MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE • NR 3 /2019 • SEPTEMBER–DECEMBER

Add Health Media 20 ÅR

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

PACKA BILEN RÄTT & STRESSA NER!

FORSKAREN:
Så äter du näringsrikt

TARMAR MÅSTE OCKSÅ HÅLLAS FRISKA

EXPERTEN:
Så undviker du höstens förkylningar

TRÄNING:
Alla kan bli stora & starka

Måns Möller:
Jag är inte politiskt korrekt

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET!

Det stora numret om
ADHD

TEST:
Så bra är Samsungs nya aktivitetsarmband

VI SES PÅ SENIORMÄSSAN 2019!

Läs mer på doktorn.com

Vi vet att det är skillnad på kräm och kräm

Canoderm – Sveriges mest väldokumenterade mjukgörande läkemedelskräm.

MJUKGÖR & LINDRAR KLÅDA

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. ACO Hud Nordic AB. www.aconordic.com

CANI906255E2

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktorn.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 08-52 21 83 28
Adress:
Flowy
Box 3217
103 64 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
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
Fredrik Sjövall, försäljningschef
0708-16 61 91
fredrik.sjovall@addhealthmedia.com
annons@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: Robert Eldrim

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.

MILJÖMÄRKT 441 428 Trycksak

Visst är vi starka!

Add Health Media 20 ÅR

Du håller nu det senaste numret av Doktorn i din hand och det är fyllt av människor som har lärt sig vad styrka kan vara. Styrkan i att ta en livsavgörande förändring och göra den till något positivt, styrkan i vår egen kropp att motstå allt från förkylningar till stress och styrkan i tron på den egna förmågan som slutligen kan leda till banbrytande forskningsresultat.

Även om vi människor stundtals kan känna oss svaga är vi till syvende och sist många gånger starkare än vi tror, på insidan och utsidan. Vi kan möta förändringar och lära oss leva med dessa, vi blir sjuka, några av oss kroniskt, och klarar av vardagen trots vad allt det innebär. Vi orkar igenom högt och lågt i livet och inte sällan kommer ut starkare än innan.

Styrkan som får oss att överleva är både fysisk och mental, för om kroppen orkar, orkar många gånger hjärnan och tvärtom. Det är därför det är så viktigt att ta hand om din kropp!

För Måns Möller är styrkan att fysiskt men också psykiskt utmana oss i våra föreställningar om vad som är normalt. För Nobelpristagarna i medicin ligger styrkan i att titta på det ingen annan av oss tittar på. I det här numret möter du några av alla dessa spännande personer.

Under hösten kommer vi att stärka upp oss i form av nya kollegor och det kommer att hända mycket spännande hos oss. Först ut nu på höstkanten är Seniormässan (se sidan 68 för datum och tider) där du kan träffa redaktionen och ta del av intressanta föreläsningar så kom och säg hej!

När vi nu går mot hösten och vintern så försöker jag tänka på att utnyttja solljuset så mycket som möjligt, när jag har lunch eller är ledig. Samtidigt bevarar jag alla härliga minnen från sommaren på en ljus plats inom mig och vet ni vad, även det ger styrka när man som allra mest behöver det!

Med det sagt önskar jag dig en härlig höst och mycket trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! Som alltid tar vi gärna emot ris och ros, tankar och funderingar och glada tillrop på redaktionen@doktorn.com eller på 08-648 49 00 Din åsikt betyder något så du som vill får alltid höra av dig!

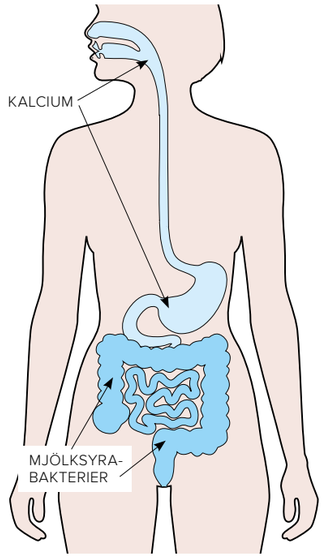
Ballongmage?
Uppblåst och gasig?

Lactiplus får din mage i balans igen.

En orsak till ballongmage är att matsmältningsenzymerna inte fungerar som de borde göra. Maten bryts helt enkelt inte ned som den ska. Då kan LactiPlus göra stor skillnad. LactiPlus innehåller fem miljarder levande mjölksyrabakterier. Dessa är kombinerade med ett tillskott av kalcium, som bidrar till matsmältningsenzymernas normala funktion.

Vetenskapligt granskad
European Food Safety Authority (EFSA) ligger bakom den vetenskapliga sammanställningen som visar att kalcium har förmågan att stimulera matsmältningsenzymerna så att de får viktig hjälp för att fungera. Detta kan göra att många slipper besvär med ballongmage.

Det gäller att hålla matsmältningen i balans



Matsmältningssystemet är som en egen värld som måste vara i balans för att magen ska fungera. Då kan vi undvika problem som ballongmage och känsla av att vara ”uppblåst”.

Enzymer
Redan i munhålan frigörs enzymer som bidrar till matsmältningen. Enzymer bidrar sedan till matsmältningen hela vägen ner till början av tarmsystemet. Kalcium har förmågan att bidra till matsmältningsenzymernas funktion, och är därför ett viktigt mineral för kroppen.

Varje bakterie viktig
I tarmsystemet är det de naturligt förekommande mjölksyrabakterierna som fortsätter arbetet. Det finns hela 100 000 miljarder bakterier från 1 000 olika arter i våra tarmar, alla med sin roll och sin placering längst tarmgången. Genom detta breda spektrum av levande mjölksyrabakterier säkerställs balans och funktion.

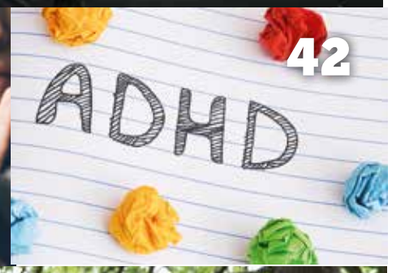
apoteket APOTEK ICA APOTEK LloydsApotek apoteksgruppen life HÄLSOKRAFT

Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

Rekommenderad dagsdos bör inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil.
Faktakällor: 1177 Vårdguiden, Wikipedia, Richard Coico, Geoffrey Sunshine, Eli Benjamini (2003). Immunology: a short course. New York: Wiley-Liss. ISBN 0-471-22689-0.

Hitta rätt i tidningen!

7–11 Nyheter
12 Vårdnytt
13 E-hälsa
14 Ny teknik
17–18 Barnens hälsa
20–21 Expertens råd om höstens förkylningar
23 Lilla vitaminguiden
25 Stress: Så packar du bilen rätt
26–39 Fråga Doktorn
40 Djurens hälsa
42–45 ADHD – en omdebatterad diagnos
46–49 Möt Måns Möller
50–51 **Träningstips:** Så blir du stor och stark
52–53 **Köket:** Smart mat för en frisk kropp och hjärna
54–57 **Tema:** Tarmfloran
58–61 **Medicinhistoria:** Nobelpristagare i medicin genom tiderna
62–65 Hälsoinspireras med Pernilla!
67 Det här händer hos oss!
68 Vi ses på seniormässan!
69 Läsarnas sida
71–73 Korsord



NU TILLGÄNGLIG PÅ
APOTEK I SVERIGE

alflorex®

B. infantis 35624®

Det enda kosttillskottet med **Bifidobacterium infantis 35624®.** En unik stam av mjölksyrabakterie.

Välstuderad och lämplig som tillskott t ex vid low FODMAP-diet.*

48336980

Foto: SHUTTERSTOCK

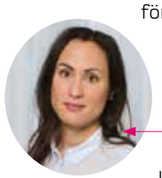
*World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines, 2015.
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en varierad kost och en hälsosam livsstil.

SYMBIOSYS
MICROBIOTA FOR LIFE

BIOCODEX
Knarranäsgatan 7, 164 40 Kista
info@biocodex.se, 08-615 27 60

Nästan hälften av alla kvinnor har utsatts för sexuella trakasserier

Sexuella övergrepp och trakasserier är ett folkhälsoproblem och nästan hälften av alla kvinnor har någon gång varit utsatta. Det visar den största befolkningsstudien om sexuell och reproduktiv hälsa som gjorts i Sverige på 20 år. Nästan hälften av alla kvinnor i studien uppger att de någon gång har varit utsatta för sexuella trakasserier.



Även sexuella övergrepp är utbrett i befolkningen.

