande kräkning. Det är en process som tar lite tid innan man kommer så långt som att man kräks och kan då påminna om en sur uppstötning.
Anders Halvarsson

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Förpackning 60 tabl.
Fri från socker, laktos, gluten, jäst, mjölk- och sojaprotein

Tranbär med dubbelverkan

LadyLedin

Hög halt av tranbär
Må gott
4 olika stammar av mjölksyrabakterier

En unik kombination av tranbär och mjölksyrabakterier

- ***Tranbär med högt värde av proantocyanidiner***
- ***Innehåller 4 olika stammar av mjölksyrabakterier***
- ***Dubbelverkande***

Tranbärsekstrakt *(Vaccinium macrocarpon)* och fyra olika stammar av mjölksyrabakterier: *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus och Bifidobacterium longum.*
Dagliga dosen 2 tabletter innehåller:
Tranbärsextrakt 800 mg varav proantocyanidiner 36 mg och mjölksyrabakterier 1x10^9 cfu.
Dosering: Vuxna 1 tablett 2 gånger dagligen.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM
fråga doktorn

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.

Problem med rosacea

Jag har rosacea och har fått 2 omgångar av Roaccotan, mycket jobbiga behandlingar men det bara blossar upp hela tiden. Just nu är jag inne i en period då det kliar fruktansvärt i hela ansiktet. Vad ska jag ta mig till??? Fick tips av en kräm från Exuviance och då blev mitt ansikte fint men torkade ut totalt och det började ramla stora flaggor. Har du något bra tips?
Elina, 20

Denna besvärliga ansiktshud kräver en närmare undersökning för en vettig rådgivning.
Anders Hallén

TORR HUD SOM SPRICKER

Jag onanerade för 2 dagar sedan, när jag var klar så upptäckte jag att jag fått en "bula" typ, där jag har tummen, senare så sprack huden på olika ställen av huden på snoppen. Nu är den torr och fjällig och spricker när jag drar ner förhuden. Vad kan de vara? Jag har eksem och har haft psoriasis när jag var mindre, kan det vara det som spökar? Det är inga blåsor och vätskas inte, huden spricker bara och flagnar!
Jonas, 19

Beskrivningen är den av ett eksem. Receptfritt hydrokortison två gånger dagligen i ca en vecka borde räcka. Fungerar inte det kan det vara din psoriasis som aktiverats och då bör du söka för effektivare behandling.
Anders Hallén

Grov hårväxt på hakan

Hej! Är kvinna, och jag har fått grövre hårväxt på hakan. Har märkt att ju mer jag noppar bort det desto grövre och fler hårstrån tycks det bli. Har hört att när man just noppar bort ett hårstrå kan det stimulera hårsäckar runt om till att också bli grövre. Undrar vad som gäller? Kan stress vara en bidragande faktor? Vill inte heller raka mig då jag fått för mig att när kroppen märker att hårstråna rakas bort så anpassar den sig och gör hårstråna grövre som i ett försvar?
Kvinna, 33

Om det var så enkelt att man kunde stimulera hårväxt genom att raka skulle många bli glada. Det du beskriver är upplevelsen av det avklippta hårets utväxt. Någon nyproduktion av hårsäckar sker heller inte.
Anders Hallén

OROLIG ÖVER FLÄCK

Hej! Jag har panik!! Jag har 3 leverfläckar på min kropp som jag undersöker ofta, när jag solar (1 gång/år) har jag alltid uv-plåster på leverfläckarna, så att de inte ska brännas. Jag har en fläck vid sidan av kroppen, där bh-bandet går över. Den är upphöjd, mörk och har hårstrå i sig, ca 4–5 mm. Den är symmetrisk oval men märkte nu att den är lite "torr" och att den är lite svart. Sidorna är jämna, inget rött. Bara orolig över att den börjar bli svart? Är det farligt? Den kliar inte och blöder inte heller.
Amanda, 24 år

Försiktig med solen skall man vara generellt. Att täcka enstaka leverfläckar med plåster är meningslöst. Den upphöjda fläcken med hårstrå i är säkerligen ofarlig – ett s.k. moget, intradermalt nevus.
Anders Hallén

TILLKOMMER NYA LEVERFLÄCKAR

Hej. Jag är 32 år gammal och får hela tiden nya leverfläckar ca 1–2 mm stora. Jag har lasrat bort de större men får nya mindre, främst på armar och överkropp! Är detta normalt eller farligt?
Maria, 32

Det är normalt ett det tillkommer nya fläckar. En del av dem är solfräknar. I sig är de inte farliga. Hudläkare är inte så förtjusta i laserbehandling av pigmentfläckar. Bl.a. omöjliggör metoden kontroll av den behandlade förändringen.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

Inflammerade hårsäckar i hårbotten

Hej! Min sambo har återkommande extremt inflammerade hårsäckar. Värst är i hårbotten. De börjar som vanliga finnar som sedan spricker, blir väldigt inflammerade. Vi använder allergivänligt tvättmedel, har inga husdjur, röker ej, han tar inga mediciner, använder påkostat schampo som är för känslig hårbotten. Detta finns hela tiden men blir några gånger i månaden värre. Han har tidigare kollat upp detta hos vårdcentral men har då fått en salva som ska smörjas på, vilket inte är lätt i håret. Väldigt tacksam för svar, för han är svår att få till läkarbesök.
Hanna & Dennis

Beskrivningen låter som en akne-variant som kan behöva långtidsbehandling med invärtes läkemedel. Men han är tvungen att visa upp sig för hjälp med detta.
Anders Hallén

HEMORROJDER

Behöver jag söka upp en läkare för att bli av med hemorrojder? Ser dessa farliga ut?
Anonym, 22

På detta forum har jag inte tillgång till bilder. Svaret på frågan är – ja. Om hemorrojder skall behandlas och val av behandlingsmetod kräver en närmare undersökning.
Anders Hallén

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.

KLÅDA AV SKOGEN?

När jag är ute och går i skogen på våren/sommaren så får jag alltid en extrem klåda på låren. Det kliar jätte mycket och jag har stannat flera gånger för att klia på benen. Jag har aldrig detta problemet annars utan bara när jag är i skogen. Jag började märka av detta för ca 2 år sedan. Så vad kan min "klåda" bero på?
Peter, 42

Utifrån given information har jag ingen förklaring till din klåda. Om det fortsätter och besvärar dig tycker jag du skall söka för en närmare undersökning i anslutning till en besvärsperiod.
Anders Hallén

Barn med utslag i ansiktet

Min dotter som är 1,5 år har haft utslag i ansiktet sedan minst ett år tillbaka. Utslagen sitter på kinderna och är små, utspridda, röda knottror. Ibland är de vita i mitten. De kliar inte. Huden kan ibland vara torr men inte alltid och utslagen finns alltid kvar i samma mängd. Vi har på BVC:s inrådan smörjt med Locobase/Miniderm regelbundet utan resultat. På vårdcentralen har de föreslagit milier men vad jag förstår är milier vita och försvinner inom 2 månader. Sedan 1–2 veckor har utslagen förvärrats och hon har dessutom fått torra röda eksemfläckar på hakan. Jag undrar nu om vi ska prova att utesluta något i hennes mat alternativt smörja med Mildison. Stort tack för svar.
Orolig mamma, 36

Utan starka skäl skall man inte manipulera kosten för små barn. Din beskrivning stämmer bäst med småbarnsvarianten av atopiskt eksem. Då är Mildison ett bra förslag: smörj två gånger om dagen så skall det bättra sig på ca en vecka. Då smörjer ni var kväll – varannan kväll ca två veckor ytterligare. Fortsatt underhållsbehandling med Miniderm är att rekommendera.
Anders Hallén

VAD KAN MAN GÖRA ÅT KELOIDÄRR?

Hej! För cirka två år sedan genomgick jag en operation för utstående öron. Ärren läkte fint, men senaste månaderna har jag märkt att ärret bakom ena örat växt sig väldigt stort. Det varvar mellan att vara hudfärgat och rött, och jag kan inte längre ha uppsatt hår då ärret syns även i profil... Keloidärr? Vad kan jag göra åt det här?
Sofie

Det låter som en keloid. En första åtgärd är att köpa ett silikonplåster på apoteket. Men kontakta operatören för ytterligare hjälp.
Anders Hallén

FLÄCK PÅ ARMEN SOM VÄXER

På min vänstra arm har jag en cirkelformad fläck som utvidgas mycket långsamt, max 1 mm/år. Innanför denna ring blir huden tunnare och med nästan inget pigment. Det är som yttersta hudskiktet skalas av. Jag har sökt hudläkare men får ingen förklaring. Är 64 år och har haft det minst 5 år, kanske 10. Nu är fläcken ca 16 mm i diameter. Är inte direkt orolig, men undrar vad det kan bero på och om det finns något att göra.
Bodil, 64

Det finns olika långsamt ärrbildande tillstånd i huden. För specifik diagnos krävs ofta provtagning för mikroskopisk undersökning. Val av behandling förutsätter säker diagnos.
Anders Hallén

AKUT NÄSSELFEBER

Hej, min flickvän och jag är lika gamla (18 år) och hon lider av akut nässelfeber och är cirka en vecka gången i det. Jag själv har varit utsatt för mild klåda i cirka 1 månad nu men det börjar avta. Tidigare sa en läkare att det är bäst om jag håller mig borta från närkontakt med henne tills min klåda är bättre. Varför detta?
Suzzy, 18

Ja, säg det. Som du beskriver det verkar ingen koppling finnas mellan era besvär. Hennes akuta urtikaria (nässelfeber) smittar inte. Om din klåda kan bero på något smittsamt kan jag inte avgöra.
Anders Hallén

Tips och råd för en vardag med stomi

Coloplast assistans är en kostnadsfri service som är framtagen för att stötta dig i din vardag med stomi. Vi vet att det ibland kan uppstå frågor och funderingar i livet med stomi, så vi finns här för dig med support, rådgivning och inspiration för ditt dagliga liv.

Med *Coloplast assistans* får du:

- Möjlighet till rådgivning måndag–torsdag kl 8–16.30 och fredag kl 8–15
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen *assistans* som utkommer 3 ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel 0300–332 56.

Coloplast® assistans

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.

Risker med dildo?

Som kvinna och äldre, finns det några risker med att använda dildo? Tänker att jag känner mig ju lite torr och så, det kanske inte är bra?
Kvinna, 71 år

Hej! Tvärtom är det bra att hålla igång sexlivet. Det finns inga risker med att använda dildo om du är försiktigt och tar det lugnt. Använd gärna dildon tillsammans med glidmedel då det brukar kännas lite skönare när det glider bättre.
RFSU

MISSTÄNKER ATT DOTTERN ÄR LESBISK

Jag tror att min dotter är lesbisk, hon pratar mycket om andra tjejer och klär sig mer manligt än vad som är normalt. Det är något som gör att jag tror det här, men vad gör jag? Hon är bara 14 år.
Lena, 42 år

Hej Lena! Du behöver inte göra någonting mer än att fortsätta vara lyhörd och prata positivt om olika former av relationer. Du kan underlätta för henne att eventuellt komma ut genom att exempelvis säga ”den dagen du träffar en pojk- eller flickvän…”.
RFSU

KÄNNER MIG KISSNÖDIG VID ANALSEX

Jag och min kille har försökt ha analsex men jag känner mig kissnödig när han är inne i mig, varför är det så? Jag är ju inte kissnödig.
Alex, 18 år

Hej Alex! Det är inte ovanligt att man känner sig kissnödig när någon är inne i en analt. Det beror på att penisen kan stöta emot urinblåsan under penetrationen. Prova att kissa precis innan. Om känslan kvarstår prova att byta position.
RFSU

Måste pappan veta om graviditeten?

Jag är orolig för att jag är gravid, är det lag på att jag ska berätta för pappan?
Jenny, 19 år

Hej Jenny! Om du är gravid och du beslutar dig för att göra abort behöver du inte berätta det för någon. Om en ogift kvinna föder ett barn ska det enligt lag fastställas vem som är den andra föräldern. Det gäller oavsett om det är en kvinna och en man eller två kvinnor får barn tillsammans. Socialnämnden är skyldig att utreda vem pappan till ett barn kan vara när pappan är okänd (2 kap. 1 § föräldrabalken). Fastställande av faderskap/föräldraskap sker oftast hos socialtjänsten. Om du exempelvis uppger att du blev gravid med en okänd man i utlandet, och socialnämnden tror på din uppgift, så läggs sannolikt faderskapsutredningen ned med hänsyn till att det är närmast omöjligt att utreda identiteten för en okänd person i utlandet. Om du ljuger eller vägrar uppge fadern så kan barnet gå miste om rätten till underhållsstöd från försäkringskassan. Om du inte hjälper till med att fastställa faderskapet, och uppenbarligen saknar giltigt skäl för detta, så får man inte det bidraget.
När en faderskapsutredning ser ut att vara omöjlig att fullgöras, får den läggas ned. Om det senare framkommer uppgifter som visar på att en person skulle kunna vara fadern, kan en ny utredning startas.
RFSU

ÄR SEXET OLAGLIGT?

Får två personer under 15 ha sex med varandra eller är det olagligt?
Kille, 14 år

Hej! Det finns en lag som är till för att skydda barn och unga mot oönskade sexuella handlingar. Två personer under 15 år kan ha sex med varandra. Det går inte att döma två 14-åringar som vill ha och har sex med varandra, eftersom ingen av dem är straffmyndiga. Straffmyndig blir man vid 15 år. En person som är 15 år eller äldre, och som haft sex med någon som inte fyllt 15 år kan däremot dömas för våldtäkt mot barn eller sexuellt utnyttjande av barn. Det kan vara förbjudet även om inget hot eller våld varit inbladad och även om den andra sagt att den vill.
RFSU

Vad betyder Pride-begreppen?