Charlotte Deogan, utredare på Folkhälsomyndigheten, säger i en kommentar att det är anmärkningsvärt att övergrepp är så utbrett i befolkningen. Folkhälsomyndigheten vill att studien, som släpptes tidigare i år, ska användas som en kunskapsbas för andra samhällsaktörer och att offentlig sektor, civilsamhället och andra som driver frågor om sexuell och reproduktiv hälsa kommer att fördjupa sig i resultaten från studien och använda kunskapen.

STYRKETRÄNING KAN HJÄLPA MOT KLIMAKTERIEPROBLEM

Styrketräning två till tre gånger i veckan kan minska besvären med svettningar och vallningar i klimakteriet. Det visar en forskning från Linköpings universitet. Studien är den första i världen som studerar sambandet mellan styrketräning och klimakteriebesvär. Forskarnas teori är att ansträngande träning kan påverka endorfinerna i det centrala nervsystemet där också temperaturregleringscentrum sitter.

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

SÅ MÅNGA PROCENT SÄMRE HÄLSA FÅR EN ARBETSLÖS

Den som drabbas av arbetslöshet förlorar hälsorelaterad livskvalitet motsvarande nästan ett helt år vart tionde år, jämfört med den som har arbete. Det visar forskning vid Umeå universitet. En viktig förklaring är att arbetslösa lider mer av ångest och depression än arbetande. Forskarna menar att studien understryker vilken vinst för folkhälsan det faktiskt innebär att minska arbetslösheten och att de hälsomässiga aspekterna ofta hamnar i skymundan när arbetslöshet diskuteras.

YOGA POSITIVT FÖR INTAGNA

Manliga intagna i fängelse som yogar får ökad förmågan att ta ansvar, acceptera sig själva och kontrollera impulsiva beteenden.
Yogans positiva effekter på intagna har visats tidigare och stärks ytterligare av nya forskningsresultat. Förändring i psykologisk personlighetsmognad kan mätas efter 10 veckors yoga. Positiv utveckling av karaktärsmognaden kan också vara en skyddsfaktor mot risken för återfall i kriminalitet, något som behöver undersökas vidare menar forskare vid Högskolan Väst som står bakom studien.

Fet fisk skyddar mot typ 2-diabetes

Om den feta fisken vi äter vore fri från miljögifter skulle den minska vår risk att utveckla typ 2-diabetes. Men miljögifterna som fisken innehåller har motsatt effekt och suddar ut skyddseffekten, visar forskning från bland annat Chalmers. Forskarna har lyckats separera den effekt som fisk i sig har på diabetesrisken från effekten av olika miljögifter som är vanliga i fisk. Studien visade att fiskkonsumtion som helhet inte har någon effekt på diabetesrisken men när man sållade bort miljögifternas effekt, med hjälp av en ny data-analysmetod som är baserad på maskininlärning, kunde man se att fisken i sig ger ett tydligt skydd mot typ 2-diabetes. Skyddet kommer framför allt från konsumtion av fet fisk men samtidigt såg forskarna en koppling mellan hög konsumtion av fet fisk och höga halter av miljögifter i blodet. Miljögifterna är så kallade långlivade organiska föroreningar, till exempel dioxiner, DDT och PCB. Tidigare forskning har visat att de kan kopplas till en ökad risk för typ 2-diabetes. Den varierande effekten hos fisk på diabetesrisken i olika studier skulle alltså kunna bero på varierande konsumtionsnivåer av fisk från förorenade områden i de olika studierna.

MINDRE RISK FÖR TARMCANCER I NORRA SVERIGE

Människor i norra Sverige drabbas mer sällan än de i södra Sverige av cancer i tjocktarm och ändtarm, en av de dödligaste cancerformerna. Detta trots att norrlänningarna har mer av vissa riskfaktorer. Det visas i en ny avhandling vid Umeå universitet.
Forskarna vet inte exakt vad skillnaden beror på, men tror att det kan handla om att många i Norrland har levt ett i vissa avseenden hälsosammare liv som delvis kompenserar för vissa andra riskfaktorer. Risken för kolorektalcancer, det vill säga cancer i tjocktarm eller ändtarm, är tio procent lägre i norra Sverige än i övriga landet. Skillnaden är störst bland de äldre. I åldersgruppen över 80 år är risken 20 procent lägre i norr än i söder. Kolorektalcancer är den fjärde vanligaste formen av cancer i Sverige och den cancerform som orsakar näst flest dödsfall. Tidig upptäckt är viktig för prognosen och diagnosen ställs genom att tarmarna undersöks med koloskopi. Risken att få sjukdomen ökar kraftigt med stigande ålder, de flesta patienter är 70-75 år när de får sin diagnos. Ärftliga faktorer beräknas bidra till 5 – 25 procent av alla fall av kolorektalcancer.

Kort men intensiv **prostatastrålning** kan korta köer

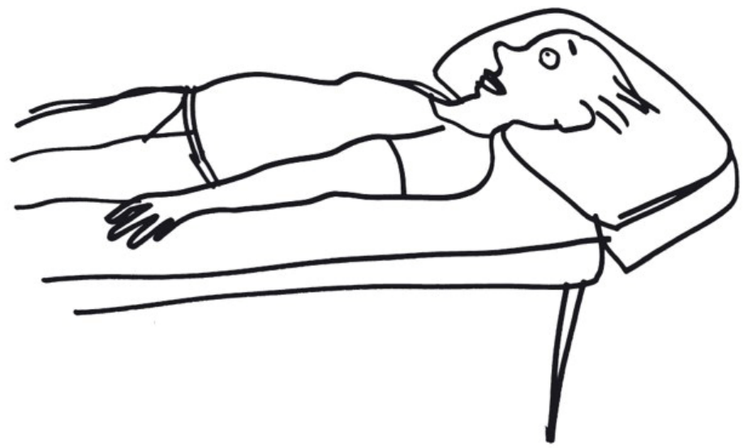
Strålbehandling med hög dos under en kort period är lika effektiv mot prostatacancer som konventionell strålbehandling under längre tid.
Metoden möjliggör att man kan behandla fler prostatacancerpatienter och minska köerna, visar en studie ledd från universitetssjukhusen i Umeå och Lund.

Foto: SHUTTERSTOCK

Fler alkoholberoende blir nyktra om målet är helnykterhet

Behandlingar av alkoholproblem ger bättre effekt om målet är helnykterhet än om målet är kontrollerat drickande.
Men oavsett målsättning gör behandlingar att klienter bestående minskar sin alkoholkonsumtion visar en långtidsstudie från Göteborgs universitet. I studien har 349 vuxna alkoholberoende följts upp först efter två och ett halvt år och sedan fem år efter avslutad behandling. Bland klienterna hade en grupp målet att bli helnyktra, en annan att ha en kontrollerad alkoholkonsumtion. För en tredje grupp fanns inget mål uppsatt. Av de klienter med helnykterhet som mål var 76 procent antingen helnyktra eller hade en låg till måttlig alkoholkonsumtion efter fem år. Som jämförelse hade 59 procent i gruppen med kontrollerad konsumtion samma låga konsumtion, och bland dem utan mål när de startade behandlingen var motsvarande siffra 61 procent. Det som utmärkte klienter med nykterhet som målsättning var också att de hade dubbelt så hög alkoholkonsumtion som de andra klienterna, drygt 11 flaskor vin i veckan i medeltal, när de påbörjade behandlingen. De hade också haft problem länge, i medeltal i 13 år.

Det jag oroar mig mest för är att må illa



Det finns hjälp vid illamående vid cancerbehandling.
Prata med din läkare.

sobi
www.sobi.com

MEDCOAT®
Tablettöverdrag

Hjälpen när det är svårt att svälja tabletter.

MEDCOAT® tablettöverdrag är en dragering för tabletter och kapslar. Tabletten blir len och hal i munnen samt ökar salivbildningen vilket gör den lättare att svälja.

- **98%** uppgav att det är lättare att svälja tabletter med MEDCOAT® tablettöverdrag[1].
- **100%** upplevde att MEDCOAT® helt maskerade tablettens smak[1].
- Drageringen **löser snabbt upp sig** då du svalt tabletten[2].

Enkel applicering:

Finns i tre goda smaker: Citrus, jordgubb och cola.

INGÅR I LÄKEMEDELS-FÖRMÅNEN

Personer som har svårt att svälja tabletter kan nu få MEDCOAT® utskrivet kostnadsfritt. Prata med din läkare eller sjuksköterska.

MEDCOAT® tablettöverdrag ingår i svenska läkemedelsförmånen sedan 27 december 2018, och har full subventionering.

SVENSK PATENTERAD INNOVATION

1. Uloza V, Ulozienė I, Gradauskienė E: A randomized cross-over study to evaluate the swallow-enhancing and taste-masking properties of a novel coating for oral tablets. Pharm World Sci: 2010;32, 420-3.
2. Alderborn G, Olsson C. An investigation of the effect of a coating applied by the MedCoat coating device on the disintegration time of some preparations. Dept of Pharmacy, Uppsala University. Dec 2009.

HÄR HITTAR DU MEDCOAT®:

apoteket APOTEK APOTEK apoteksgruppen LloydsApotek apotea.se

MEDCOAT® kontakt:
036-38 74 70
info@medicanatumin.se

Foto: SHUTTERSTOCK

182 avlidna personer donerade organ 2018

Under 2018 donerade 182 avlidna personer organ för transplantation. Det är något färre än rekordåret 2017. Förutsättningarna för donationsansvariga läkare och sjuksköterskor har också försämrats ytterligare. Det visar den årliga rapporten över organ- och vävnadsdonatorer i Sverige. Andelen njurtransplantationer med njurar från levande donatorer ökade under 2018, från 26 till 32 procent. Rapporten visar också att antalet transplanterade vävnader har ökat under de senaste åren. Av de drygt 1300 vävnadstransplantationer som utförs i Sverige varje år är transplantation av hornhinnor och hjärtklaffar de mest förekommande. Endast knappt hälften av de som bedömts som medicinskt lämpliga donatorer 2018 hade gjort sin inställning till donation känd, vilket fick till följd att beslutet om att gå vidare i donationsprocessen lämnades till närstående. Om fler människor gjorde sin inställning till donation känd skulle beslutet om en eventuell donation inte lämnas till närstående och då skulle sannolikt donationsfrekvensen öka.

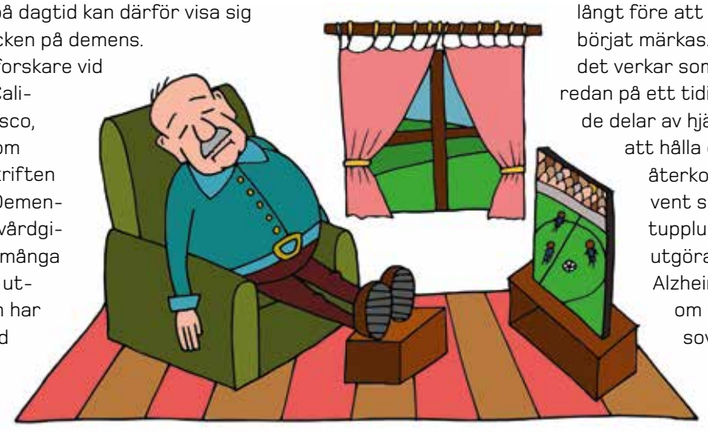
FAKTA: Det finns tre sätt att göra sin vilja känd: via anmälan i donationsregistret, berätta för sina närstående eller fylla i ett donationskort.

VACCIN MOT KLAMYDIA TESTAT PÅ MÄNNISKOR

Ett vaccin mot världens vanligaste sexuellt överförda sjukdom, klamydia, har för första gången testats på människor, med lovande resultat. Den dansk-engelska studien anses vara ett genombrott även om det är en liten studie. Klamydia är den vanligaste sexuellt överförda sjukdomen. I Sverige diagnosticeras mellan 30 000-35 000 personer med klamydia varje år och i världen är det 131 miljoner nya fall årligen. Antibiotika hjälper, men problemet är att många, över hälften, inte får några märkbara symtom av sjukdomen, och ovetande sprider den vidare. Och obehandlad klamydia kan hos kvinnor ge bestående skador på äggledarna med risk för sterilitet eller utomkvedshavandeskap och män kan få inflammation i bitestiklarna. Ett fungerande vaccin skulle hejda den utvecklingen, och det här är alltså första studien på människor. Resultatet ser lovande ut men det är fortfarande en lång väg från första test till färdigt vaccin som kan användas på allmänheten.

Tupplur kan vara tidigt tecken på demens

Alzheimers sjukdom bryter redan i ett tidigt skede ner de områden i hjärnan som hjälper oss att hålla oss vakna. Tupplurar på dagtid kan därför visa sig vara ett tidigt tecken på demens. Det konstaterar forskare vid vid University of California, San Francisco, USA i en artikel som publicerats i tidskriften Alzheimer´s and Dementia. Forskare och vårdgivare har sett att många av de som senare utvecklar sjukdomen har varit trötta dagtid och tagit återkommande tupplurar i ett tidigare skede. Detta är något som verkar ha uppstått långt före att minnesproblemen ens börjat märkas. Man konstaterar nu att det verkar som om Alzheimers sjukdom redan på ett tidigt stadium påverkar de delar av hjärnan som hjälper oss att hålla oss vakna på dagen. Ett återkommande och tillika frekvent sovande dagtid, så kallade tupplurar, skulle därför kunna utgöra ett första tecken på Alzheimers sjukdom, särskilt om det sker även när du har sovit gott på natten.



Väntrums-TV ökar intresset för forskning

Tillgång till nyheter om hälsorelaterad forskning via väntrums-tv stimulerar på ett positivt sätt människors intresse för ämnet. Det visar en studie som publicerats i den vetenskapliga tidskriften BMJ Journal. "Intresset var enkelt uttryckt 30 procent högre i gruppen som fått ta del av nyheterna och detta var utan tvekan statistiskt signifikant" säger studiens försteförfattare Ronny Gunnarsson, adjungerad professor i allmänmedicin vid Sahlgrenska akademin på Göteborgs universitet. Det är första gången det görs en kontrollerad studie av forskningsnyheter via väntrums-TV.

PAM-ENHETEN I REGION STOCKHOLM FÅR MOBILA VÅRDENS PRIS

Psykiatriambulans (PAM), en specialenhet för akuta psykiatriska ärenden inom Region Stockholms prehospitala verksamhet, får Mobila vårdens pris 2019.
Priset delades ut i samband med konferensen Nationellt samtal om den mobila vården i Linköping den 14 augusti.
"PAM-enheten är ett klockrent exempel på mobila akutinsatser när de är som bäst", säger juryns ordförande Niclas Hilding, verksamhetschef i Region Östergötland.

Motivering till Mobila vårdens pris 2019
"Psykiatriambulans, PAM, är en nationellt banbrytande mobil sjukvårdsverksamhet inom Region Stockholm i samarbete med Ambulanssjukvården i Storstockholm AB (AISAB). Med sin spetskompetens möter PAM varje dag behovet av akuta psykiatriska insatser utanför sjukvårdsinrättningarna för patienter med svåra psykiatriska tillstånd.
PAM är dessutom ett mycket bra exempel på att den akuta mobila vården spelar en allt mer avgörande roll inom den framtida svenska sjukvården."

TRITON KÖPER VÅRDBOLAGET ALERIS

Doktor24 ingår inte i affären när vårdbolaget Aleris nu tas över av fonder kopplade till riskkapitalbolaget Triton. Hittills har vårdbolaget ägts av investmentbolaget Investors Patricia Industries.
Aleris har över 3 000 anställda, och driver specialistvård på sjukhus, vårdcentraler och röntgeninrättningar. Den dagliga verksamheten kommer inte att påverkas av förvärvet, skriver Triton i ett pressmeddelande. Enligt samma pressmeddelande ingår inte Doktor24 i affären. Nätläkaren fortsätter att ha Patricia Industries som ägare. Prislappen ligger på 2,8 miljarder kronor och köpet ska först godkännas av myndigheterna innan affären blir klar.

HANDLINGSPLAN FÖR PATIENTSÄKERHET PÅ REMISS

Årligen drabbas ungefär 100 000 patienter av vårdskador inom den somatiska sjukhusvården, skador som hade kunnat undvikas. För att stärka patientsäkerheten och samordna arbetet inom hälso- och sjukvården har Socialstyrelsen tagit fram ett förslag till landets första nationella handlingsplan för ökad patientsäkerhet, som nu går på remiss.
Den nationella handlingsplanen för ökad patientsäkerhet har på regeringens uppdrag tagits fram av Socialstyrelsen i samverkan med bland andra myndigheter, nationella organisationer, regioner, kommuner och experter. För att genomföra arbetet med handlingsplanen föreslår Socialstyrelsen att ett nationellt samordningsorgan bildas med berörda myndigheter och organisationer. Den nationella handlingsplanen föreslås gälla för åren 2020-2024 och kommer att följas upp och revideras årligen. Nu skickar myndigheten ut förslaget på remiss för att inhämta synpunkter från olika aktörer. Den färdiga handlingsplanen beräknas vara klar vid årsskiftet.