Har försökt följa med i Pride och allting men jag förstår inte riktigt, är en transa samma sak som en dragqueen? Eller transsexuell? Och vad är en crossdresser? Tycker det är förvirrande.
Chris, 37 år

Hej Chris! Transa används ofta som ett slangord för transvestit. Det är en person som klär sig i eller använder sig av andra attribut som traditionellt används av män respektive kvinnor. Transvestit är något som en själv definierar sig som. Dragqueen är en man som klär sig i det som anses vara typiska kvinnliga attribut. Ofta är detta överdrivet och i underhållande syfte. Dragqueens brukar uppträda som showartister. Crossdressing är att bära kläder eller föremål som inte förknippas med det kön som man identifierar sig med. Crossdressing kan användas för förklädnad, bekvämlighet eller för att det känns bra.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

EREKTIONSPROBLEM

Jag och min man försöker ha sex men han får inte riktigt upp den. Han skäms och vill inte prata om det alls, jag mår dåligt över detta och vi båda har fått ett helt totalstopp i vårt sexliv. Borde vi gå och prata med någon eller vad gör man i vår ålder när det inte funkar?
Madde, 59 år

Hej Madde! Det är oerhört vanligt med erektionsproblem och det ökar oftast med stigande ålder. Många skäms helt i onödan för idag är det möjligt att få bra hjälp. Behandling ser lite olika ut beroende på vad som är dem bakomliggande orsakerna. Därför rekommenderar jag dig att din man eller ni tillsammans bokar en tid hos läkare som kan hjälpa till att undersöka vad som är skälen bakom. Efter diagnos från en läkare finns olika vägar att gå. Idag är det vanligt med läkemedelsbehandling vid erektionsproblem, främst för män i övre medelåldern och uppåt. Ibland skapar erektila svårigheter också relationsproblem varför det kan vara bra att söka gemensam hjälp när paret känner sig bekväm med detta. Om paret inte vill gå tillsammans kan man gå individuellt till en samtalskontakt, till exempel en sexualrådgivare eller en samtalsterapeut. Det finns mottagningar där man kan gå både som par och för egen del. Orsaken till erektionsproblem är oftast både kroppsliga och psykologiska.
RFSU

G-PUNKT

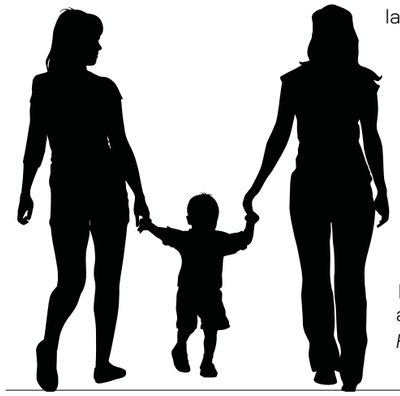
Finns g-punkten? Jag och tjejen har diskuterat det och hon menar att det visst finns. Jag har hört att det inte finns och inte spelar någon roll om man hittar den eller så? Vad är rätt?
Jens, 31 år

Hej Jens! Om G-punktens vara och icke vara tvistar de lärda. Det finns ingen specifik punkt utan ett område i slidans främre del som ofta känns skön att stimulera. Vissa forskare talar idag om CUV-komplexet (clitourethrovaginal complex) som handlar om ett område som samverkar vid orgasm när en penis eller dildo är inne i slidan. Området omfattar klitoris inre delar, slidan och urinröret. Mitt råd är att prova sig fram vad som känns skönt. Det absolut viktigaste är att hitta klitoris då det för de flesta med klitoris är det överlägset bästa sättet att få njutning och orgasm.
RFSU

FÅR SAMKÖNADE PAR ADOPTERA?

Min tjej och jag funderar på att adoptera, men är det någon som har adopterat och som är i ett samkönat förhållande? Eller hur är det?
Kristin, 28 år

Hej Kristin! Sedan 2003 är det möjligt i Sverige för samkönade gifta par att ansöka om och få ett medgivande för gemensam adoption. Däremot är det få internationella adoptioner som förmedlats av de svenska adoptionsorganisationerna till ett samkönat par. Det finns en ljusning på området då två länder nu har fått en lagstiftning som gör det möjligt för samkönade par att ansöka om att bli godkända.
RFSU



Inga konstigheter!
Näskannan RHINO HORN*
• **förebygger och lindrar** nästäppa vid förkylning, bihåleinflammation och allergi
• utformad så **saltvattnet rinner lätt** genom näsan
• producerad i **okrossbar, miljövänlig** PEHD-plast
• verkar för en **hållbar miljö**
Finns även i barnstorlek, 4-12 år!
119:-

*NasoKlar har bytt namn till RHINO HORN
Beställ via **butik.yogacentrum.com** eller på tel. **031-13 22 52**
GÖTEBORGS YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

MEDICheck

Varför sitter du här och väntar?

På MediCheck får du hjälp av specialistläkare via videosamtal utan krav på remiss, redan samma dag.

1. Gå in på **MediCheck.se**
2. Ladda ner vår app
3. Logga in och se vilka läkare som är tillgängliga när det passar dig

Ring 08-59 90 25 00 eller chatta med oss så hjälper vi dig.

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM
fråga doktorn

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

LÄKEMEDEL OCH SOLNING

Hej, jag ska ut och resa om 2 månader och undrar om det är några särskilda mediciner där man bör unvika solning?
Yvette, 30

Läkemedel i form av plåster, spray eller gel som innehåller ibuprofen eller diklofenak kan ge ökad solbränna när den behandlade hudytan utsätts för solljus. Dessa är antiinflammatoriska läkemedel som används för lokalbehandling på huden och går att köpa receptfritt. En receptbelagd variant är gel med ketoprofen, som även den kan ge ökad solbränna med det finns också rapporter om aller-giska hudreaktioner i samband med solning. Använder man antiinflammatorisk gel, spray eller plåster bör den behandlade hudytan inte utsättas för solljus under behandlingen samt två veckor efter avslutad behandling. Även vissa typer av antibiotika, som används för att behandla infektioner, kan orsaka hudproblem vid solning. Det gäller till exempel läkemedel med de verksamma ämnena doxycyklin och ciprofloxacin.
Läkemedelsverket

Biverkningsrapportering

Hej! Vad är egentligen vitsen med att rapportera biverkningar av läkemedel?
Jill, 32

Även om ett läkemedel är godkänt, dvs då läkemedlet finns tillgängligt för patienter, måste det följas upp efteråt då det kan finnas biverkningar som annars inte uppmärksammas. Genom rapporterna får Läkemedelsverket signaler om tidigare okända misstänkta biverkningar liksom även större kunskap om redan kända biverkningar. En bra biverkningsrapportering är ett viktigt verktyg i signalspaningen för att fortlöpande bevaka att nyttan med läkemedlet är större än riskerna.
Läkemedelsverket

BÄTTRE ATT FÅ SJUKDOMEN HELLRE ÄN VACCINATION?

Jag om min sambo har haft vilda diskussioner här hemma huruvida man ska eller inte ska vaccinera sig. Jag är emot det. Är det inte bättre att få sjukdomen isället och bygga upp sitt immunförsvar på det viset?
Jojje, 29

Många infektionssjukdomar kan, efter att man har haft den, ge ett starkt skydd mot sjukdomen för resten av livet. Vaccination bygger på samma princip, men om man insjuknar riskerar man också att drabbas av mycket allvarliga följdsjukdomar (t.ex. hjärnhinneinflammation efter mässling). Bär man på smittsamma sjukdomar kan man också smitta andra, vilket kan vara mycket allvarligt för personer med nedsatt immunförsvar eller andra medicinska problem som gör att de inte kan vaccinera sig.
Läkemedelsverket

LAKTOS I LÄKEMEDEL

Varför innehåller så många läkemedel laktos? Innebär det inte problem om man är laktosintolerant?
Margareta, 56 år

Laktos har tekniska egenskaper som gör att det passar bra för frystorkning och tillverkning av tabletter. Det finns dessutom gott stöd för att laktos inte har några skadliga effekter. Detta har gjort laktos till ett av de mest använda hjälpämnena i läkemedel. Studier har visat att det vanligen krävs att en laktosintolerant intar åtskilliga gram laktos för att få symptom. De mängder man kan få i sig genom läkemedel ligger långt under detta och därför behöver en person med laktosintolerans van-ligtvis inte avstå från medicinering av det skälet.
Läkemedelsverket

Vad är en farmaceut?

Mitt barnbarn är nyexaminerad farmaceut. Hon har förklarat vad det är, men jag förstår inte fullt ut. Vilka har rätt att kalla sig farmaceut?
Gerd, 74

En farmaceut är en person med utbildning för utveckling, tillverkning, beredning, hantering, an-vändning samt distribution och försäljning av läkemedel. I Sverige används det ofta som samlings-namn för personer med apotekar-, farmacie magister-, farmacie kandidat- eller receptarieexamen.
Läkemedelsverket

KONTRASTLÄKEMEDEL

Hej. Jag var med på ett läkarbesök med min svärfar häromsistens. Han har prostatcancer. Läkaren nämnde då konstrastläkemedel flera gånger, vad är det och när används det? Tack på förhand.
Ina, 31 år

Det är ett medel som till exempel sväljs eller injiceras och som sedan syns på en röntgenbild. Man brukar använda kontrastläkemedel för att ställa diagnos eller utesluta sjukdomstillstånd.
Läkemedelsverket

Säg JA
– till din HÄLSA
1,6 & 2,6 miljonerklubben vill att du som kvinna ska ha bästa möjliga livskvalitet och hälsa hela livet.
Vi inspirerar, informerar och stödjer medicinsk forskning.
Bli medlem!
1.6miljonerklubben.com
Swisha valfri summa till 123 900 15 20 och stöd forskningen på kvinnohälsa
Plusgiro: 900152-0 Bankgiro: 900-1520
1,6 miljonerklubben & 2,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa
Kvinnor & Hälsa
90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Drabbad av mun- eller halscancer?

Vill du träffa andra i samma situation?

I Sverige drabbas ca 1 200 personer om året av cancer i munhålan eller i halsen. Behandlingarna mot cancer i mun och hals är komplexa och ger mycket svåra biverkningar med muntorrhet, effekter på tänder, tal och förmågan att äta för resten av livet.

Kontakta din lokalförening

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDETS LÄNS OCH REGIONALFÖRENINGAR:

NORRLAND
OWE PERSSON
Tel: 090-19 10 32
Mobil: 0703-92 63 15
owe.persson@umea.se

GÄVLEBORG
KENNETH RUBENSSON
Tel: 026-19 52 42
mobil: 0703-77 80 86
ruben7@tele2.se

DALARNA
LENA LUNDSTRÖM
Mobil: 072-330 09 23
lena.lundstrom54@live.se

UPPLAND
STAFFAN HAGELIN GILLE
Tel: 070-469 33 50
mhcfuppland@gmail.com

ÖREBRO OCH VÄRMLANDS LÄN
HALVOR ERIKSSON
Tel: 0586-73 20 27
Mobil: 0706-32 02 71
halvor.eriksson@telia.com

VÄSTMANLANDS LÄN
EVA KNUTS ERIKSSON
Mobil: 070-898 01 75
eva@myrbygard.se

GÖTEBORG
ANNIKA LJUNGSTRÖM
Tel: 0302-131 22
mobil: 0705-26 25 34
ljungstrom.lerum@telia.com

STOCKHOLMS LÄN
STIG FALK
Tel: 08-740 13 40
Mobil: 070 364 76 44
evamfalk@gmail.com

GOTLAND
CHRISTINA SALOONEN ANDERSSON
Mobil: 070-713 71 65
christina@jnux.se

HALLANDS LARYNGFÖRENING
BENGT SVENSSON
Mobil: 0707-92 08 35
bengt-goran@hotmail.com

SYDÖSTRA
BÖRJE ADOLFSSON
Tel: 0142-160 06
borlis@spray.se

SÖDRA SVERIGE
ANNIKA AXELSSON
Tel: 0470-834 67
Mobil: 070-360 18 16
annika47axelsson@telia.com

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET, en riksorganisation som ökar kunskapen om mun- och halscancer samt ordnar stödverksamhet för drabbade och närstående.

MHCF, kansliet | kansli@mhcforbundet.se | Tel: 08-655 83 10

www.mhcforbundet.se • www.mhcrehabprojektet.se

Facebook: Rehabiliteringsprojekt mun- och halscancer

Rehabiliteringsprojekt Mun- och halscancer Sverige

REGIONALT CANCERCENTRUM STOCKHOLM GOTLAND

Undersök din tik för att upptäcka juvertumörer

Allt fler tikar drabbas av bröstcancer och fallen blir fler i takt med att många hundar lever längre. En gång i månaden bör du därför känna igenom din tik, gärna ännu oftare.
Utvecklingen går snabbt, behandlingsmetoderna blir bättre och vi botar fler cancerpatienter idag än någonsin. Om man kan upptäcka tumörer så tidigt som möjligt är prognosen bättre. En studie visar att ca 45 % av alla hundar över 10 år dör av cancer. Bland hundar drabbas drygt 25 procent av alla tikar av juvertumörer. Det är hondjur som drabbas mest och därför uppmanas ägare att regelbundet undersöka sina katthonor och tikar. Upptäcks en knöl eller misstanke om cancer bör du höra av dig till veterinär. Ett förebyggande sätt att minska risken för juvertumörer är att låta kastrera sin tik, gärna så tidigt som möjligt.

UNDERSÖK DIN HUND REGELBUNDET – HÄR ÄR SJUKDOMSTECKEN

- ✔ Onormal svullnad som växer och inte försvinner
- ✔ Knöl i armhåla eller ljumskar
- ✔ Hårt och förstorat juver
- ✔ Vätska eller blod från spene
- ✔ Rodnad av juver
- ✔ Sår vid juver som inte vill läka
- ✔ Ojämnheter i juver

Källa: Djurvårdguiden

LUNGINFLAMMATION HOS MARSVIN

Lunginflammation, pneumoni, är en av de vanligaste bakteriella sjukdomarna hos marsvin. Luftvägsinfektioner orsakas av ett flertal virus och bakterier. Många av dessa bakterier finns i luftvägarna hos kliniskt friska marsvin. Vid tillfällen med stress, dålig utfodring och dålig skötsel kan djuret bli känsligt för något av dessa sjukdomsämnen. Symtomen på lunginflammation omfattar svårighet att andas eller stötig andning, flöde från näsa och ögon, slöhet och bristande aptit. I vissa fall ses plötsliga dödsfall utan några symptom. Infektionen kan sprida sig till mellan- eller innerörat. I dessa fall ses även symptom som vinglighet, vriden hals, cirkelgång åt ena hållet, eller att marsvinet rullar runt. Då ett marsvin uppvisar dessa symptom måste veterinär uppsökas.

Källa: Agria Djurförsäkring

Kom ihåg – lek med hunden!

Att leka med sin hund är bland det bästa man kan göra. Oavsett om hunden är en liten valp eller en senior är leken ett perfekt redskap för att bygga upp er relation och skapa regler. Genom att ofta leka med hunden utvecklar man ett fantastiskt verktyg att använda för att få en lyhörd, lycklig och följsam hund. Valpar är lekfulla av naturen och tackar sällan nej till en lekinvit. Har man en vuxen hund man inte lekt med tidigare kan man få kämpa lite hårdare inledningsvis. Välj ett sätt att leka som båda tycker är kul – och ge inte upp om hunden inte är helt med på noterna vid första försöket. Det är viktigt att ha regler för leken så att den inte spårar ur. En god idé kan vara att träna in en signal för att starta leken och en tydlig signal för att avsluta leken. En tydlig slutsignal kan till exempel vara att säga ”Tack det räcker!” och bli lugn i sitt kroppsspråk. Om din hund tar initiativ till lek så är det ett fint betyg.