FEM PRIORITERADE FOKUSOMRÅDEN I HANDLINGSPLANEN:
- Öka kunskap om inträffade vårdskador
- Tillförlitliga och säkra system, processer och rutiner
- Öka medvetenhet om hur säker vården är idag
- Stärka analys, lärande och utveckling
- Öka riskmedvetenhet och beredskap

Foto: SHUTTERSTOCK

Norrbotten startar digital hälsocentral

Patienterna ska ha en ingång till alla digitala lösningar i Norrbotten. Därför startar regionen en digital hälsocentral i höst.
Region Norrbotten har kommit en bra bit i sitt omställningsarbete till nära vård. En del i det är den förstudie om en digital hälsocentral som pågått sedan förra året och som nu är klar. Den digitala hälsocentralen ska göra det enklare för patienterna att få en väg in i vården och bättre tillgänglighet. Den exakta utformningen av hur hälsocentralen ska se ut är inte klar, men enligt regionens egen beskrivning ska den kunna ge patienten "stöd, bedömning, diagnostisering och behandling via digitala tjänster". Hälsocentralen är också en del av det som på sikt ska bli ett digitalt verksamhetsområde som inkluderar all vård.

Ny app underlättar vid donationer av organ

Sedan en tid finns en app med samlad information om organdonation och transplantation. Den ger praktisk vägledning och handledning under donationsprocessen och vänder sig främst till sjukvårdspersonal inom intensivvården, operation och anestesi.
Appen Donationspärm går att ladda ner gratis till både Iphone och Android. I appen finns all information om donationsprocessen samlad och uppdaterad. Allt från hur man pratar med närstående till hur man identifierar organdonatorer. Appen är tänkt att ersätta eller komplettera de traditionella pärmar med pappersinformation om donationsprocessen som finns på alla intensivvårdsavdelningar i Sverige. Via appen går det exempelvis enkelt att hitta alla de dokument som ska fyllas i, få svar på vilka prover och undersökningar som kan komma att bli aktuella, flödesscheman på iva respektive operation och anestesi och hur man tar reda på den avlidnes inställning till donation. Kontaktuppgifterna i den första versionen går till transplantationskoordinatorerna på Sahlgrenska men tanken är att den ska kunna användas av vårdpersonal i hela Sverige. I inledningskapitlet finns länkar till landets tre transplantationscentrum där kontaktuppgifter finns till respektive centrums transplantationskoordinatorer. Appen lanserades i början av juni.

Karolinska startar digital hepatit C-mottagning

Karolinska universitetssjukhuset ligger i startgroparna för att öppna en digital hepatit C-mottagning. Det enda som krävs för ett besök är en smartphone med internetuppkoppling. Besöket börjar på webbsajten Hepatitctest.nu. Där kan man redan nu anonymt svara på frågor för att se om man tillhör en riskgrupp. Den som gör det i dag uppmanas att kontakta sin vårdcentral för att ta ett blodprov. Den 1 september byts uppmaningen mot en digital egenremiss med provtagning. Förändringen gäller initialt invånare i Region Stockholm. Är provsvaret negativt får patienten veta det. Är svaret positivt blir patienten kallad till den digitala hepatit C-mottagningen på Karolinska universitetssjukhuset. Man behöver aldrig fysiskt komma till sjukhuset, utan får kontakt med sjuksköterskor och läkare via video. Man kopplar upp sig och pratar som vid ett vanligt läkarbesök och man tar beslut om behandling. Upplägget är inte nytt i sig. I två år har infektionskliniken gett digital hepatit C-behandling till intagna på anstalter med gott resultat.

LÄKEMEDELSROBOT FRIGÖR SJUKSKÖTERSKOR

Sedan förra hösten har 25 patienter i Södertälje en robot hemma som ser till att de tar sina läkemedel. Det besparar hemsjukvården i genomsnitt 2,6 besök per dag. Användarna är patienter inom hemsjukvården hos Capio Närsjukvård i Södertälje med lätta minnesbesvär som behöver bli påminda om att ta sina dosläkemedel.
Capio har kommit fram till att upplägget i genomsnitt spar in 2,6 besök per dag. Det motsvarar 5 500 arbetstimmar de senaste sex månaderna.
Källa: Kommunal hälsa

SAMSUNG GALAXY WATCH ACTIVE KAN NU UPPTÄCKA LÅG PULS

I en uppdatering till Galaxy Watch Active kan man nu ställa in ett bestämt värde och om pulsen hamnar under det värdet larmar klockan.

Samma uppdatering ger även en funktion som gör att klockan kan upptäcka till exempel simning automatiskt och mäta aktiviteten utan att man behöver göra något själv.

Robotsvans för att hålla balansen

Med hjälp av en robotsvans ska det bli lättare att gå på en promenad eller spela vissa sorters spel. Forskare på Keiouniversitetet i Tokyo, Japan har tagit fram en robotsvans som ger oss människor minst lika bra balans som våra vänner i djurvärlden. Inspirationen kommer från sjöhästarnas svansar som både är starka nog för att motstå bett och tillräckligt flexibla för att kunna ta tag i korall och andra föremål. Robotsvansen kan enkelt anpassas för olika personer, detta genom att lägga till eller ta bort några av "kotorna". Vid behov går det även att lägga till vikter i kotorna för att göra det enklare att bära tunga föremål. Förutom att vara till hjälp vid promenader och liknande kan robotsvansen även vara till nytta för vissa sorters spel.

Redaktionens gästpilot testar: ***Samsung Galaxy Fit E***

Vår gästpilot Lena som inte tidigare har haft ett digitalt aktivitetsarmband har testat Galaxy Fit E, det andra av två nya aktivitetsarmband från Samsung.

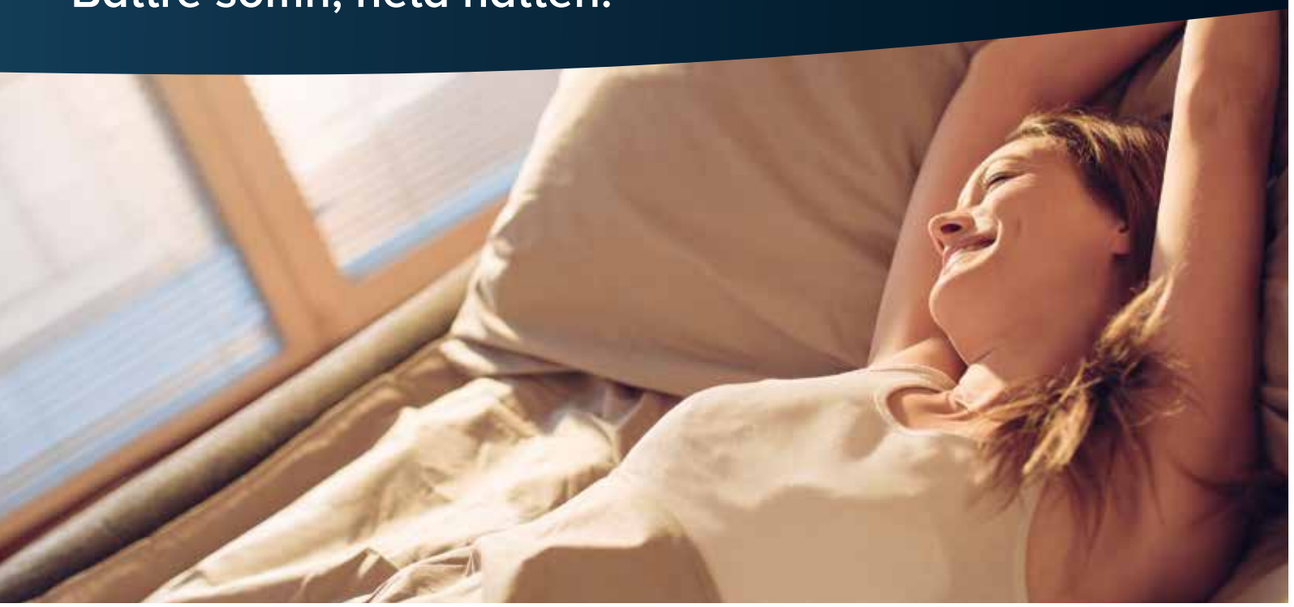
+ Snygg och smäcker design
+ Lätt att ta av och på
+ Hållbart batteri
+ Bra hälsoinfo
+ Lätt att lära sig
- Lite svår att "väcka"
- Svår att läsa av utomhus, speciellt i solsken
- Känslig vid stegräkningen, visar för många steg

Lena tycker att ... armbandet är lagom avancerat och fungerar bra för mig som novis. Det visar det jag vill veta på ett enkelt sätt och fungerar bra vid notifikationer. Ett plus att jag kan använda den vid motion i vatten. Jag tror att armbandet passar för oss som vill ha lagom med info och inte för svår att lära sig. är i stort sett nöjd. Jag kan tänka mig att fortsätta att använda armbandet trots lite minustecken!

TA TEMPEN PÅ SMART SÄTT

Att ta tempen är både viktigt och nödvändigt men inte alltid kul, särskilt inte om man är ett litet barn. Det finns flera smarta termomterar som underlättar temperaturtagning hemmavid. Withings Nokia Thermo mäter temperaturen på pannan eller i örat vilket är både smidigare och mer hygieniskt än termometrar som man till exempel måste stoppa i munnen. En LED-display indikerar även om temperaturen är för normal, förhöjd eller hög. Datan samlas i en tillhörande app och det går att lägga till flera användare så hela familjen kan använda termometern. I appen finns även möjlighet att lägga till andra detaljer som vilket läkemedel man tar.

Bättre sömn, hela natten!



Drömmer du också om att vakna utvilad?

Lunixen® är ett nytt receptfritt läkemedel som används vid lindrig oro och sömnrubbningar. Lunixen innehåller vänderot vars lugnande effekt är kliniskt dokumenterad. Lunixen förbättrar sömnkvalitet, motverkar sömnavbrott och för tidigt uppvaknande på morgonen. En tablett är allt som behövs för bättre sömn, hela natten!

NYHET!

- ✓ **Förbättrar sömnkvalitet**
- ✓ **Motverkar sömnavbrott**
- ✓ **Inget beroende rapporterat**

Köps receptfritt på apotek

1 tablett 30-60 minuter innan läggdags.

Om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 veckors kontinuerlig användning, bör läkare eller annan sjukvårdspersonal kontaktas.

Rekommenderas inte till gravida eller ammande, eller till barn under 12 år.

Lunixen®
Övriga sömnmedel och lugnande medel ATC-nr.: NO5C M09
TABLETTER, Filmdragerad 500 mg: Receptfritt. Varje tablett innehåller 500 mg torrt extrakt från vänderot (*Valeriana officinalis* L.), hjälpämnen. **Indikationer:** Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbningar. **Varningar och försiktighet:** I brist på tillräckliga data rekommenderas inte Lunixen till barn under 12 år. Lunixen kan försämra förmågan att framföra fordon och använda maskiner. Patienter som känner sig påverkade av Lunixen ska inte framföra fordon eller använda maskiner. **Graviditet, amning och fertilitet:** I brist på tillräckliga data rekommenderas Lunixen inte under graviditet eller amning. Inverkan på fertilitet har inte studerats. **Egenskaper:** Vänderot i rekommenderad dosering har visats förbättrad sömnlatens och sömnkvalitet. **Förpackningsinformation:** 28 st. avlånga tabletter (blister). Fri prissättning. VBL. EF. Övriga förskrivare: tandläkare. Översyn av produktresumé: 2018-12-12. För mer information se www.fass.se.

Tillverkare och innehavare av marknadsföringstillstånd: Tilman SA
Sana Pharma Medical AS | Enebakkveien 117 A, 0680 Oslo, Norge | E-post: post@sanapharma.se

SANAPHARMA MEDICAL

Rapport: ***Svenska barn rör sig för lite och äter för dåligt***

Generation Pep kartlägger barn och ungas hälsa i Sverige. Årets rapport visar bland annat att flickor rör sig mindre än pojkar och att det bara är fyra av tio barn som äter grönsaker varje dag. I studien ser man även ett samband mellan att de barn och unga, framför allt tonåringar som sitter allra mest still framför skärmar också rör sig allra minst. Enligt rapporten vet de tillfrågade barnen vad som är nyttigt att äta men trots detta kommer man inte upp i rekommendationerna. Ansvaret gällande barns och ungas hälsa ligger inte på en ensam aktör utan Generation Pep efterlyser nu ett gemensamt ansvar där man börjar samarbeta och samverka på alla nivåer i samhället och skapar förutsättningar för barn och unga.

- Flickor rör sig mindre än pojkar och tonåringar mindre än yngre barn.
- Endast fyra av tio barn har angett att de äter grönsaker varje dag.
- En fjärdedel av barnen uppger att de endast har idrottsundervisning en gång i veckan.
- Mer än var femte 7-9 åring sitter tre timmar eller mer framför skärm varje dag utanför lektionstid.
- Barn till aktiva föräldrar rör sig mera.

Källa: Pep-Rapporten 2019

Tips!

SLIPP TJATA OM LÄXORNA

Fem smarta tips på hur man som förälder kan göra läxläsningen roligare och slippa konflikter.

1. Ta reda på hur ditt barn lär sig bäst – var lyhörd för vad som fungerar och inte fungerar!
2. Det ska (och kan) vara kul att läsa läxor – var kreativ och våga utmana metoder och sätt att genomföra läxläsningen.
3. Koncentration är viktigt – för såväl förälder som barn. Fokusera och lägg andra saker åt sidan och var närvarande under läxläsningen.
4. Var positiv – visa att läx- och skolarbetet är roligt, intressant och viktigt.
5. Gör läxläsningen till en vana

Foto: SHUTTERSTOCK

Ny satsning på könsdysfori

SBU har fått i uppdrag av regeringen att se över det vetenskapliga underlaget för könsdysfori. En miljon kronor har avsatts till satsningen. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, ska bland annat gå igenom underlaget för utredning av barn och unga med könsdysfori och vad som hittills är känt om långtidseffekterna. Myndigheten ska även undersöka orsakerna till varför allt fler vänder sig till vården för sådan utredning samt ”beakta eventuella skillnader som kan finnas beroende på vilket kön som personen tilldelats vid födseln, och fästa vikt vid såväl sociala som medicinska aspekter.” Könsdysfori hos barn och unga är en aktuell och angelägen fråga, men kunskapen är i många fall bristfällig, det är därför centralt att öka kunskapen och viktigt att vi från regeringens sida ger SBU det här uppdraget”, säger socialminister Lena Hallengren (S) i ett pressmeddelande.

Språkbarriärer – ett hinder i neonatalvården

Föräldrar till för tidigt födda eller sjuka spädbarn inom neonatalvården ska ges möjlighet att vara delaktiga i vården av sitt barn. Det förutsätter god kommunikation i både medicinska frågor och frågor gällande barnets omvårdnad. När föräldrarna inte pratar svenska kan språkbarriärer uppstå, om det inte finns tolk närvarande. Det här framgår av intervjuer med vårdpersonal och arabisktalande föräldrar som Katarina Patriksson gjort i arbetet med sin avhandling vid Göteborgs universitet. Vårdpersonalen strävar efter god kommunikation med föräldrarna, via tolk och tekniska hjälpmedel som bildstöd och översättningstjänster på internet. Samtidigt upplever personalen frustration och rädsla över att viktig information inte når fram, med risk för missförstånd och oro hos föräldrarna. Föräldrarna å sin sida upplever att personalens värme och omsorg kompenserar språkbarriärerna. De känner sig dock annorlunda behandlade än svensktalande familjer på avdelningen, vilket kan upplevas så svårt att glädjen över det nyfödda barnet dämpas. När tolksamtal kommer till stånd, ofta efter några dagar, kan det uppstå en situation där föräldrarna får svårt att ta in all information på en gång. Några nationella riktlinjer för när och hur tolk ska anlitas inom neonatalvården finns inte. Det behövs mer tolkhjälp för att överbrygga språkbarriärerna och coacha föräldrarna i deras nya roll, speciellt om de kommer från en annan medicinsk tradition där man överlåter mer ansvar på sjukvården, konstaterar Katarina Patriksson.

Ond cirkel när astma och social status samspelar

Personer med astma i barndomen blir ofta lågutbildade som vuxna. Dessutom är låg utbildning och låg inkomst i vuxenlivet kopplade till ökade riskfaktorer för astma och luftvägsproblem. Det visar en ny avhandling vid Umeå universitet.

I sin avhandling har Christian Schyllert studerat hur faktorer som socioekonomisk status och yrke är kopplade till luftvägssymtom och astma hos vuxna samt om astma i barn- och ungdomen påverkar dessa sociala faktorer i ung vuxen ålder. Det gick att se att astma som debuterat före tolv års ålder är kopplat till låg utbildningsnivå i ung vuxen ålder. Bland kvinnor var sambandet tydligast hos dem med kvarstående astma, medan sjukdomen oftare hade gått tillbaka med åren bland männen. Låg utbildning utgör i sin tur en riskfaktor för luftvägsbesvär, det handlar om livsstilsfaktorer som rökning och övervikt men även om att lågutbildade oftare får arbete i yrken där de utsätts för gas, damm och rök. Det fanns inga tecken på att individer med astma i ungdomen undvek sådana yrken. Låg inkomst i vuxen ålder visade sig vara en ännu starkare riskfaktor för luftvägsproblem än låg utbildning i sig. Detta samband var särskilt tydligt bland kvinnor.

Tips!