Källa: Agria Djurförsäkring

Ljudböcker för att stressa ner hunden

Nyligen lanserades ljudböcker för hundar. Tanken är att ljudböckerna ska hjälpa till att hålla hunden lugn när ägaren inte är hemma.
Böckerna är ett samarbete mellan den kända hundprofilen Cesar Millan och ljudboksföretaget Audible och är gratis. Enligt Cesar Millan har man på hans center i Los Angeles, Dog Psychology Center, sett att ljudböcker har hjälpt hundar med stress, depression och rastlöshet när de är hemma själva. Av 100 hundar som under fyra veckor deltog i en undersökning såg man att 76 procent betedde sig lugnare och mer avslappnat när de lyssnade på en ljudbok. Ljudböcker ansågs dessutom mer effektivt än musik.

5 tips i mörkret

– SE TILL ATT SYNAS PÅ HUNDPROMENADEN OCH RIDTUREN

Den mörka årstiden är det viktigt att tänka på säkerheten för djuren.

1. Använd reflexer! Både människa och hund ska synas bra på promenaden. Komplettera med små lampor för extra synlighet, det kan både människa som hund använda.
2. Ha hunden kopplad i höstmörkret. Hundar uppfattar dofter och vilda djur fortare än sin ägare i mörkret, och även den lydigaste hunden kan lockas av det.
3. Det är inte ovanligt med mörkrädda hundar. Är hunden mörkrädd, rasta den ihop med en hund som inte är det och håll er till upplysta platser. Är både ägare och hund rädd för mörkret kanske en sambo, vän eller granne kan ta med hunden på kvällspromenaden.
4. Vid ridturer i mörkret använd en reflexväst och pannlampa själv. Sätt reflexlindor på hästen och gärna även ett reflextäcke så kommer ingen missa er i mörkret.
5. Se upp för lösa katter i trafiken. Katters syn är känslig. Pupillerna blir drygt 1 cm i diameter när det är mörkt. Bländande billjus gör katten tillfälligt blind och skrämda katter kan rusa i panik, kanske mot den körande bilen och olyckan kan vara ett faktum.

Källa: Djurvårdguiden

Så många hundar dör av glykolförgiftning varje år

Glykol, som bland annat används i kylarvätska till bilar, är livsfarligt för hundar och andra djur. Vanliga symptom om en hund fått i sig glykol kan vara kraftigt ökad törst, att hunden blir vinglig och kräkningar.
Totalt finns det 871 448 registrerade hundar i Sverige. Ungefär 40 procent av dessa är försäkrade i Agria djurförsäkring. Hittills i år har livförsäkring använts för fyra hundar som har dött till följd av glykolförgiftning, enligt försäkringsbolaget. Sedan 2013 handlar det om 17 hundar som har avlidit och 142 hundar som har blivit skadade. Om man misstänker att en hund fått i sig glykol är det viktigt att ta djuret till veterinär omedelbart.

DYRARE MED DJURFÖRSÄKRING

Det har blivit dyrare att försäkra sitt smådjur, försäkringspremierna har stigit 6-10 procent under det senaste året. Försäkringsbranschen själva menar att mer avancerad djursjukvård och högre ersättningsbelopp är orsaken bakom. Djurägare efterfrågar även mer avancerad vård än tidigare och det i sin tur ställer krav på högre ersättningsbelopp. Enligt SVT Nyheter som rapporterat om ökningen är det även stora skillnader mellan försäkringsbolag och som djurägare tjänar man på att göra en jämförelse och läsa försäkringsvillkoren noga innan man tecknar försäkring. För oavsett kostnad rekommenderas ändå att du har en försäkring på ditt husdjur om olyckan skulle vara framme.

Hundpsykologen:

”Det ska kännas rätt direkt”

Hundterapeut, hundvetare, hundcoach, beteendevetare för hund, hundpsykolog – kärt barn har många namn och det kan vara svårt att som hundägare veta hur man ska hitta rätt i en allt större djungel. Första frågan man måste ställa sig är om hunden och du faktiskt behöver gå och prata med någon?

Text: **ANDERS ÅKER**

– Det är i betraktarens öga skulle jag säga, i det här fallet hundägarens. När man upplever att man inte fixar det själv eller att hunden är utåtagerande och ställer till problem. Även om andra påpekar problem som upplevs med din hund är det viktigt att alltid som ägare utgå från sig själv. Om man inte gör det är risken stor att man inte har motivation nog att förändra.

Det säger Gunilla Backman, verksamhetschef för Svenska Terapihundinstitutet. Gunilla är född i Boden och flyttade till Stockholm 2006. Hon är lärare i botten och har jobbat med många chefsuppdrag, arbetat med ledarskap, coachning och kvalitetsstyrning och har även en filosofie magisterexamen i pedagogik. Att det blev hundar som hon idag jobbar med huvudsakligen var en händelse, hon skaffade själv en hund som krävde extra insatser och på den vägen är det.

Genom åren har Gunilla gått flera olika vidareutbildningar, både bra och dåliga, konstaterar hon. Man får ta och plocka och skapa sig en bred bild med djup kunskap.

– Hundpsykologi, vilket är termen vi kan använda, är ingen skyddad titel. Det finns många olika namn och filosofier kring hur man arbetar med hund och ägare. Tyvärr innebär det att det inte heller finns någon direkt kvalitetssäkring. Vi jobbar mycket med positiv förstärkning och att arbeta med ett beteende hos hundägaren, inte hos

Gunilla Backman med hunden Messi.

hunden. Det är den filosofi vi har valt att arbeta utifrån.

Hos Svenska Terapihundinstitutet pratar man inte om ”problemhundar” utan om hundägare som upplever att hunden har vissa problem.

– It takes two to tango och inte sällan är det något som saknas hos ägaren. Det kan vara en uppfattning om hundens behov utifrån ras till exempel, att något saknas för att tillgodose hundens behov.

Eftersom branschen idag är relativt oreglerad konstaterar Gunilla att det är viktigt att som hundägare känna sig fram när det kommer till hundpsykologer.

– Titta runt, ställ frågor, bilda dig en uppfattning om vad som finns och intervjua den du är intresserad av att gå till. Vissa har även specialiteter, som att vi arbetar mycket med rädda hundar. Det är viktigt att den man går till är påläst och vet vad man håller på med. I grunden handlar det om vanliga psykologiska processer kring lärandet och inlärandet, vad som skapar motivation och vilka faktorer som gör att en hund kan ändra sitt beteende.

Ägarens eget sätt att tänka är en viktig del och det handlar om att få ägaren att tänka utifrån sig själv, hur man upplever situationen personligen. Oavsett vad hunden varit med om behöver man gå till sig själv och tänka på hur man själv hade velat ha det.

– Att få ägaren att tänka till är början på resan till en förändring. Att reflektera. Även om man som hundägare tycker att man har gjort ”allt” så går det nästan alltid att i samtal gå ner mer på djupet och ta reda på om man kan göra något mer. För att se det krävs det kunskap hos den man samtalar med.

Intresset för hundpsykologi har ökat konstaterar Gunilla som även ser en trend i att man idag går kurser i grupp.

– För tre-fyra år sedan gick de flesta själva till en hundpsykolog, numera är det allt vanligare att man går tillsammans med andra. Dessa kurser hålls inte sällan av en hundpsykolog.

Gunilla förstår att många hundägare kan känna sig skeptiska och att det är svårt att hitta rätt. För den som är intresserad av att gå till en hundpsykolog har Gunilla ett viktigt råd.

– Det ska kännas rätt direkt. Det måste man som hundpsykolog se till att hundägaren förstår, först då finns det förutsättningar för en förändring.

infektioner

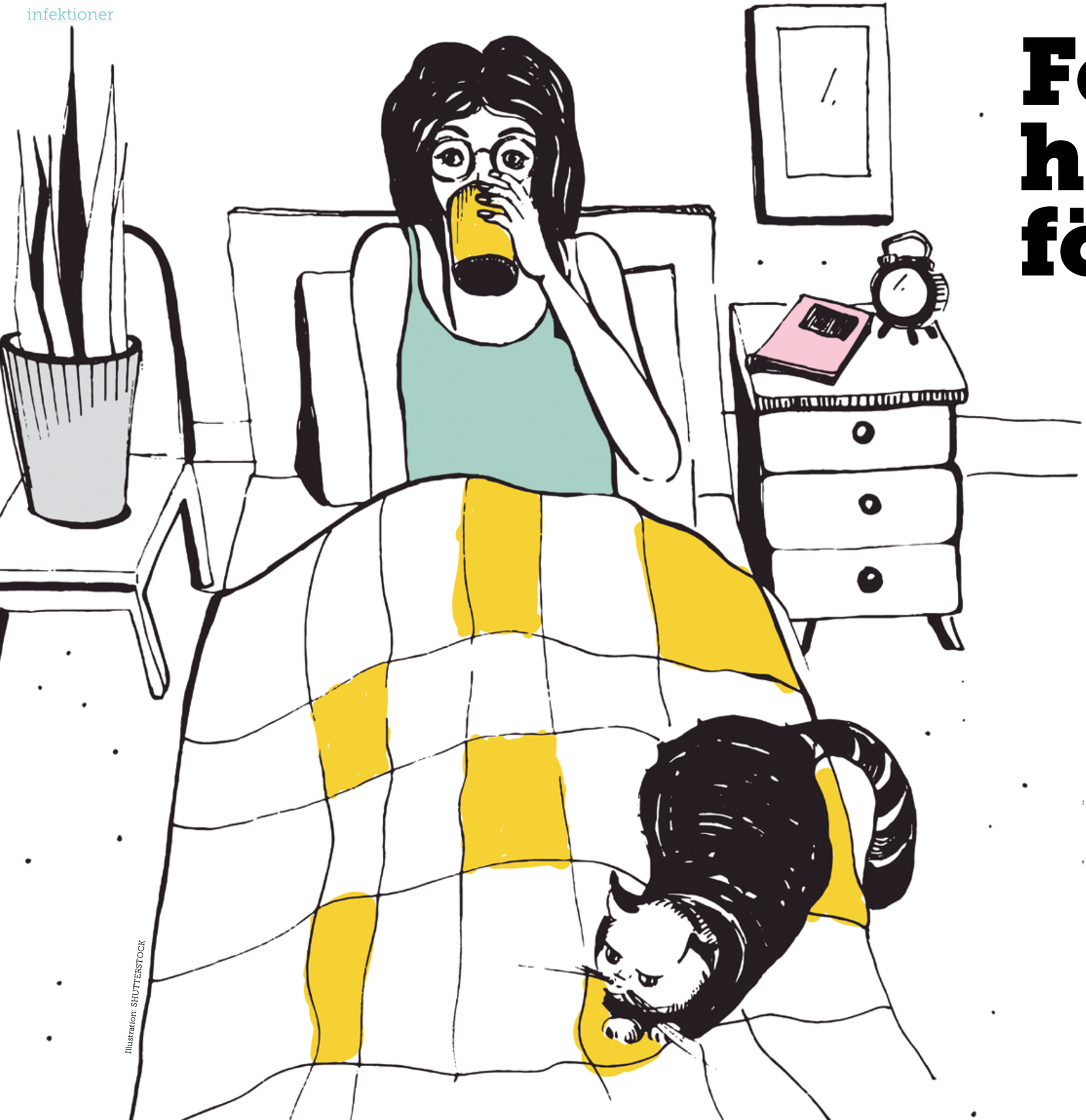


Illustration: SHUTTERSTOCK

Förebygg höstens förkylning

Med över 400 förkylningsvirus är det inte så konstigt att förkylningar har blivit en del av våra liv och vår vardag. I dagens samhälle är vi alltmer rörliga och att undvika kontakt med människor är snudd på omöjligt, därför blir det en fråga om att förebygga förkylningar mer än att undvika.

Text: **ANDERS ÅKER**

Det handlar om att ta hand om sin egen kropp och sitt välbefinnande, våga stanna hemma från jobbet när man känner sig sjuk. Samtidigt behöver vi inse att barn drabbas oftare av förkylningar och att föräldrar och familjer med barn har en stor risk att själva bli förkylda vilket i sin tur leder till att de vuxna i familjen i kontakt med andra vuxna sprider viruset vidare. Tillhör man en riskgrupp bör man även överväga att vaccinera sig mot säsongsinfluensan.

Det finns en rad olika faktorer som framkallar den numera så typiska ”höstförkylningen”. Många underskattar att temperaturen faller och att man kanske bör ha med sig både tröja och jacka, andra trängs på bussar och i tunnelbana och en del har barn som vistas i miljöer där bacillerna frodas. Att man drabbas av en förkylning grundar sig i ett, av många, virus. Anledningen till att förkylningar sprids så snabbt och effektivt beror bland annat på att förkylningen är som mest smittsam i början av sjukdomsförloppet då den även är minst framträdande för den som har fått viruset. Kombinationen gör att även om vi inte känner oss sjuka så går vi runt och sprider viruset. Att man börjar reagera är ofta ett tecken på att kroppen börjar slå tillbaka snarare än att man precis fick viruset.

Förkylningsviruset anfaller vårt immunförsvar och om vi har tur lyckas kroppen slå tillbaka utan att vi märker det. Har vi däremot otur blir vi förkylda. Det finns över 400 olika förkylningsvirus och det är luftburet. Det innebär att när vi hostar, nyser eller andas ut så sprider vi förkylningsviruset med lätta – ett envist litet virus som överlever i cirka 7 timmar utanför kroppen. Förkylningsvirus sprids också via direktkontakt, något som stod klart i samband med att svininfluensan blev uppmärksammad. Alltfler började ta hand om sin hygien, tvättade och spritade händerna samt tänkte efter innan vi hälsade och skakade i hand, var för närgången och tog i olika ytor som handtag och räcken. Allt detta gjorde att vi begränsade inte bara svininfluensaviruset utan även mer vanliga förkylningsvirus. Nu är inte det här något som vi ska sluta med bara för att svininfluensan inte fick

Foto: SHUTTERSTOCK

Ta kontakt med vården om symtomen inte ger med sig, eller om förkylningen påverkar kroppen mer än den borde.

ett stort utbrott, hygien är en stor del i förebyggandet av förkylningsvirus.

Förkylning är mycket vanligt förekommande och alla människor upplever minst en gång en förkylning – och eftersom den många gånger drabbar en stor del av befolkningen under samma period blir den även en samhällskostnad. Förkylningar återkommer rejält ett par gånger om året och håller vanligtvis i sig i allt från 3–14 dagar, ibland längre innan symtomen är helt borta. En förkylning innebär oftast att man känner sig trött, kittlig i halsen, har huvudvärk, feber och blir snuvig.

Förkylningen kommer smygande medan influensan är mer rakt på. Symtomen påminner om varandra men tecken på influensa kan innebära en mer allvarlig och långvarig form av exempelvis feber. Influensan har oftast även en längre sjukdomsperiod än en förkylning och kännetecknas i många fall som en plötslig värk i hela kroppen och hög feber som slår till snabbt. Har man symtom som hållit i sig en längre tid (feber över en vecka, långvarig hosta, huvudvärk med mera), är allvarliga eller om man känner att förkylningen påverkar kroppen mer än den kanske borde, ta kontakt med vården. Det gäller också om man är osäker kring något som rör förkylning i samband med barn och äldre.