LUSKAMNING – SÅ GÅR DET TILL

- Undersök först huvudet efter löss och ägg. Lössens ägg, som kallas gnetter, klistras fast på hårstråna intill hårbotten. Titta särskilt noga i nacken och bakom öronen.
- Kamma håret över ett vitt papper så syns lössen tydligare.
- Kamma igenom bakhuvudet.
- Gör en lodrät bena och kamma håret åt vardera sidan.
- Gör en ny bena alldeles intill och kamma så igenom hela håret från sida till sida.
- Kamma sedan håret noggrant uppe på huvudet, bena för bena tills hela håret är genomkammat.
- Fortsätt sedan kamma håret från pannan till nacken vågrätt och sedan tillbaka igen.

Foto: SHUTTERSTOCK

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva Bio-Biloba med extrakt från *Ginkgo biloba*

Bio-Biloba, traditionellt växtbaserat läkemedel, med 105 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller 105 mg standardiserat extrakt från Ginkgo biloba, som motsvarar 3-4 gram torkade ginkgoblad.* Mängden extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1–2 tabletter om dagen. Läs bipacksedeln noga innan användning.

** Motsvarande 22-27 mg flavonoider som flavonglykosider, 2,8-3,4 mg ginkgolid A, B och C samt 2,6-3,2 mg bilobalid.*

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

Ginkgo biloba, som också kallas Tempelträd, härstammar ursprungligen från Sydostasien och extrakt från löven på detta träd har under hundratals år använts terapeutiskt och omnämns i kinesisk traditionell farmakopé.

Under 1200-talet introducerades trädet i Japan och till Europa kom det på 1700-talet. Extraktet utvinns från torkade blad och förädlas i en flerstegsprocess, där oönskade ämnen separeras och de aktiva ämnena standardiseras. Detta är avgörande för att utjämna den biologiska variationen i växtmaterialet och producera ett extrakt med jämn kvalitet och reproducerbar effekt.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: Traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symptom hos äldre människor såsom minnesbesvär, koncentrationssvårigheter, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Filmdragerad tablett,innehåller 105 mg extrakt av Ginkgo biloba L., blad (ginkgo). Bio-Biloba ska inte användas av barn och bör inte användas av gravida eller ammande kvinnor. Du bör tala med din läkare om du inte mår bättre eller om du mår sämre. Lokal företrädare: Pharma Hus AB, Gunnebogatan 28, 163 53 Spånga.

SE_Biloba_Ad_Doktorn_210x297_0719

Experten: "Det är svårt att undvika förkylningar"

Hösten är här och med hösten drabbas många också av förkylningar. Med flera olika förkylningsvirus och många människor i omlopp är det inte helt lätt att undvika förkylningar men det finns några goda råd på vägen, säger Christina Simonsson, verksamhetschef och barnsjukskö-terska på digitala vårdgivaren Knodd.

Text: **ANDERS ÅKER**

Illustration: SHUTTERSTOCK

– Vi blir faktiskt mer förkylda när hösten kommer och många upplever just att förkylningar dyker upp så fort förskolor och skolor har börjat. Det finns så klart förkylningar även under sommaren, men många familjer kommer hem från semestrar och har där träffat människor med andra virus som kroppen inte är immun mot, säger Christina Simonsson.

Det finns ca 200 förkylningsvirus som kan ge symtom. Vuxna har redan haft många förkylningsvirus och då blivit immuna. Vuxna får i snitt 2–3 förkylningar/år.

– Små barn, som inte har hunnit bygga upp ett effektivt immunförsvar insjuknar ofta i flera virusinfektioner, när förskolan börjat. De smittar varandra i gruppen och tar hem smittan till sina syskon och föräldrar, som sprider smittan vidare.

Värst blir det då barnen börjar tillbringa mer tid inomhus, där sprids infektioner lättare, och därför ökar antalet luftvägsinfektioner på vintern. Det är dock normalt att barn under sina fyra första levnadsår har 6–8 luftvägsinfektioner per år, en del barn upp till 10–12 gånger. Varje infektion läker i genomsnitt ut på en-två veckor, vilket betyder att genomsnittsbarnet är sjukt cirka 2–3 månader om året.

– Förkylningsvirus är svårt att hålla sig undan från. Det skulle kräva att du isolerar dig någonstans. Bäst är att lära barnen att tvätta händerna ofta med tvål och vatten och nysa i armvecket. Detta gäller även dig som vuxen. Daglig utomhusvistelse minskar också spridningen. Att undvika träffa folk som redan är förkylda är också ett bra tips. Virus kan överleva upp till 6–7 timmar utanför kroppen, på olika ytor såsom handtag, leksaker, gosedjur, så det är näst intill omöjligt att klara sig undan.

Hur fort man blir frisk är individuellt förklara Christina Simonsson. Kroppen behöver vila för att återhämta sig, så om man upplever att barnet eller man själv är mer trött så finns det en naturlig förklaring till detta. Att dricka ordentligt är också bra, slemmet blir mindre segt och lättare att hosta upp. Ge gärna också en klunk vatten före sänggåendet. Höjd huvudända. Nästäppa och hosta blir alltid värre när man ligger ner, oavsett ålder, vilket beror på ökad slemhinnesvullnad. Det finns många läkemedel som kan förbättra välbefinnandet, såsom paracetamol, nässpray, koksaltspray till spädbarn, men de tar inte bort ett virus.

– Det är även skillnad på förkylning och influensa. En förkylning kommer smygande, ofta med nästäppa/rinnande näsa, halsont, hosta och ibland feber. Den kan hålla på i veckor. Influensan kommer plötsligt, från en dag till en annan, många blir helt utslagna. Den ger frossa, hög feber, huvudvärk, ofta muskelvärk, och varar i några dagar upp till en vecka. Det är ju också ett virus och kan följas av vanliga förkylningssymtom.

Det är bra att inte vara för snabb med att låta barnet gå tillbaka till förskolan eller skolan efter en förkylning konstaterar Christina Simonsson.

Ibland är barnet piggt på morgonen och förmiddag men orkar inte med en hel dag i gruppverksamhet, där tempot oftast är ett annat. Sunt förnuft helt enkelt, ställ frågan till dig själv: ”skulle jag vilja att mitt barn träffade någon, med de här symtomen som mitt barn har”. Hur reagerar dina kollegor om du kommer förkyld, hängig och febrig till arbetet? ”Skulle du vilja träffa den personen”? Om nej, låt ditt barn stanna hemma ytterligare någon dag, detta gäller även dig som vuxen. Nyfödda och pensionärer kan bli rejält dåliga av vanliga förkylningsvirus så informera om symtomen innan ni träffas. Man kan kanske träffas ute i en park istället för inomhus?

Christina Simonsson har några avslutande råd när det kommer till att förebygga risken för förkylning och det handlar om något så enkelt som tvål och vatten.

– Tvätta händerna med tvål och vatten när du kommer hem. Egna studier har gjorts på några förskolor i Stockholm och att tvätta händerna innan barnen går från förskolan samt tvätta händerna direkt när man kommer till förskolan, minskade antal infektioner med ca 60%, (inkluderat svinkoppor, ögoninflammationer och springmask). Byt strumpor på barnen när de kommer hem från förskola och skola och lär äldre syskon att hosta och nysa i armveck. En nysning kan faktiskt nå så långt som 3–5 meter i diameter. Välj om möjligt en rökfri miljö då rök retar luftvägarna. Välj gärna aktiviteter med föräldra- och barngrupper, där ni kan träffas utomhus och var uppmärksam på platser där det är mycket folk, framförallt när det finns nyfödda och små spädbarn med.

Virus sprids lätt i kollektivtrafiken, och ett tips är att ha på dig handskar under vinterhalvåret då det frodas bakterier på stänger och handtag.

PROBLEM MED MAGEN? INFLAMMATION I KROPPEN?

OBALANS I TARMFLORAN

- Övervikt
- IBS
- Autoimmuna sjukdomar
- Nedstämdhet

Dessa sjukdomar kan vara kopplade till en tarmflora i obalans, s.k dysbios. Aktuell forskning har visat att bakterier som finns i vår tarm spelar en betydande roll för vår hälsa.

HÄLSAN BÖRJAR I MAGEN

Tarmfloran är ett komplext ekosystem som är starkt knytet till ditt immunförsvar. Dina bakterier, ungefär 800 olika sorter, deltar i flera viktiga synteser som till exempel produktionen av smörsyra (butyrat) och olika vitaminer. Även frånvaron av vissa bakterier eller fel balans mellan dem kan innebära ökad risk för problem.

MÄT DIN TARMFLORA

Beställ ditt provtagningskit från **symbiome.io**

GÖR ETT GRATIS SNABBTEST PÅ MINTARMFLORA.NU

Rikta din mobilkamera mot QR koden

SYMBIOME

Här hittar du vitaminerna!

För att vi ska må bra behöver vi vitaminer, visserligen oftast i små mängder men de är livsnödvändiga då kroppen i många fall inte kan tillverka dessa själv. Här är en enkel guide till några av de viktigaste vitaminerna vår kropp behöver.