Generellt är influensa en kraftigare infektion än förkylning. Vanligen är sjukdomen hanterbar för dem som i övrigt är friska, för personer i riskgrupper kan dock influensa vara livshotande. Influensa är alltså en allvarlig sjukdom för framför allt äldre personer, men också för vuxna och barn som har vissa andra sjukdomar, som svår astma eller kol. Personer som hör till riskgrupper rekommenderas att vaccinera sig mot säsongsinfluensa. Det bör göras innan säsongen drar igång, det vill säga helst under hösten.

Har man väl blivit förkyld behöver man ta hand om sin kropp. Få ordentligt med sömn och låt kroppen få strida i lugn och ro. När man stressar, är uppe och springer eller ansträngar sig påfrestar man kroppen ytterligare än utöver den infektion som man redan har.

Att tillåta sig själv att vara sjuk kan hjälpa till att bli frisk snabbare. Det finns allt från värktabletter till naturläkemedel och nässpray att ta till när man är förkyld. Var noga med att följa anvisningarna och använd dessa som ett komplement till förkylningens olika delar. Nässpray ska exempelvis enbart användas under begränsad tid. Många läkare rekommenderar nässköljning som behandling då det kan lindra exempelvis nästäppa och halsont men även nysningar och irritation. Nässkölj spolar rent, löser upp tjockt snor och kan göra det lättare att snyta sig.

Feber, hosta och snor orsakar att kroppen gör sig av med vätska. Då måste man vara noga med att fylla på och dricka mycket vatten för att inte drabbas av vätskebrist. Det kan även kännas skönt för halsen om man drabbats av exempelvis hosta att dricka något varmt som te (även om detta i sin tur är vätskedrivande och inte innebär att man inte ska dricka vatten också). Man ska vara försiktiga om en sjuk kropp, använda mjuka kläder om man känner sig öm, använda filtar och täcken när man fryser och mjuka näsdukar när man snyter sig (för att slippa fnasig hud vid näsan).

Lika väl att man som frisk bör undvika kontakt med redan förkylda bör man som förkyld undvika kontakt med friska personer. Man gör ingen på jobbet en tjänst om du i 38,5, eller högre, graders feber släpar sig till jobbet, inte heller bör eller ska man umgås med riktigt små barn, äldre eller infektionskänsliga om man vet med sig att du är förkyld.

Om man bara känner lätt symtom är det alltid artigare att ursäkta sig att man inte skakar hand med att man har en begynnande förkylning än att föra smittan vidare.

Att visa hänsyn till andra under sin förkylning är viktigt och ännu viktigare är att man visar hänsyn till sin kropp som i sin strid mot viruset behöver näring och kraft som den får av mat, vätska och sömn. Att resa, träna och stressa kroppen mer än man behöver påverkar enbart negativt, sätta kroppen främst genom att ta det lugnt och låta kroppen läka ut förkylningen.

SÅ FÖREBYGGER DU FÖRKYLNING

Förkylningsvirus är effektiva, sprider sig snabbt och det finns ingen mirakelkur som garanterar att du slipper förkylning. Däremot finns det några förebyggande åtgärder som kan minska risken.

- **Hygien.** Att tvätta händerna, och sprita dom efteråt är en bra åtgärd för att undvika förkylning.
- **Klä dig varmt.** Det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder och visst är det så att kyla bidrar till att öka risken att drabbas av förkylning. Så klä dig varmt när temperaturen faller så ökar chansen att du håller dig frisk!
- **Pilla inte i ansiktet.** Det är omöjligt att komma ifrån att händerna är i kontakt med bacillinfekterade ytor. Mobiltelefoner, dörrhandtag, tangentbord, pengar och så vidare är alla ytor med mycket baciller så ett bra sätt att undvika förkylning är att inte bita på naglarna eller pilla med händerna i närheten av ögon, näsa och mun.
- **Undvik stress/Få ordentligt med sömn.** Även i vanliga fall är det rekommenderat för hälsans skull att undvika stress och få ordentligt med sömn – i samband med att man känner sig ”krasslig” är det viktigt att inte hetsa kroppen eller trötta ut den utan ge den en ärlig chans att bekämpa förkylningsviruset och hålla dig frisk.
- **Ät och drick.** Att äta ordentligt och få i sig mycket vätska är viktigt när du vill ladda batterierna i kroppen och undvika sjukdomar.
- **Undvik att träffa folk som redan är förkylda.** Förkylning är så vanligt att det är näst intill omöjligt att undvika att möta människor som bär på viruset, vare sig det har slagit ut helt eller enbart ligger latent i kroppen. Det du däremot kan göra är att undvika mer kontakt än du behöver. Vet du om att en kollega eller vän är förkylda löper du större risk att drabbas själv om ni umgås nära. Tipset är att helt enkelt låta bli onödigt närgången kroppskontakt i förkylningstider!

FAKTA

Riskgrupper rekommenderas att vaccinera sig

För att få ett riktigt skydd behöver vaccinationen tas varje år, eftersom influensaviruset ändrar sig lite mellan säsongerna. Därför behöver du som ingår i någon av riskgrupperna varje år få skydd mot den aktuella influensa som cirkulerar. Vuxna och barn som är friska behöver inte vaccinera sig.

Till riskgrupperna räknas du om något av följande stämmer in på dig

- du är äldre än 65 år
- du har en hjärt- eller lungsjukdom
- du har svårbehandlad diabetes med höga blodsockervärden
- du har nedsatt infektionsförsvar av annan orsak
- du har en kronisk lever- eller njursjukdom
- du är mycket kraftigt överviktig
- du har en neuromuskulär sjukdom som påverkar andningen
- du är gravid
- du är barn och har flerfunktionshinder

FAKTA

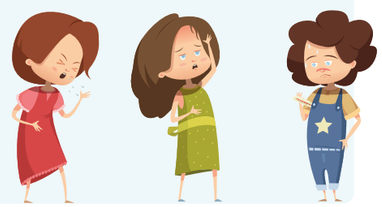
Symtom vid förkylning respektive influensa

- Rinnig snuva, som efter några dagar kan bli tjock och gulgrön
- Huvudvärk
- Ont i halsen
- Hosta
- Nysningar
- Trötthet och lindrigare feber är vanligt
- Tryckkänsla över bihålorna och lockkänsla i öronen

Även influensa orsakas av virus, men av helt andra än de som ger förkylning. Influensa börjar ofta mycket plötsligt, där man under loppet av några timmar börjar känna sig ordentligt sjuk.

Symtom vid influensa

- Frossa
- Snabbt stigande feber
- Ont i kroppen
- Huvudvärk
- Ofta hosta



mötet

MANNEN KOCKEN LEGENDEN

– Leif Mannerström

I över ett halvt decennium har Leif Mannerström stått i kök och genom åren har det blivit såväl familj, barn och barnbarn som flera restauranger, kokböcker och tv-program. Inget tyder på att Leif Mannerström, nu aktuell med en helt ny bok, har några som helst planer på att tackla av på farten. En av de frågor som ligger Leif varmast om hjärtat på senare år har varit frågan om matkvaliteten på våra äldreboenden.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **PÄR BÄCKSTRAND/TV4**

Första jobbet inom restaurang fick han redan 1955 som köksbiträde i huvudstaden. Som den driftige person han är dröjde det inte mer än 8 år då han som 23-åring hade fått rollen som köksmästare på anrika fisk-och skaldjursrestaurangen Henriksberg i Göteborg.

Under åren har flertalet restauranger passerats men det är inte allt. Leif Mannerström har kommit att bli synonymt med matlagning i Sverige och hans namn har idag blivit ett varumärke. Förutom att fortsätta att laga mat syns Leif såväl på bokhyllor som i tv och på butikshyllorna.

För dig som tidigt stod i farmors kök och lagade strömmingsrullader och som haft mat som både passion och drivkraft i livet, vad betyder mat för dig?

– Mat är ju en självklar del av livet. Betydelsen av densamma kan ju inte överskattas i mitt liv, konstaterar Leif.

På din resa till dit du befinner dig idag, om du ser tillbaka, har det varit mest roligt eller mest jobbigt? Vad kan du ångra och vad kan du känna dig extra stolt över?

– Jag har haft ett fantastiskt yrkesliv. Kan ångra bortavaron med barnen, men tar igen det så mycket som möjligt med mina barnbarn, säger Leif.

Du är en av landets mest välkända profiler när det kommer till mat och har genom åren gjort allt från tv till skrivit kokböcker och placerat ditt namn på hyllorna i livsmedelsbutikerna. Finns det något du inte har gjort än och som du verkligen skulle önska att du kunde göra eller är du ”nöjd”. Och om det finns den där drömmen, vilken är den?

– Jag vill behålla min nyfikenhet och kreativitet

www.doktorn.com

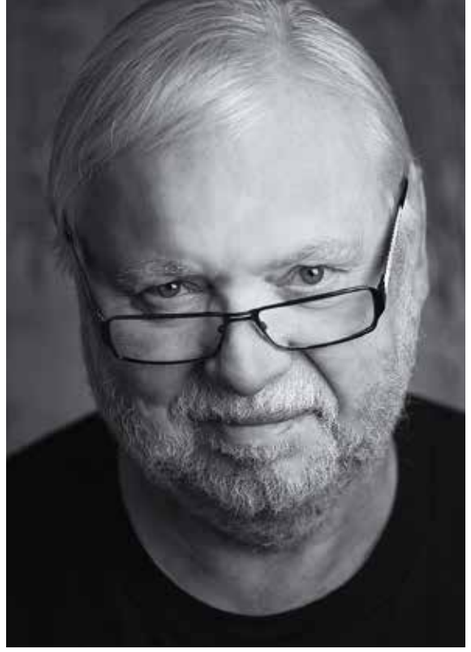


Foto: TOMAS YEH

Leif Mannerström är ständigt aktuell, nu senast med en ny kokbok.

så länge som möjligt. Skulle väldigt gärna kunna påverka och lyfta äldrematen hela vägen, berättar Leif.

Ja, det är en stor käpphäst som du har och som vi delar, intresset för äldre och mat och maten på till exempel våra äldreboenden. Vad tror du är den främsta orsaken till att kvaliteten på maten inom äldreomsorgen inte håller en hög standard?

– Orsaken när det gäller den dåliga äldrematen är enligt min erfarenhet ointresse, okunskap och dåligt ledarskap. Det handlar väldigt sällan om resursbrist! Det finns många äldreboenden som gör ett enormt arbete med samma resurser. Viktigt att ständigt påpeka och lyfta fram det. Tyvärr har media inte varit så road av att skriva om de många fina exempel som finns, konstaterar Leif.

Vilka åtgärder kan man göra för att förbättra kvaliteten på maten till våra äldre?

– Att involvera de äldre i mathållningen är en förutsättning, till exempel genom att fråga de äldre vad de vill ha för mat. Att laga riktig husmanskost är både ekonomiskt och miljösmart då det är säsong som styr råvaruanvändningen. Man får även en stark igenkänningseffekt hos de äldre, vilket är oerhört viktigt för de boende!

Kan jag som anhörig påverka äldre familj och släktingars matvanor? Kan jag göra någon skillnad?

– Ja, det kan du absolut. Att som anhörig ständigt påpeka brister man upptäcker och att följa upp detta, uppmanar Leif.

De senaste åren har det varit en stor diskussion kring socker, fetter och nyttig mat, vad vi stoppar i oss, motion och hur vi och våra kroppar egentligen mår.

Hur ser du på den synen vi har på mat idag? Är det en bra syn jämfört med "förr"? Vad är dina tankar kring de olika "trosuppfattningar" som finns inom mat idag, exempelvis dieter och trender?

– Trender kommer och går, men vällagad och god mat består, detta har alltid varit mina ledord, säger Leif.

Leif Mannerström har länge varit en personlighet när det kommer till just matlagning och på senare år har intresset för Leif ökat ännu mer, mycket tack vare den svenska versionen av programmet Masterchef, Sveriges Mästerkock. Programmet som har sänts sedan 2011 har inte bara dragit miljonpublik utan även vunnit prestigefyllda priser och varit upphov till en så kallad spinoff, Sveriges yngsta mästerkock. Tillsammans med kollegan Markus Aujalay har Leif suttit i juryn sedan starten.

Inom en snar framtid är det så åter dags att kavla upp ärmarna för en ny säsong, hur känns det?

– Jag ser fram emot kommande säsong. Vi är ett härligt gäng och skrattar mycket tillsammans, säger Leif.

Men det är inte bara tv som väntar, till hösten släpper Leif även en ny kokbok och för matlagningsintresserade är det alltid en dröm att botanisera i Leifs kokböcker. Bilderna är inbjudande och recepten många. Fokusen ligger på husmanskost och många kommer att kunna känna igen sig.

I september kommer du med en ny kokbok, vad har varit främsta inspirationen och hur har tankarna gått inför skrivandet? Vilket är ditt personliga favoritrecept ur kokboken?

– Jag har länge velat göra en uppföljare till "Husmanskonst" och så har "Husmanskonster" blivit till. Jag har många favoriter så det är svårt att välja, berättar Leif.

Idag har Leif ett eget "imperium" och det märks att Leif är en passionerad matman, oavsett om det gäller rent matlagningsmässigt, medialt eller i samhällets tjänst. Det har runnit en del vatten under broarna sedan Leif som 15-åring stegade in i sitt första kök, inspirerad av att både pappa som farmor var verksamma inom restaurangnäringen. Med en ny kokbok, ytterligare en säsong av Sveriges mästerkock på gång och fru, barn och barnbarn så är det bara att konstatera att Leif har ett händelserikt liv.

Hur gör du själv för att varva ner mellan allting du företar dig? Hur gör du när du vill ha lugn och ro och återhämtning?

– Jag försöker komma ut i skog och mark. Svampplockning är en favorit, avslöjar Leif.

Familjen kommer även framöver att få dela Leif med hela det svenska folket. Och precis som det ska vara med legender så är Leif en man som räcker till åt alla.

> ***Trender kommer och går, men vällagad och god mat består.***

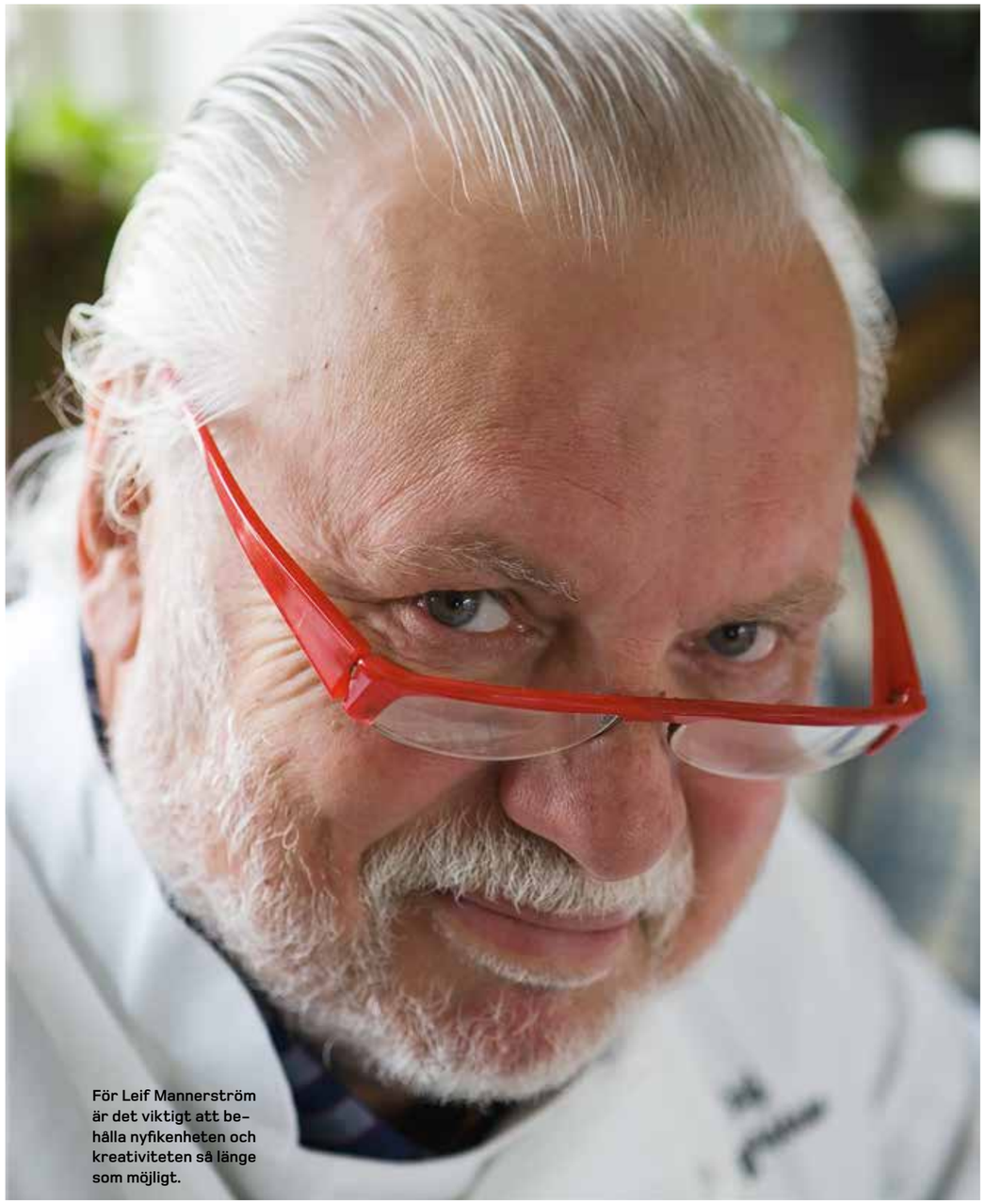


Foto: TOMAS YEH

För Leif Mannerström är det viktigt att behålla nyfikenheten och kreativiteten så länge som möjligt.

5 snabba

med Leif Mannerström...

Kött eller vegetariskt?
Kött med mycket grönsaker till

Kokt eller friterat
Kokt

Läsa eller titta på tv ?
Läsa

Gymmet eller löprunda
...

Stockholm eller Göteborg ?
Göteborg

> ***Att involvera de äldre i matlagningen är en förutsättning.***

FAKTA

Leif Mannerström föddes Leif Reinhold Mannerström 17 mars 1940 i Stockholm. Bland mycket annat har Leif varit kockelev på en oceanångare mellan Göteborg och New York. Leif öppnade 1974 restaurangen Johanna med Christer Svantesson som de drev tillsammans. Johanna var den första restaurang i Sverige med inspiration från det nya franska köket, la nouvelle cuisine. Genom åren har Leif Mannerström fått flera fina utmärkelser och har flera gånger blivit utsedd till Kockarnas Kock. Fanns tillsammans med andra kända matprofiler på ett frimärke 2002 och utsågs 2012 till årets göteborgare. Är gift med Lilian sedan 1963 och har två barn samt barnbarn.

Om det är någon som kan mat så är det Leif Mannerström. Nu är han aktuell med sin nya kokbok Mannerströms husmanskonster (Norstedts) som inte lär göra några hungriga magar besvikna. Här snålas det inte på någonting och receptsamlingen spänner över soppor, grönt, fisk, kött, vilt och söta avslut. Vi bjuds på älskade klassiker men också nytolkningar och influenser från andra matkulturer. Det är husmanskost i sin allra bästa skepnad. Välkommen till bords!

VINN boken! Var med och tävla på sidan 71

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **CHARLOTTE GAWELL**

Husman med Mannerström

Gratinerad löksoppa

En lättlagad fransk soppa med smak av timjan och smält, vällagrad ost.
4 port.
- 5–6 medelstora gula lökar
- 2 msk smör
- 1 dl torrt vitt vin
- 1 liter kycklingbuljong
- 1 lagerblad
- ½ tsk mejram
- några timjankvistar
- salt och peppar
- 4 skivor dagsgammalt vitt bröd
- 2 dl lagrad ost, gärna Gruyère

Gör så här:
Sätt ugnen på 250 grader med grillvärme.
Skala löken och skiva den tunt. Hetta upp smöret i en gryta, fräs löken gyllenbrun under omrörning. Slå på vinet och buljongen, lägg ner ett lagerblad och mejram. Repa bladen från timjankvistarna och tillsätt dem (spara gärna ett par till garnering). Sjud soppan på svag värme 15–20 minuter tills löken mjuknar, smaka av med salt och peppar. Fiska upp lagerbladet och häll upp soppan i fyra ugnsfasta skålar. Rosta brödskivorna lätt och lägg dem i skålarna. Strö över riven ost och gratinera skålarna i ugnen tills osten bubblar och ytan är gyllenbrun. Garnera gärna med ett par kvistar timjan.

Stekt koljafilé med kaviarstuvad purjolök

En härlig vardagsrätt. Koljan, men även kummeln betraktades länge som billig skräpfisk men är nu etablerade som de goda och välsmakande fiskar de är.

4 port.
- 4 bitar koljafilé (eller annan torskfisk) à 150–170 g
- ½–1 dl vetemjöl
- smör till stekning
- salt

Kaviarstuvad purjolök
- 1 medelstor purjolök
- 1 liten rödlök
- 6–8 kokta, skalade potatisar
- 2 dl grädde
- 1 dl crème fraiche
- 2 msk orökt kaviar
- 1 msk smör
- salt och peppar

Till servering
- citronklyftor

Gör så här:
Dela purjolöken på längden, skär bort det yttersta gröna och skölj noga. Skala rödlöken, strimla lök och purjolök och skiva potatisen. Hetta upp en panna med 1 msk smör, fräs löken utan att den tar färg. Slå på grädden och låt koka ihop. Tillsätt crème fraiche, kaviar och skivad potatis, smaka av med salt och peppar. Hetta upp en stekpanna till fisken och lägg i en klick smör. Ta bort skinnet från fisken och strö över lite salt. Vänd dem i mjöl. Stek koljan på medelhög värme tills bitarna är gyllenbruna och fisken är färdig i mitten (45–50 grader). Lägg upp kaviarstuvningen på ett fat och lägg den nystekta fisken över, garnera med citronklyftor.

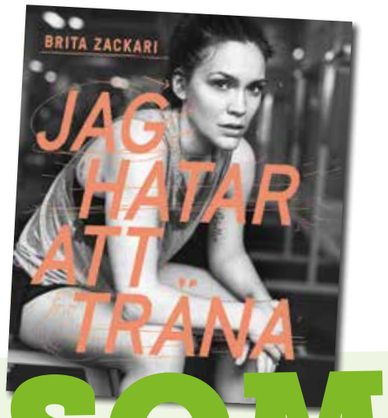
Femöring

En gammal svensk klassiker från den tid femöringen fanns och var rätt stor. Lagas med utbankad oxfilé och mjukstekt lök.

4 port.
- 4 skivor oxfilé à ca 150 g
- 2 gula lökar
- 1 nypa strösocker
- 1 msk kikkomansoja
- 1 msk koncentrerad kalvfond
- 4 ägg
- smör och olja till stekning
- 1 litet knippe finhackad färsk persilja
- salt och peppar

Till servering
- ev. råstekt potatis

Gör så här:
Rumstemperera köttet och banka ut det lätt. Skala och dela lökarna, skiva dem tunt. Stek löken gyllenbrun i smör, stör över lite socker, salt och peppar. Håll löken varm.
Torka av köttet och stek i olja och smör i varm panna ca 2 minuter per sida, krydda med salt och peppar. Ta upp köttet och vispa ur pannan med lite vatten, soja och kalvfond.
Stek äggen på ena sidan men behåll gulan hel, salta lätt. Lägg upp biffarna på varma tallrikar, ringla över lite steksky. Toppa med stekt ägg och lök. Strö över lite finhackad persilja. Servera gärna med råstekt potatis.



Hatar du att träna? Det gör Brita Zackari också, ändå lyckas hon hålla sig i form. Hemligheten är att hon har kommit på ett sätt att få träningen gjord trots sitt egna motstånd. Hur hon gör avslöjar hon i sin bok Jag hatar att träna (Norstedts).

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **BEATA HOLMGREN/STUDIO EMMA SVENSSON**

FÖR DIG SOM INTE GILLAR ATT TRÄNA

Som hörs på titeln är inte det här en träningsbok som alla andra. Utan pekpinnar river hon ner alla mentala hinder, ratar alla dieter och förklarar varför det ibland kan vara bra att fuska med träningen. Med en stor portion humor peppar och inspirerar hon till träning som hon lovar kommer vara pyttelite jobbigt och mest kul. Så om du tillhör de som alltid har tusen ursäkter för att inte träna – här har du svaren!

UPPHOPP

Ännu en övning i kategorin "Är det här verkligen träning på riktigt?!" Jo, den gamla grodklassikern känd från midsommarstången är en jättebra övning, inte minst eftersom du garanterat redan kan den. Dessutom blir man rejält slut av den, testa själv och se om du inte blir rätt så trött på bara 20 hopp.

Gör så här:

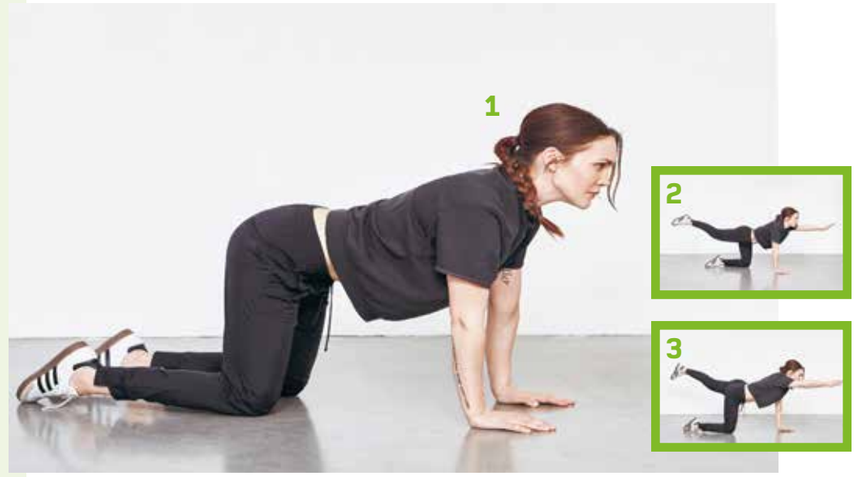
- Sitt på huk med fingertopparna i marken framför dig.
- Tryck ifrån explosivt och hoppa upp i luften.
- Landa så lätt du kan.

HUND MED ARMAR

En klassisk gympaövning som passar bra om du vill bygga styrka men inte är på humör för att hoppa runt så mycket. Tränar hela baksidan av kroppen och även lite mage.

Gör så här:

- Stå på alla fyra och hitta stabilitet.
- Lyft ena armen och motsatta sidans ben. När du lyfter ska du hålla järnkoll på höfterna så dom inte vickar till, om dom gör det måste du spänna magen bättre.
- Gör likadant på andra sidan.



SPLIT SQUAT

En favorit framför tv:n eftersom den delvis kan utföras i soffan.

Gör så här:

- Stå en bit framför soffan och sätt ena benet bakom dig där du egentligen hade velat sitta. Håll tyngden på hälen på det ben som är i marken och sätt dig ner bakåt, neråt.
- Tryck upp kroppen igen med samma tyngd på hälen och tänk att det är låret och rumpan som tar dig upp igen.
- Antingen byter du och kör varannat ben. Eller så kan du köra till exempel 10 åt gången, eftersom det ändå är lite meckigt att hitta rätt i positionen.

ARMHÄVSTRÄNING

Många tror att dom inte kan göra en armhävning. Det är ibland sant. Men i stället för att köra knäarmhävningar livet ut kan du med det här tricket bygga upp styrkan så att du snart kan göra vanliga armhävningar.

Gör så här:

- Ligg på mage med händerna placerade tight mot kroppen vid sidan av armhålorna.
- Böj knäna så benen viftar i luften. Lyft handflatorna lite ovanför golvet och tryck det sen ifrån dig med explosivitet, som om du highfivear det.
- Håll styrkan på vägen ner.

åldrandet

Åldrandets gåta

Att åldras är en process på flera plan, inte minst fysiskt och psykiskt. Själva åldrandet går inte att förhindra, men det finns sätt att påverka hur åldern tar sig uttryck på vår hälsa.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

Foto: SHUTTERSTOCK

Varför vi åldras är idag oklart, men vi vet att det är en biologisk förändring över tid. Hur vi åldras invändigt och utvändigt skiljer sig från person till person, på vissa märks det tidigt medan det hos andra märks senare. Vad som är hemligheten bakom ett långt liv är det ingen som riktigt vet, men ser man till att leva hälsosamt kan man öka livslängden.

Att åldras är inte helt lätt och vissa kan tycka att det är direkt jobbigt att bli äldre och allt vad det innebär. Många faktorer spelar in som påverkar vår upplevelse av åldrandet. Åldrandets process är långsam och olika delar av kroppen kan åldras i olika takt. Förutom utseendemässigt yttrar sig åldrandet genom att kroppen helt enkelt inte orkar lika mycket längre. Det gäller dels styrka och uthållighet, dels att vi blir mer mottagliga för infektioner. Andra tecken som kommer med ökad ålder är bland annat att huden förlorar sin spänst, ämnesomsättningen blir sämre, benskörhet och försämrat immunförsvar. Man kan säga att åldrandet är summan av förändringar och skador i celler och organ under ett långt liv.

Att åldras är en biologisk process och en naturlig del av ett liv. Under en livstid utsätts vi för olika påfrestningar och förändringar som alla är med och bidrar till vårt åldrande. Vissa är av positiv karaktär och andra av negativ. Mycket kan vi styra själva i och med våra livsstilsval, men åldrandet beror också på miljö och vår arvsmassa, DNA. Arvsmassan i cellerna styr det biologiska åldrandet som sker på olika nivåer i kroppen.