Foto: SHUTTERSTOCK

Text: **ANDERS ÅKER**

A-vitamin behövs bland annat för att syn, hud och slemhinnor ska fungera normalt och för att fostret ska utvecklas normalt. Brist på vitamin A är sällan förekommande i Sverige. Finns i två former som vi får i oss genom animaliska respektive växtbaserade livsmedel.

Finns i: Det finns stora mängder A-vitamin i inälvsmat, främst lever. Bra källor är även matfett, ost och ägg. Grönsaker och rotfrukter är bra källor till karotenoider.

C-vitamin behövs för att exempelvis bygga upp kroppens brosk- och benvävnad samt underlättar upptaget av järn från mat. Om mat värms upp länge eller upprepade gånger minskar mängden C-vitamin i maten.

Finns i: De flesta grönsaker, bär och framförallt citrusfrukter.

D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Det är en av få vitaminer man riskerar att få för lite av och vissa grupper kan behöva tillskott.

Finns i: Främst fisk, till exempel innehåller lax, sill, makrill och tilapia mycket D-vitamin. Mjölkprodukter, växtdrycker, margarin och matfettsblandningar är viktiga källor om de är berikade med D-vitamin. Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin. Under sommarhalvåret är solbestrålning på huden den viktigaste källan. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret.

Läs mer om vitaminer på **www.doktorn.com**

E-vitamin är en antioxidant som bland annat skyddar våra vävnader genom att förhindra att de fleromättade fettsyrorna som bygger upp membranen bryts ner.

Finns i: framför allt i frön och vegetabiliska oljor, margarin, vetegroddar, gröna bladväxter, avokado, fullkornsprodukter och ägg.

K-vitamin är nödvändigt för blodets koagulering och har även betydelse för bentätheten. Personer som behandlas med "blodförtunnande" läkemedel får ibland rådet att begränsa konsumtionen av livsmedel rika på K-vitamin eftersom vitaminet påverkar blodkoagulationen. Finns i två former.

Finns i: Kål, gröna bladgrönsaker och vissa oljor och även i kött, lever, äggula och mejeriprodukter.

Vitamin B6 är nödvändigt för proteinomsättningen och har betydelse för exempelvis nervernas funktion. För den som inte äter mjölkprodukter är det viktigt att hitta en annan källa till vitamin B6.

Finns i: Främst animaliska livsmedel som kött, fågel, korv, ägg och mjölkprodukter. Finns också i till exempel spannmål, baljväxter, gröna bladgrönsaker, bröd och andra fullkornsprodukter, potatis, frukt, bär, mandel, vetegroddar och sesamfrön.

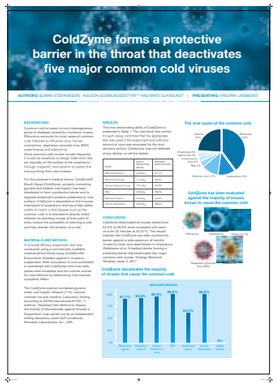
Vitamin B12 behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar. Det är också nödvändigt för nervsystemets funktion. För veganer och lakto-ovo-vegetarianer är det viktigt med tillskott på vitamin B12 eller tillräckliga mängder av berikade livsmedel.

Finns i: Främst i animaliska livsmedel som fisk, kött, skaldjur, ägg, lever, mjölk och ost. Fermenterade produkter, alltså jästa eller mjölksyrade, kan också innehålla lite vitamin B12.

Källa: 1177, Livsmedelsverket

ANNONS

ColdZyme är unikt – verkar på orsaken till förkylning



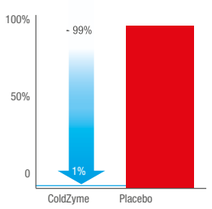
ColdZyme® Munspray är unikt, det verkar mot orsaken till förkylningen, själva förkylningsvirusen. ColdZyme Munspray är lätt att använda och verkar omedelbart genom att bilda en skyddande barriär i munhåla och svalg. Barriären fungerar osmotiskt mot förkylningsvirus och **fångar** in förkylningsvirus och **inhiberar** virus förmåga att infektera celler, så att munhåla och svalg **skyddas**.

De vanligaste virusfamiljerna[1], som orsakar förkylning är rhinovirus, följt av Corona- och influensavirus för att få effekt mot orsaken så måste behandlingen ospecifikt rikta sig mot de olika virus som orsakar förkylning.

- I en studie, Microbac[2,3], som bygger på standardiserade och validerade metoder som efterliknar miljön i mun och svalg, där virus får fäste, invaderar cellerna och orsakar förkylningen så utvärderades hur ColdZyme´s barriär skyddade mot olika virus cellskadande effekt när de applicerades på värdcellerna. ColdZyme deaktiverade alla virus som testades från 64,5% till 99,9%. Virusen som testades utgör över 90% av de kända virus som orsakar förkylning.
- Resultaten visar att ColdZyme kan erbjuda en skyddande barriär mot ett brett spektrum av skadliga virus genom lokal virusdeaktivering i orofarynx.

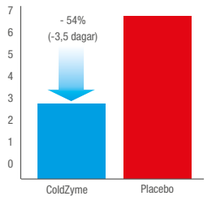
1) Heikkinen, Terho, and Asko Järvinen. "The common cold." The Lancet 361.9351 (2003): 51-59
2) Stefanson et al, ColdZyme forms a protective barrier in the throat that deactivates five major common cold viruses, Swedish Otolaryngology Congress 2018
3) Stefansson et al, A medical device forming a protective barrier that deactivates four major common cold viruses. Virology Research Reviews, Issue 5, 2017

VIRUSMÄNGD



Virusmängden i halsen reducerades med 99% i ColdZyme-gruppen, ett resultat som var statistiskt signifikant över placebo (p=0.023)

ANTAL FÖRKYLNINGSDAGAR



Antalet förkylningsdagar reducerades med 54% (eller 3,5 dagar) i ColdZyme-gruppen, ett resultat som var statistiskt signifikant över placebo (p=0.014).

Studien COLDPREV är en randomiserad, dubbelblind, placebokontrollerad klinisk studie på ColdZyme® Munspray mot förkylning. I studien inokulerades (infekterades) 46 försökspersoner, både män och kvinnor (20-46år), med förkylningsvirus (rhinovirus 16) via näsan. Analysen och grafen är baserad på det antal personer där man kunnat bekräfta att man infekterats av viruset alternativt de som uppvisat symtom. I studien sågs en statistiskt signifikant skillnad mellan ColdZyme och Placebo avseende reduktion av virusmängden i halsen (-99%) och reduktion av antalet förkylningsdagar (-54%).

Clarsund et al, OJRD, 2017, 7, 125-135, A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Clinical Study on ColdZyme® Mouth Spray against Rhinovirus-Induced Common Cold

COLDZYME – KLINISKT BEVISAD EFFEKT

Dubbel effekt!

BEHANDLING

Vid symtom

- Kan förkorta förkylningen
- Förbättrar livskvaliteten från dag 1
- Lindrar förkylningssymtomen
- Lindrar halsont
- Reducerar virusmängden
- Reducerar behovet av symtomlindrande medicin
- Verkar snabb & enkelt att använda

PREVENTION

Inga symtom, men exponering av virus

- Kan förebygga förkylningen
- Reducerar virusmängden
- Verkar snabbt & enkelt att använda

- Evaluation of ColdZyme® Mouth Spray on prevention of upper respiratory tract infection(s) in a CVID-patient: a case report. *Nov 2016*
- Prevention of upper respiratory tract infection among elderly care personnel and residents at a nursing home. *Dec 2016*
- Evaluation of ColdZyme Mouth Spray against common cold in pre -school staff. *Oct 2017*
- COLDPREV A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Clinical Study on ColdZyme® Mouth Spray against Rhinovirus-Induced Common Cold. *Oct 2017*
- A medical device forming a protective barrier that deactivates four major common cold viruses (Rhinovirus type 1A and type 42, Seasonal Flu virus (H3N2), Respiratory Syncytial Virus, Adenovirus type 2). *Nov 2017*
- ColdZyme forms a protective barrier in the throat that deactivates five major common cold viruses, Swedish Otolaryngology Congress, *Apr 2018.*
- User Experience of ColdZyme Mouth Spray against Common Cold in Cold in Competitive athletes, OJRD, 8, 13-20, *Apr 2018.*
- G Davison et al, Does ColdZyme reduce upper respiratory tract infection (URTI) in endurance athletes, 3rd European Otolaryngology-ENT Surgery Conf, *Oct 2018,* London, UK
- F Lindberg et al, Multi-symptom Relief and Improvement of Quality of Life -A Comparative Multicenter Trial on ColdZyme® Mouth Spray in Common Cold, Icelandic Medical Association Conference, Reykjavik, Iceland, *Jan 2019*

L089SE

ColdZyme – mest rekommenderad av apotekspersonal i Sverige

*) ©GfK 2017 – Mystery Shopping & Attitudinal study at Swedish Pharmacies, Apr-May 2017

Foto: SHUTTERSTOCK

Stress är något som påverkar oss både fysiskt och psykiskt, bidrar till allmän ohälsa och kostar samhället stora summor varje år. Framförallt kan det göra livet tufft för den som är drabbad. Gabriella Svanberg, neuropsykolog, brukar använda sig av metaforen att ”packa bilen rätt” för att hjälpa människor att förstå hur man kan minska sin stress.