För att vi ska hålla oss friska måste kroppens celler hela tiden förnyas. Cellernas energiomsättning gör däremot att oxidativa processer ständigt förekommer i kroppen, något som gör att cellerna åldras i förtid. Vid oxidation bildas restprodukter, så kallade fria radikaler. Ett överskott av fria radikaler är skadligt för kroppens celler och tros helt eller delvis vara orsaken till flertalet sjukdomar. För att motverka oxidation har kroppen ett eget

FORTS. PÅ NÄSTA UPPSLAG

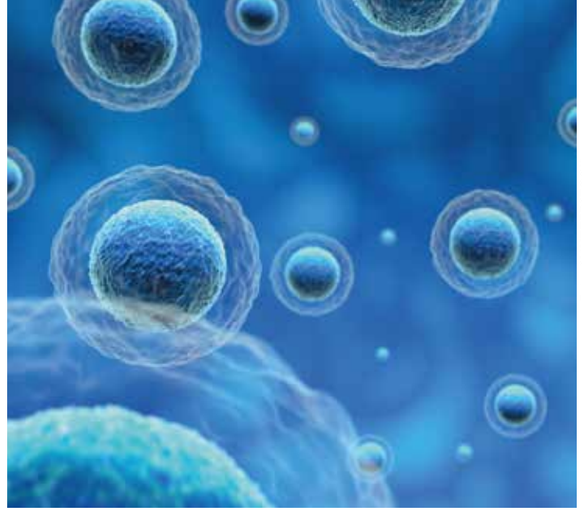


Foto: SHUTTERSTOCK

När växter, som likt människor är levande varelser, utsätts för miljömässig stress producerar de olika typer av skyddsämnen – växtkemikalier.

Spännande forskning på åldrandet

antioxidativt skydd som neutraliserar fria radikaler. Ett bristande antioxidativt skydd påverkar därmed vår hälsa negativt.

Det finns särskilda typer av proteiner, så kallade sirtuiner, som minskar tillgången på fria radikaler. Det finns sju olika sirtuiner som alla utgör en del av flera viktiga processer i kroppen. De flesta av våra sirtuiner styr vår metabolism, men även inflammationer, insulinkänslighet, reparation av DNA med mera. När sirtuinerna aktiveras, vilket de gör av olika former av miljömässig stress, sker en reaktion i våra celler. Vid en uppreglering av sirtuinsystemet förbättras cellernas ämnesomsättning och deras livslängd ökar. Andra effekter är ökad insulinkänslighet och att det sker en minskning av symtom såsom fetma, åderförfettning/åderförkalkning, inflammatoriska tillstånd och demens. En uppreglering av sirtuinsystemet kan således göra att vi lever längre och sirtuiner kan därmed kopplas till vårt åldrande.

När växter, som likt människor är levande varelser, utsätts för miljömässig stress producerar de olika typer av skyddsämnen – växtkemikalier. Ett av dessa ämnen är resveratrol, en polyfenol som bland annat finns i vindruvsskal och rödvin. När halten av resveratrol ökar i växten aktiveras växtens sirtuiner och den kan tillgodose sig alla ovannämnda fördelar. Människor kan däremot inte tillverka varken resveratrol eller några andra polyfenoler på egen hand. Dock kan vi få i oss resveratrol genom att äta föda som har en ökad halt av ämnet. På så vis kan resveratrol även uppreglera vårt sirtuinsystem. Att ett enda ämne kan göra så stor skillnad är intressant för forskning på olika åldersrelaterade sjukdomar, men också för att kunna påverka vårt eget åldrande. Resveratrols föryngrande effekter är forskning som på senare år har kommit att intensifierats. Resveratrol är en potent antioxidant och forskare tror att antioxidanten skulle kunna reducera vissa signaler hos de gener som styr åldrandet, hämma inflammationstillstånd och påverka hormonella processer. Denna kombination av effekter gör att en del forskare anser att resveratrol har en unik position inom ”anti-aging” området, det vill säga kan påverka det naturliga åldrande. Andra forskare är mer skeptiska gentemot de lovord som ämnet har fått. I djurstudier har forskare dock 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 däremot mycket svårare eftersom den typen av studier skulle ta flera årtionden att slutföra. Eftersom resveratrol sägs kunna påverka åldrandet har många studier gjorts på olika ålderssjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, demens, ledbesvär, cancer, typ-2 diabetes med flera. De flesta visar initialt en positiv effekt men det krävs fortfarande fler kliniska studier. Effekten av resveratrol skiljer sig mellan individer och det är heller ingen snabbverkande metod för att bromsa åldrandet, utan det tar tid innan eventuell effekt märks av.

Som synes finns det sätt att eventuellt påverka sitt eget åldrande även om det inte går att stoppa helt. Det finns heller inga garantier för att det fungerar på samma sätt eller ens lika väl för alla. Livsstilen har stor påverkan på vår hälsa och därigenom hur vi åldras. Genom att bland annat se över kost och motion, sluta röka och stressa mindre gör vi oss själva en stor tjänst både nu och för framtiden. Det, tillsammans med all ny forskning och teknik som förbättrar våra förutsättningar för ett långt och friskt liv, gör att det inte finns någon anledning att frukta det naturliga åldrandet.

SJUKDOMAR

Ett vanligt tecken på att vi blir äldre är att vi drabbas av åldersrelaterade sjukdomar som:

- Hjärt-kärlsjukdomar
- Diabetes
- Demens
- Ledsjukdomar
- Cancer
- Depression

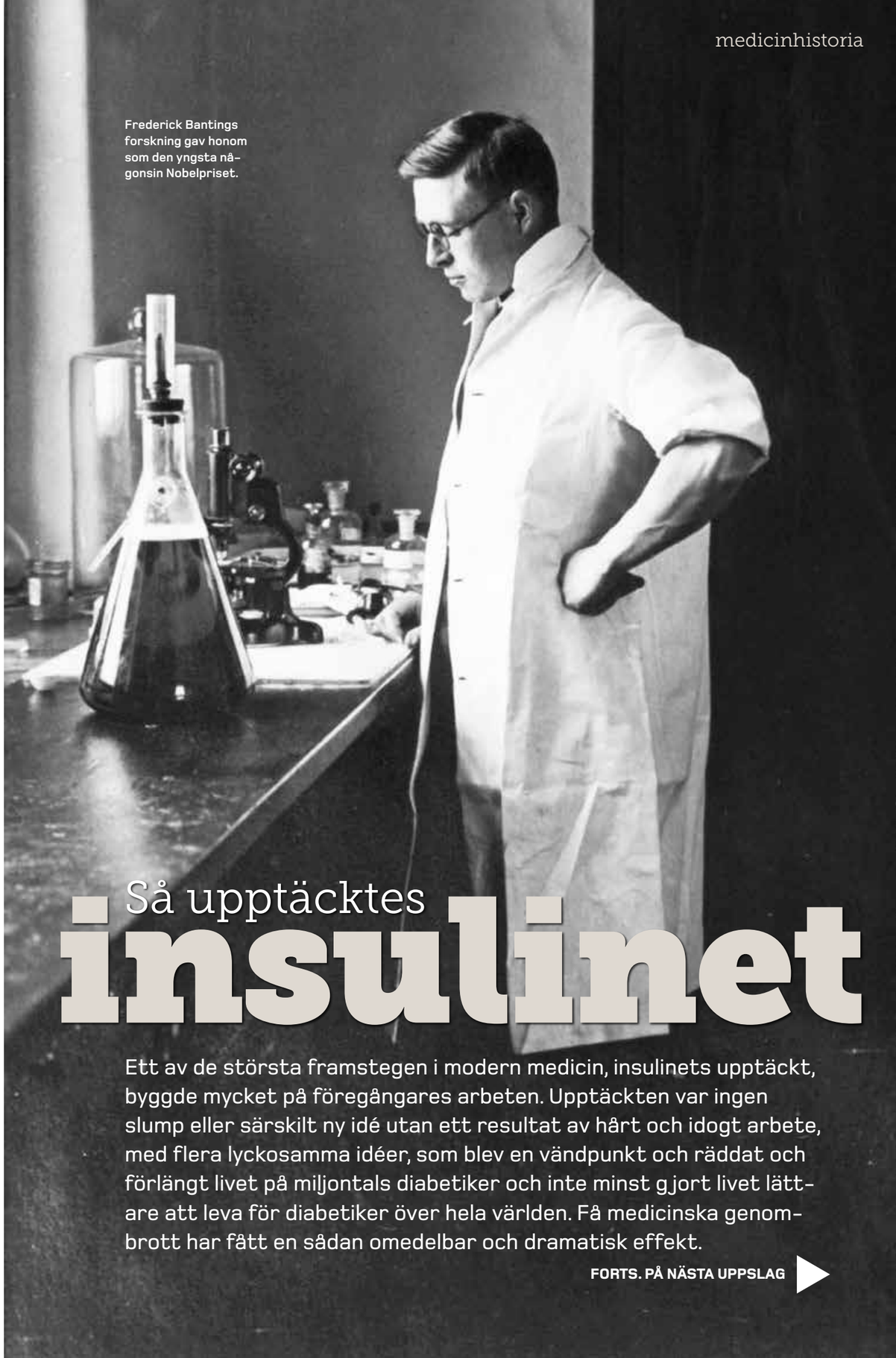
Dina magbsvär kan vara glutenintolerans/celiaki, något som många har utan att veta om det. Vanliga symtom är gaser, ”buller” i magen, magsmärtor, diarré eller förstoppning. Med Celiac Test för hemmabruk får du snabbt och enkelt reda på om dina besvär beror på glutenintolerans. Finns att köpa hos apotek. Vid positiv resultat, kontakta alltid läkare.

FindOut Diagnostic

FindOut Diagnostic AB | Tel: +46 (0)8 564 12150 | contact@findout.se

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.



Frederick Bantings forskning gav honom som den yngsta någonsin Nobelpriset.

Så upptäcktes
insulinet

Ett av de största framstegen i modern medicin, insulinets upptäckt, byggde mycket på föregångares arbeten. Upptäckten var ingen slump eller särskilt ny idé utan ett resultat av hårt och idogt arbete, med flera lyckosamma idéer, som blev en vändpunkt och räddat och förlängt livet på miljontals diabetiker och inte minst gjort livet lättare att leva för diabetiker över hela världen. Få medicinska genombrott har fått en sådan omedelbar och dramatisk effekt.

FORTS. PÅ NÄSTA UPPSLAG

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

Redan 1550 före Kristus beskrevs ett tillstånd av diabetes i Ebers papyrusrullar. Den turkiske läkaren Aretaios gav en klinisk beskrivning av tillståndet och gav det namnet diabetes, cirka 100 år efter Kristus. ”Det syns mig som om sjukdomen bör kallas diabetes (grekiskans dia = genom och bainein = gå, flöde) något som liknar ett vattenrör, därför att vätskan inte stannar i kroppen utan använder människan som ett vattenrör, genom vilket det rinner ut” skrev han. Han menade att ”diabetes är en underlig sjukdom” och hans okunnighet om dess orsak och hur den skall behandlas kvarstår ju till dels än idag. Mellitus kommer från latinets mel = honung och blev tillägget för att beskriva den söta smaken av urin (det finns helt andra tillstånd som också heter diabetes, men saknar den söta urinen).

Den grekisk-romerske läkaren Galenos, 200 e.kr. kom att dominera läkekonsten, genom sina skrifter, i över 1000 år framåt. Han menade att diabetes var en njursjukdom vilket vilseledde fram till mitten av 1500-talet. Då brände schweizaren Theophrastus Philippus Aureolus Bombastus von Hohenheim alias Paracelsus offentligen upp Galenos skrifter på bål och slog fast att man skulle kritiskt och gärna med experiment värdera en behandling eller ett påstående. I denna förändrade syn på vetenskap hade han starkt stöd av astronomen Tycho Brahe, som också för alla sina elever betonade vikten av exakta, upprepade, protokollförda observationer. Paracelcus och Tycho Brahe hade god kontakt brevledes. Nu bröts alltså den tidigare synen att om observationer inte stämde med teorin var det fel på observationerna och inte på teorin. Vägen mot upptäckten av insulin var banad.

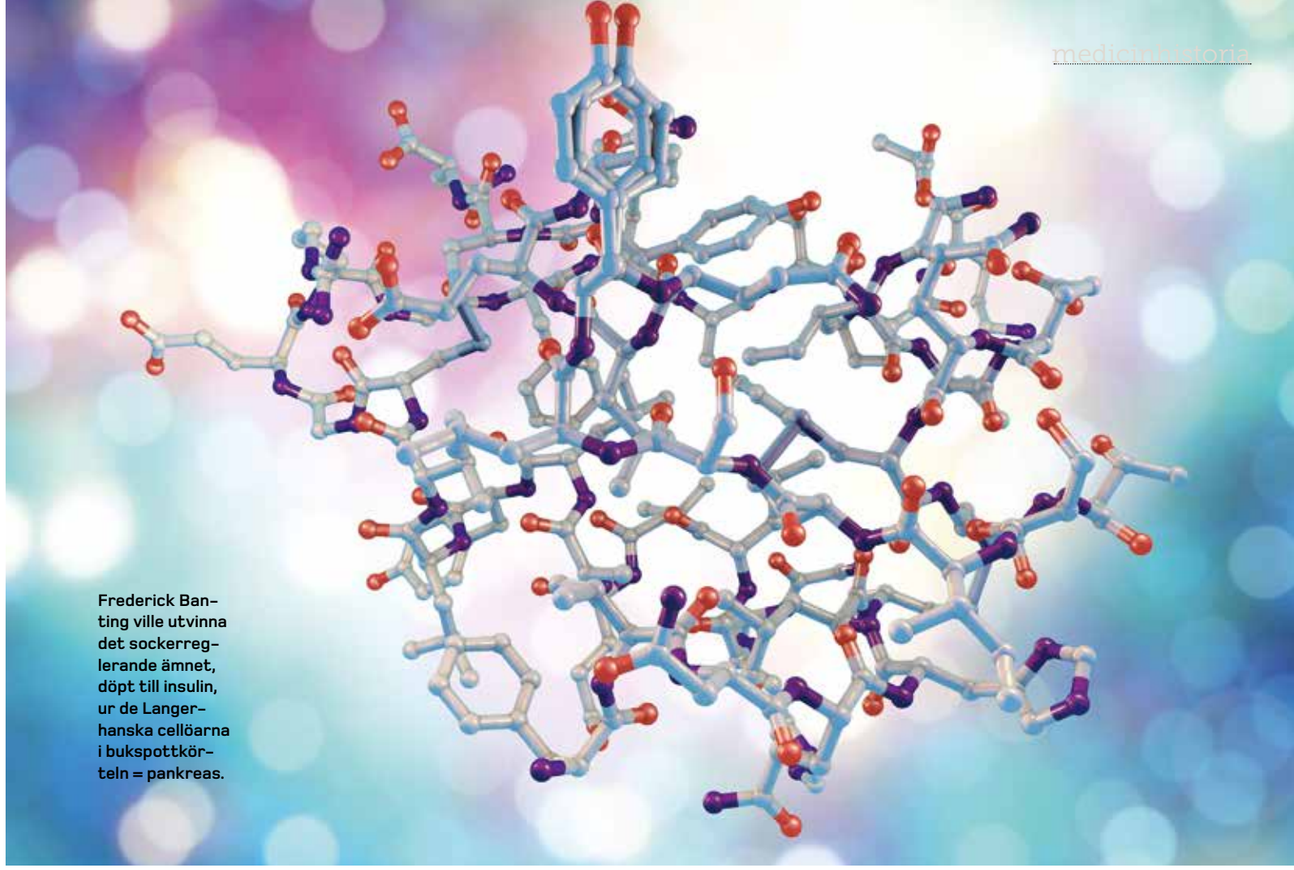
Aretaios, en turkisk läkare, var den som gav tillståndet namnet diabetes.

Banting delade Nobelpriset med den skotske fysiologen och biokemisten John Macleod.

1674 återupptäckte den engelske läkaren Tomas Willis den söta smaken på urin från diabetespatienter och förordade följaktligen så lite kolhydrat som möjligt i kosten. John Rollo följde Willis råd men behandlade också med opium, en behandling som höll i sig till insulinets upptäckt. 1869 rapporterade Paul Langerhans sin upptäckt med sitt fina mikroskop; bukspottkörteln har två olika cellsystem, varav det ena senare benämndes de Langerhanska öarna. Medicinhistoriker har beräknat att det kring sekelskiftet 1900 inte fanns något organ som ägnades så mycket forskning som bukspottkörteln och de Langerhanska öarna, där det gåtfulla ämnet troligen fanns som kunde göra att blodet blev renat från socker. Detta gåtfulla ämne fick t.o.m. ett namn, 1909, av den tyske forskaren J Meyer som kallade det för insulin (efter grekiskans insula = ö).

Georg Ludwig Zuelzer i Berlin framställde en pankreassaft och testade sitt extrakt på kaniner och hundar och injicerade det den 21 juni 1906 på en 55-årig döende diabetessjuk man. Zuelzer kunde inte mäta sockerhalten annat än i urin och mannen kunde inte hålla sin urin så mätningar som kunde avgjort saken uteblev och extraktet tog slut den 30 juni och två dagar senare avled mannen, som trots allt hade blivit förbättrad under behandlingstiden. Zuelzer hävdade senare att han varit först med att upptäcka insulinet. Rumänen Nicolas Paulesco i Bukarest var också nära att få fram ett användningsbart extrakt från pankreas och redogör för dramatiska sänkningar av blodsockerhalten när hans försöksdjur fick ”Pancreine” intravenöst, men de fick också kramper och feber. De flesta forskare utom Paulesco, Banting och Best kunde inte mäta blodsockerhalter utan endast socker i urin.

Frederick Banting (1891–1941) skulle egentligen blivit metodistpastor, som hans föräldrar ville men hoppade av och läste medicin och blev utexaminerad i december 1916, och var fältläkare vid engelska kanalen under första världskriget där han, vid 28 års ålder, fick en allvarlig granatsplitterskada i höger underarm sex veckor före krigsslutet 1918. Han lånade pengar och öppnade en praktik i London Ontario, som gick katastrofalt dåligt och han fick en extratjänst som lärare vid Western Ontario. Den 31 oktober 1920 skulle han hålla en föreläsning om kroppens kolhydratförsörjning, som han inte visste något om. Han skulle läsa sig till sömns på kvällen innan och läste då en artikel om bukspottkörteln och den skrumpning av körteln som kan ske om gallstenar blockerar utförsgången. Halvt i sömnen steg han upp kl 02 på natten och skrev ned de klassiska meningarna på en papperslapp; ”Bind för bukspottkörtelns utförsgångar på hund. Vänta sex eller åtta veckor. Avlägsna resterna och extrahera” – vilket blev grunden för insulinets upptäckt. Men det var ju egentligen ingen ny idé. När Banting hållit sin föreläsning gick han med sin lapp till sin chef som hänvisade honom till professor John Macleod (1876–1935) i Toronto. Macleod var en skotsk fysiolog och biokemist och stor auktoritet och vetenskapligt skolad. De båda träffades den 7 november 1920 och Macleod avvisade amatörforskaren Banting. Denne gav sig dock inte utan återkom dagen därpå och framlade sin sak; ”jag vill ha tio hundar, en assistent och ett rum under åtta veckor”. Banting åkte hem och sålde sin praktik och i april 1921 tog han tåget till Toronto och fick då träffa Charles Best (1899–1978) och Clark Noble (medicinstudenter) som singlade slant om vem som skulle bli assistent och Best vann. De fick en gammal miserabel operationssal av Macleod att vara i. Banting (erkänt skicklig kirurg) började operera



Frederick Banting ville utvinna det sockerreglerande ämnet, döpt till insulin, ur de Langerhanska cellöarna i bukspottkörteln = pankreas.

bort bukspottkörteln och binda för utförsgångarna på flera hundar. Tanken var att kunna utvinna det sockerreglerande ämnet, redan döpt till insulin, ur de Langerhanska cellöarna i bukspottkörteln = pankreas. Den första operationen lyckades men hunden dog dagen efter, troligen av överdosering av kloroform. I början, åtminstone fram till juli, var det enda resultatet av forskningen en lång rad döda hundar och så långt en stor katastrof. De fick köpa nya hundar på gatorna för 3 dollar styck.

En sockersjuk hund, nummer 410, fick extrakt från en skrumpen bukspottkörtel och blodsockret sjönk verkligen. Dagen efter dog dock denna vita terrier men några dagar senare (den 1 augusti 1921) lyckades de med sitt extrakt hämta upp hunden 406 ur ett djupt sockerkoma. Några timmar senare avled dock även denna hund. Men första veckan i augusti var bra och de började lära sig hur mycket och hur ofta de skulle injicera sitt ”isletin” på diabetessjuka (pankreas var ju bortopererad) hundar. Men extraktet höll på att ta slut så de chansade den 17 augusti på att göra extrakt från en hel färsk bukspottkörtel. Det borde inte fungera men det blev en lyckträff och extraktet sänkte verkligen blodsockret på hund 92. Macleod underrättades och lovade stötta dem i fortsatt arbete som dock måste bli mer vetenskapligt metodiskt. ”Det är inom vetenskapen ofta mycket lätt att övertyga sig själv att man har rätt. Det är långt värre att övertyga andra om samma sak”. Banting och Best var amatörer i forskning och registreringarna från experimenten var långt ifrån konsekventa (avlidna hundar dök upp i protokollen) så mycket var en enda röra. I början av oktober 1921 anslöt sig kemisten James Collip (1892–1965) och Macleod började alltmer styra och ställa och de preliminära resultaten presenterades den 14 november på ett vetenskapligt möte i Toronto. Misshälligheter inom gruppen hade börjat uppträda. Kemisten Collip tog fasta på något som Banting och Best hade bortsett från nämligen att extrakt från hel bukspottkörtel hade en blodsockersänkande effekt och beslöt sig för att ta bukspottkörtlar från oxar som slaktats på vanligt slakteri. Härigenom mångdubblades tillgången till extrakt. Banting som var bondson visste att lantbrukare ofta gjorde sin nötboskap dräktig för att göda dem till slakt. Dagen efter var Banting och Best på slakteriet och hämtade färska hela bukspottkörtlar från nio kalvfoster. Detta var ett lyckokast.

I slutet av november 1921 publicerade Banting och Best en preliminär första artikel som de menade visade att deras extrakt innehöll bukspottkörtelns inre sekretion. Banting injicerade dessutom extraktet på sig själv utan problem, han mätte dock inte blodsockret. ▶

Banting, Best, Macleod och Collip hade trots misshälligheter jobbat på oförtrutet och snart skulle den dåtida behandlingen av diabetiker, professor Allens ”svältkur” och Petréns ”fettkur” vara historiska kuriositeter. Efter nyårshelgen 1922–23 samlades gruppen för planering uppmuntrade av att hunden Majorie, som var vid god hälsa, hade levt på injektioner och varit utan bukspottkörtel sedan mitten av november. Det var dags att prova på människa. På Torontos allmänna sjukhus låg den 14-årige Leonard Thompson, som var döende och hade hållits vid liv i 2 år med Allens svältkur. Han vägde 29.5 kilo. På eftermiddagen den 11 januari 1922 fick Leonard två injektioner av Banting och Bests extrakt. Men extraktet var inte rent nog så trots att blodsockret sjönk med nära nog hälften beslöts att inte ge fler injektioner pga. ömmande bölder på injektionsställena. Collip arbetade nu frenetiskt med att skaffa fram renare extrakt och den 23 januari får Leonard, som nu rimligen bara har dagar kvar att leva, injicerat av Collips extrakt och blodsockret sjunker kraftigt till normala nivåer. Han sänds hem utan insulinbehandling (men med Allens svältkur) men återkommer i oktober i ett eländigt tillstånd. Han får sedermera kontinuerlig insulinbehandling och lever i 13 år med insulin och dör i lunginflammation 1935, samma år som de första sulfapreparaten introducerades. Upptäckten av insulin publicerades första gången i februari 1922 i The Journal of Laboratory and Clinical Medicine av Banting och Best med titeln ”The internal secretion of the pancreas”. Hösten 1923 behandlades över 20 000 diabetiker med insulin.

Upptäckten av insulin publicerades första gången i februari 1922 och redan hösten 1923 behandlades över 20 000 diabetiker med insulin.

Nobelkommittén reagerade direkt på upptäckten och de kliniska resultaten i Toronto och gav 1923 Banting (fortfarande den yngste Nobelprisvinnaren) och Macleod Nobelpriset i Fysiologi eller Medicin. Förslaget kom från den danske Nobelpristagaren August Krogh, som hade besökt Macleods laboratorium och tagit hem metoden till Danmark där han startade insulintillverkning (nuvarande Novo Nordisk AB) och klinisk behandling i mars 1923.

Banting gav halva priset till Best och Macleod gav halva sitt pris till Collip. Nobelkommittén medgav 1972 att det varit fel att utesluta Best från priset. Banting, Best och Collip delade så småningom patentet för insulin vilket de sålde till Universitetet i Toronto för en dollar, för att insulinet snabbt och billigt skulle komma till nytta för mänskligheten.

Referenser:

- Michael Bliss; The discovery of insulin. Mc Clelland and Stewart limited, Toronto, Ontario, 1983.
- Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag AB, Malmö.1980.
- Sv.wikipedia.org/wiki/.
- Tord Ajanki. Historien om diabetes och insulinets upptäckt. Författares Bokmaskin, Stockholm. 2007.

FAKTA OM BANTING, BEST, MACLEOD, COLLIP

Banting blev lärare vid Torontos universitet och hade en diabetespraktik. Han medverkade också senare i forskning och utveckling kring g-dräkten för flygare. Banting omkom i en flygolycka 1941, där planets båda motorer stannade och planet störtade i Newfoundland.

Best var vid 23 års ålder en världsberömd forskare men ännu inte färdigutbildad läkare vilket han blev relativt snabbt och övertog Macleods professorsstol i Toronto där han fortsatte att vara forskningsverksam och isolerade bl.a. heparin. Han avled i Toronto 1978.

Macleod återvände 1928 till Skottland och blev rektor vid Universitet i Aberdeen och var aktiv forskare, lärare och författare. Han ägnade mycket tid åt golf, motorcyklar och målande. Han avled 1935 i Aberdeen.

Collip återvände till Edmonton som chef för Avdelningen för Biokemi och fortsatte med hormonforskning (mest berömd för parathyroidea forskning). Han flyttade sedermera till McGill universitetet i Montreal och blev slutligen rektor för Universitetet i Western Ontario. Han avled 1965.

Hos patienter över 75 år har en av åtta aortastenos[1], men symptom på aortastenos misstas ofta för vanliga tecken på åldrande.

Ett tydligt tecken är blåsljud från hjärtat.
Prata med din läkare, han/hon kan lyssna på ditt hjärta.
Gå in på www.hjärtklaff.se för mer information.

1. Osnabrugge et al. J Am Coll Cardiol 2013;62:1002–12

Edwards, Edwards Lifesciences och den stiliserade E-logotypen är varumärken som tillhör Edwards Lifesciences Corporation.
© 2017 Edwards Lifesciences Corporation. Alla rättigheter förbehålls. ESW6989/04-17/THV
Edwards Lifesciences • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Switzerland • edwards.com

Edwards

Foto: SHUTTERSTOCK

Höstpepp istället för höstdepp

– SÅ GÖR DU FÖR ATT MÅ BÄTTRE!

Hösten har kanske dåligt rykte om sig och många pratar om höstdepressioner, mörkare tider och så vidare. Men med rätt inställning är det möjligt att se alla de fördelar hösten har.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

1. Våga älska hösten! Vare sig det är din favoritårstid eller inte, våga omfamna höstens kyliga krispiga luft, naturens färgskiftningar och det faktum att hösten är en del av livet.

2. Njut inomhus! Redan under septembers kyliga kvällar kan det vara mysigt att ställa upp ett fönster, tända några ljus och lyssna på vinden utanför. Kanske med en kopp te i handen? Hösten är en perfekt årstid att tillåta sig själv att mysa inomhus och det är de små detaljerna som förhöjer njutningen.

3. Ät gott! Ät mat med mycket energi, grönsaker och frukt – glöm inte det även under höst och vinter. Laga gärna varm mat som du står dig på, exempelvis varma mustiga soppor och grytor. Köp gärna skördemat och närodlat så länge säsongen tillåter.

4. Njut utomhus! Visst sjunker temperaturen så här års, men då och då får vi också njuta av solens värme. Se till att vistas mycket utomhus och andas frisk luft, men se över garderoben om det är lager på lager eller en tjock jacka som gäller. Och ja, det regnar på hösten så investera i en regntät outfit för de där blötare promenaderna.

5. Ta vara på ljuset! Ja, ljustimmarna blir färre, så försök ta vara på ljuset när tillfället bjuds –varför inte ta en promenad på morgonen eller lunchen?

6. Lyssna på musik! Regn och rusk, sol och kyligt, mörkt och dant – hitta musik som peppar dig på hösten. Du kan även göra en spellista med mer mysig musik men för de där dagarna när allt känns tungt, skapa en spellista med musik som du kan kalla för ”höstpepp” och som får dig att dra på smilgroparna när löven faller!

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Receptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. **ACO Hud Nordic AB,** www.aconordic.com

CANOITO210V2

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

Träffa DOKTORN på Seniormässan!

Den 24–26 oktober är det dags för årets upplaga av Seniormässan och DOKTORN är självklart på plats. Än en gång har vi utökat vår monteryta för att få plats med så mycket som möjligt inom medicin, hälsa och välbefinnande. I montern får vi sällskap av tre samarbetspartners: Edwards Lifescience, världsledande inom patientfokuserade medicinska innovationer med hjärtfokus, Pharma Nord AB, en av Europas ledande tillverkare av kosttillskott och naturliga läkemedel, samt Fresenius Kabi som bland annat är specialiserat på klinisk nutrition. Ni hittar oss i monter A14:41, för mer information om vad som händer på mässan, se sidan 70.

DEBATTARTIKEL OM SARKOPENI PÅ DAGENS MEDICIN

Vår duktiga husläkare Anders Halvarsson ger sig in i debatten om den dolda folksjukdomen sarkopeni (muskelförtvining). "Få känner till att sarkopeni varje år orsakar funktionsnedsättning, forcerat åldrande och för tidig död för tusentals av våra äldre", skriver han i debattartikeln som publicerades på Dagens Medicins hemsida i juli.

NYA STYRELSEMEDLEMMAR I ADD HEALTH MEDIA

Add Health Media AB har rekryterat flera starka profiler inom finans, e-hälsa och media som tar plats i styrelsen. Tillskotten är i form av Anna Dalgaard, e-hälsoentreprenör med stor erfarenhet som rådgivare och styrelsemedlem inom flertalet bolag inom hälso- och sjukvårdssektorn, David Sandström, medieguru och tidigare vd på reklambyrån DDB, samt Tobias Perdahl, specialist i internmedicin och medicinsk chef Aleris X.

ADD HEALTH MEDIA FÖRVÄRVAR PRAKTISK MEDICIN

Den 31 maj 2017 förvärvade Add Health Media AB 100% av aktierna i Three Doctors AB. Three Doctors äger bland annat Praktisk MedicinTM som har beslutsstöd för närmare 1000 diagnoser och används av många allmänläkare i Sverige. Beslutsstödet finns både som bok och som webbsida, varav webbsidan har 250 000 besök per månad. Därmed är det ett av de största beslutsstöden för vården i Sverige.
”Utvecklingen av Praktisk Medicin kommer att fokuseras på interaktion med läkarna för att öka kunskapen. Vi har nu möjlighet att ha interaktiva utbildningar, webbinarium, enkäter och mycket mer. Vi ser ett behov från både myndigheter, organisationer, läkemedelsföretag samt vårdgivarna själva, att kunna kommunicera och förmedla kunskap på ett effektivt och mätbart sätt”, säger Pernilla Bloom, projektledare för satsningen med Praktisk Medicin.

HÖSTENS TEMAFILMER I VÄNTRUMS-TV: 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@addhealthmedia.com, 08-648 49 00
Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@addhealthmedia.com, 08-648 49 00
Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@addhealthmedia.com, 08-648 49 00

NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

Våra broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden och används av både patienter och vårdpersonal. Nya broschyrer i ställen är: Novartis Våga prata om psoriasis! och Omega Pharmas Torr hud och klåda hos äldre.

Chefredaktör Anders Åker debatterar om undernäring på Aftonbladet

Vår chefredaktör Anders Åker lyfte i slutet av april en viktig fråga på Aftonbladet Debatt om äldre och undernäring. Varje år svälter tusentals äldre svenskar och undernäringens följder är många, däribland försämrat immunförsvar, förtvinade muskler, ökad infektionskänslighet och större risk för fallolyckor. Socialstyrelsen presenterade nya riktlinjer i januari 2015, men trots att det nu gått över två år sedan de infördes finns ingen tydlig översikt om hur dessa riktlinjer egentligen efterföljs. I debatten frågar sig Anders Åker varför det är så och redogör för vilka åtgärder som krävs för att vända utvecklingen och minska riskerna för de äldre.

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER!

I **Hälsobloggen** delar vi med oss av inspiration och lite omvärldsbevakning som är skoj att läsa. Där kommer du att framöver möta nya spännande ansikten och inspiration!
På **Facebook** uppdaterar vi dagligen, också på helgen, med veckans citat, senaste nytt, fredagshälsningar och filmer. *www.facebook.com/doktornpunktcom*
På vår **Yotube-kanal** kommer du kunna se inspirationsfilmer, informationsfilmer och mycket annat som vi producerar både själva och ihop med våra samarbetspartners. *www.youtube.com/doktornvideo*
Instagram kommer fyllas med kul inspiration, roliga inlägg och blir ett sjukt härligt konto så häng med oss även där! *www.instagram.com/doktornpunktcom*
Snapchat – Snart finns vi även på Snapchat!

Träffa DOKTORN på Seniormässan!

Vi repeterar succén och medverkar på Seniormässan på Stockholmsmässan i Älvsjö den 24-26 oktober. Då är ni välkomna att besöka oss i vår monter nr A14:41, tävla om fina priser och lyssna på våra föreläsningar.
Även i år har vi nöjet att ha samarbetspartners som kommer se till att göra den här mässan extra intressant för alla som besöker oss. Det blir bland annat fokus på hjärtat, psykisk och fysisk prestation med hjälp av kosttillskott, samt ett och annat smakprov på näringsdryck.
Självklart har vi även med oss våra populära broschyrställ, samt delar vi ut våra snygga DOKTORN tygkassar och en och annan give away. Det kommer med andra ord bli tre fullspäckade mässdagar. Varmt välkomna så ses vi på Seniormässan!

SCENPROGRAM
STORA SCENEN KL.12.20–12.50

Tisdag: ”Dina ålderstecken kan vara dold hjärtklaffsjukdom” Föreläsning av Magnus Settergren, Överläkare Karolinska Universitetssjukhuset Solna.
I samarbete med Edwards Lifesciences

Onsdag: ”Hjärtliga tips för ett friskt hjärta” Föreläsning av Jarmo Hörkkö, produktspecialist och hälsoföreläsare.
I samarbete med Pharma Nord

Torsdag: ”Vilken näring behöver vi seniorer?” Föreläsning av Carina Wegler, Legitimerad dietist.
I samarbete med Fresenius Kabi

PRAKTISK INFORMATION

Mässan äger rum 24-26 oktober på Stockholmsmässan
Öppettider: kl. 10-16
DOKTORNs monter: A14:41

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.

En solros till oss – från Bertil i Vällingby!

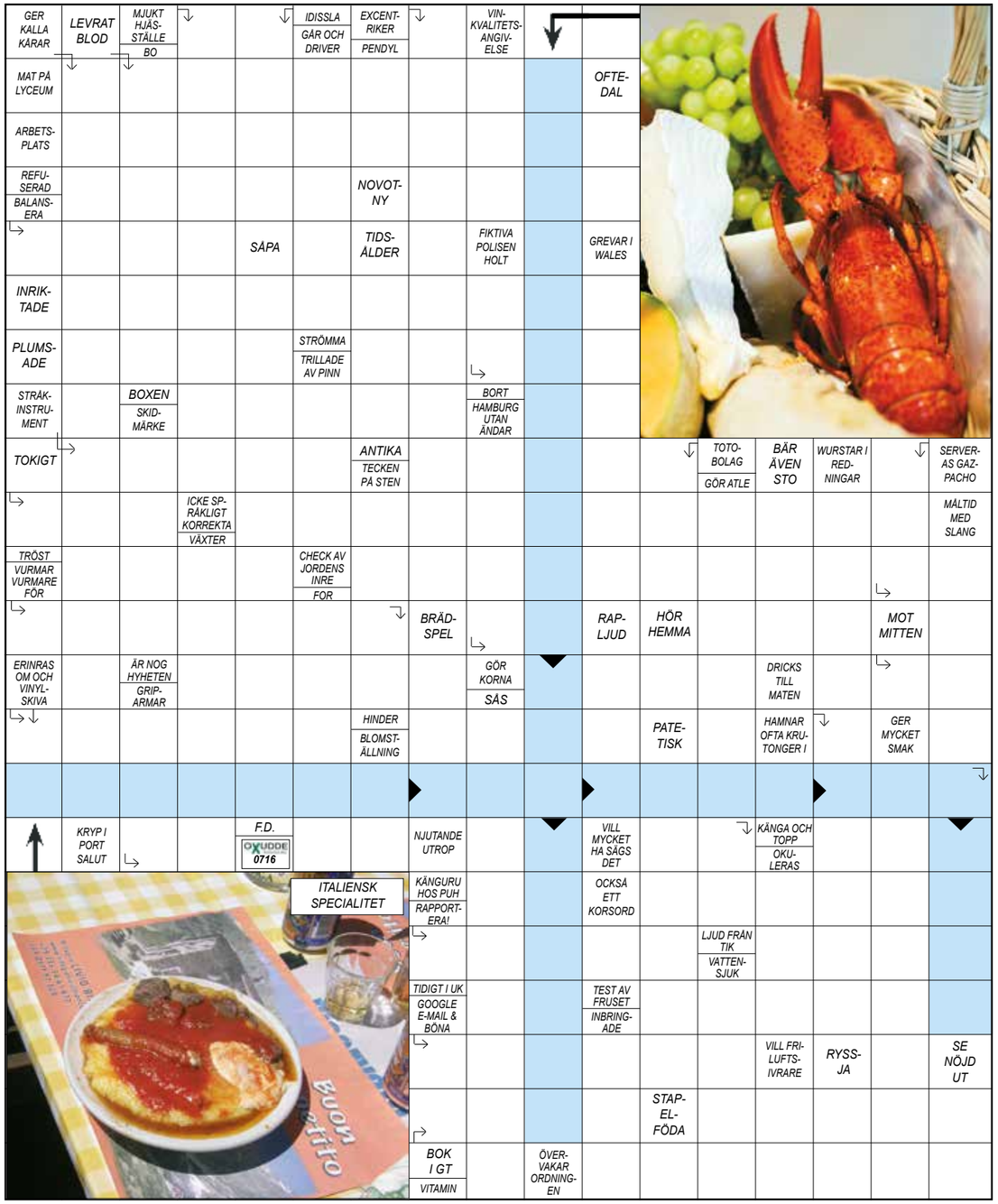
Det kom ett brev till oss från Bertil i Vällingby som delade med sig av sina erfarenheter i livet och passade på att ge oss en solros, vilket vi med glädje tog emot och tackar så mycket för.

”Efter att ha haft två stroke, en propp i lungan, fel på en hjärtklaff och varit med om en trafikolycka och mycket annat så skriver jag en uppmuntran till alla. Jag är glad att jag lever och jag vill rikta ett stort tack till sjukvården och även till tidningen DOKTORN. Tidningen har speglat en hel del som jag varit med om och i er fantastiska tidning har jag fått svar på många frågor som jag har sökt. Jag har skickat både insändare och varit med under TV-inspelningar och har själv under 81 år fått göra många andra glada. Tack för en bra tidning!”
Bertil

Vill du göra som Bertil och skicka in en solros eller bara kontakta Redaktionen är du alltid välkommen att göra det på mejl, redaktionen@doktorn.com eller vanlig post till DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA

TÄVLING – VINN KOKBOK

Vi har två exemplar av Leif Mannerströms senaste kokbok ”Husmanskonster” som vi tävlar ut. För att vara med och tävla vill vi att du svarar på frågan ”med vem delade Frederick Banting Nobelpriset för sin upptäckt av insulinet?” samt skriver en motivering varför just du ska vinna kokboken.
Skicka in svaret och motiveringen till på mejl, redaktionen@doktorn.com eller vanlig post till DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA Märk mejlet eller brevet med ”Husmanskonster”. Svaret och motiveringen vill vi ha senast den 1 november. Två lyckliga vinnare får inte bara ”Husmanskonster” utan även varsin årsprenumeration på DOKTORN. Lycka till!



Vinn tre trisslotter*

Posta senast 1 november 2017

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 .....

.....

.....

.....

.....

FLER KORSORD I DOKTORN+

Läs mer om prenumeration på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 2/2017

VINNARE

GRATTIS! NI VANN TRISS-LOTTER

Gunilla Wallenberg, Linköping
Monica Rydh, Ronneby
Ulrika Eriksson, Bromma
Karin Mårtensson, Löddeköpinge
Anita Backlund, Borlänge

SUDOKU LÄTT

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

SUDOKU MEDEL

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

SUDOKU SVÅR

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

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Bio-Strath

Näringsrik energi!

- *61 olika vitalämnen*
- *Helt vegetabiliskt*
- *Energirik kur för alla*

För hela familjen
Må gott
Nöjda användare

Bio-Strath örtjästextrakt är ett näringsrikt kosttillskott.
Framställningen sker genom en unik naturlig process.
Bio-Strath innehåller 61 olika vitalämnen i lättupptaglig form och samverkar till att återupprätta näringsmässiga obalanser i kroppen.

Förpackningar: Bio-Strath flytande 250 ml och 500 ml. Bio-Strath tabletter 100t. och 200t. Flytande innehåller gluten.

Rekommended daglig dos: Bio-Strath flytande för vuxna 5 ml (1 tsk) 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos. Bio-Strath tabletter för vuxna 2 tabletter 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Prenumerationsgåva

Prenumerationsgåva

Bio-Qinon Q10 Gold

Bio-Qinon Q10 Gold består av mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiqinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning.
Q10 är relativt känsligt mot solljus och syre. Oljan som används i Bio-Qinon Q10 renas därför från syre genom en speciell teknik. Dessutom är kapslarnas innehåll effektivt skyddat från ljus för att förhindra att de aktiva ingredienserna skadas eller förstörs.
Preparatet har under flera decennier varit en av världens mest sålda Q10-produkter eftersom det har dokumentation som bevisar god absorption.
Ordinarie pris 429 kronor.

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

nästa nummer

DOKTORN KOMMER UT I DECEMBER

NÄSTA NUMMER

Stora numret om sömn:

Därför är sömn livsviktigt

✔ Vinter-depression – hur botar man det

✔ Tema: Munnen och tänderna

✔ Så undviker du vinterkräksjuka

✔ Tand- och munhälsa hos hund och katt

Foto: SHUTTERSTOCK

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

Utställning • Seminarier • Underhållning • Aktiviteter

24–26 OKTOBER 2017 • STOCKHOLMSMÄSSAN

Upptäck något nytt!

Skriv in Seniormässan 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 250 utställare inom...

- resor & turism
- boende & tjänster
- vård & omsorg
- hälsa & skönhet
- fritid & kultur

... på Sveriges största mässa för seniorer.

På scenen talar en rad namnkunniga föreläsare om aktuella och intressanta ämnen. Dessutom mängder av aktiviteter, musikunderhållning och tävlingar med mera. Kom till mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

Läs mer på **www.seniormassan.se**

Vi ses på Seniormässan!

På scen: Göran Hägglund, Knut Knutson, Madelein "DJ Gloria" Månsson, m fl.

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

SENIOR MÄSSAN

Entré 65 kronor

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

Seniormässan 24–26 oktober 2017, Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10–16. Entré: ord pris 130 kr.

KLIPP UR OCH TAG MED!

DOKTORN