Text: **ANDERS ÅKER**

”Packa bilen rätt och minska din stress!”

– Stress handlar på ett eller annat vis om känslan av att kännas sig otillräcklig. När jag träffar människor som har svårt att få ihop livspusslet brukar jag ibland rita upp en bil och berätta om min metafor, att packa bilen. Det låter ungefär såhär ”tänk dig att du har en bil som du börjar fylla med allting du har hemma. Bilen är proppfull och du pressar in saker, allt du kan hitta. Föreställ dig den fullproppade bilen framför dig och bredvid bilen står gammelmormor. Hon ska också med i bilen så vad behöver du göra nu?” Först och främst behöver bilen tömmas och steg två är att sätta lilla gammelmormor i bilen, hon ska ju med. Sedan kan du börjar trycka in saker och när bilen är proppfull kommer det säkert att ligga en liten hög utanför bilen. En liten hög av saker som helt enkelt inte får plats i din bil just nu. Men det måste accepteras och du får åka iväg med gott samvete över vetskapen att du har din huvudpassagerare, gammelmormor, i bilen och således det ”viktigaste”.

I samtal brukar klienter få frågan vad eller vilka som är hens ”huvudpassagerare” i bilen just nu, det vill säga vad som ska in i livspusslet här och nu.

– Detta kan förstås variera från tid till tid i livet. Någon gång är det barnen som behöver ta extra mycket plats, andra gånger ett visst jobb, en hobby eller något annat. Det är viktigt att komma ihåg att man själv ska ha en ordentlig plats. Har man mått lite dåligt kanske man är i behov av extra plats för egen sömn, egen tid och andrum.

Det är inte alltid helt lätt att veta, eller komma fram till, vem eller vad som är rätt att packa bilen med.

– Det är en bra fråga, jag vill säga att man behöver ta sig tid för att reflektera. Ibland tänker jag att man tar sig mer tid att planera jobbprojekt jämfört med att planera sitt ”livsprojekt”. Det är bra att försöka ta reda på vad man behöver antingen i stort eller just nu. Behöver man samtal och rehabilitering som medpassagerare eller bara slappna av och ha lite kul en stund? Ofta finns det ett litet pip inombords som försöker säga vad som är rätt för oss, kalla det inre guide eller intuition, men mitt i stadens stress, tempo och brus kan det vara svårt att känna efter. Om man blir utmattad kan man ju få en hint om att man packat fel och kanske inte givit sig så mycket återhämtning som man behöver och gör man rätt brukar även det kännas genom positiva känslor. Mitt svar här är således att ta dig tid till lite lugn och ro och eftertanke, träna dig på att känna efter, boka då och då in ett möte med dig själv då du frågar dig – har du packat din bil rätt? Eller behöver något justeras. Känner du harmoni och balans brukar det vara tecken på att du har en god packad bil.

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.

Nahid Månsson
Har jobbat som apotekare sedan 1991.

rfsu

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

Sofia Antonsson
Legitemerad dietist och expert på maghälsa.

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

TRÄNGNINGAR I BLÅSAN

Hej, Jag har trängningar i blåsan, vad finns för hjälp?
Linda, 68

Hej Linda! Jag tycker att du så snart som möjligt går till en läkare som du får tala med och göra en vad vi säger anamnes (din sjukhistoria över tid) samt en allmän undersökning av dig inklusive underlivet samt förstås av urinen. En enklare blåskatarr? Annan bakomliggande sjukdom i underlivet? Torra slemhinnor?
Anders Halvarsson

GRÖN STARR

Hej Min syster har fått diagnos grön starr (glaukom). Hon är bara 37 år, vilket jag förstår är väldigt ungt för den här sjukdomen. Finns det sjukdomar med liknande symtom? Sjukdomen har inte svarat på ögondropparna och synen har blivit snabbt sämre. Finns det risk att diagnosen är felaktig?
Peter

Hej Peter! Om din syster har varit hos ögonläkare och man nu sagt att det rör sig om glaukom, ”grön starr”, torde sannolikheten vara mycket liten för att det skall handla om någon annan sjukdom. Glaukom är egentligen ett samlingsnamn för olika tillstånd som påverkar synnerven och dess funktion. Vanligen beror detta på att man fått för högt tryck i ögongloben. Om det inte finns glaukom i familjen håller jag med om att det är relativt sällan som det inträffar innan 40-årsåldern.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM
fråga doktorn

Kliar i underlivet

Hej. Det har kliat i mitt underliv i typ en vecka nu. Vad är problemet? Tacksam för svar.
Johanna, 22

Hej Johanna! Då det kan vara lite olika orsaker till klåda i underlivet tycker jag du skall diskutera med och låta dig undersökas av barnmorska eller läkare. Infektion av bakterier eller svamp? Sexuella kontakter?
Anders Halvarsson

KARUSELLYRSEL

Hej. Jag har fått sådana symtom som karusellyrsel beskrivs till viss del. Jag undrar om det kan vara någon vitamin eller mineral som fattas i kroppen eller om det är någon form av förgiftning? Jag är orolig att det är något allvarligt. Det kommer ofta när jag läger ned huvudet eller vänder mig om i sängen, även när jag sätter mig upp. Tacksam för svar.
Hilda, 43

Hej Hilda! Oftast hänger den här yrseln samman med någon form av infektion, oftast av virustyp och brukar gå över efter 4-8 veckor spontant. Man talar då om en påverkan på balansnerven eller balansorgonen, kristallsjukan. Det är då oftast värst under de första dagarna. Märker man att det inte blir bättre dag för dag eller är förenat med andra symtom skall du absolut söka läkare för en undersökning och komma överens om hur ni skall göra fortsättningsvis med vidare undersökningar. När man misstänker att det har med kristallerna att göra prövar man Epleys-manöver om man behärskar tekniken. Efter att man gjort balansundersökning, vrider man då huvudet i en viss riktning för att få kristallerna att komma på rätt plats igen. Efter att man härefter tagit det lugnt ett par dagar brukar det kännas stabilt ganska snart igen.
Anders Halvarsson

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

LÄGE FÖR KLAMYDIATEST?

Hur nära inpå oskyddat sex kan jag göra klamydiatest? (Har beställt ett test på mina vårdkontakter.)
Felicia, 24 år

Hej Felicia! Det bör gå minst en vecka innan du tar testet. Men viktigt att du gör detta, då det kan dröja länge innan man själv får symtom och samtidigt som man är smittbärare!
Anders Halvarsson

ONT I FÖTTERNA

Jag har så ont i mina fötter. Smärtan sitter mest precis under fötterna, vid "kuddarna". I vänster fot har jag ont på utsidan vid lilltån och ända upp till knät. Vänster fot är stel och den är lite vriden inåt. Vad kan vara felet?
Sofia 31

Hej Sofia! Med de här besvären måste du förstås söka läkare för att undersöka dina fötter och ben förutom hur ditt exempelvis motionerande liv ser ut. Man vill ju gärna ha en diagnos innan man kan gå vidare med någon behandling. Sedan kanske du så småningom kan få komma till en ortopedtekniker för att få hjälp med passande skodon.
Anders Halvarsson

Svullnad i penis

Har sedan en tid tillbaka HPV-viruset, behandlar den med Warticon men min fråga gäller en svullnad som jag känner inuti penis om jag klämmer. Är detta en normal sak? Brosk, svullen körtel eller dylikt? Eller är det någonting värre, nämligen cancer? Tacksam för alla svar!
Anonym man

Hej! Har man fått en svullnad på något ställe i kroppen som man inte känner igen sedan tidigare, oavsett var den sitter, skall man gå och undersöka detta! Kan vara allt från en ofarlig naturlig svullnad till att det är något allvarligt. Så därför är rådet att du söker för detta!
Anders Halvarsson

Biverkningar av Propavan?

Har Propavan några negativa effekter, t.ex. beroendeframkallande eller annat? Kan man äta en tablett per dag utan några negativa effekter eller måste man gå upp till 2 tabletter efter en tid?
Lars

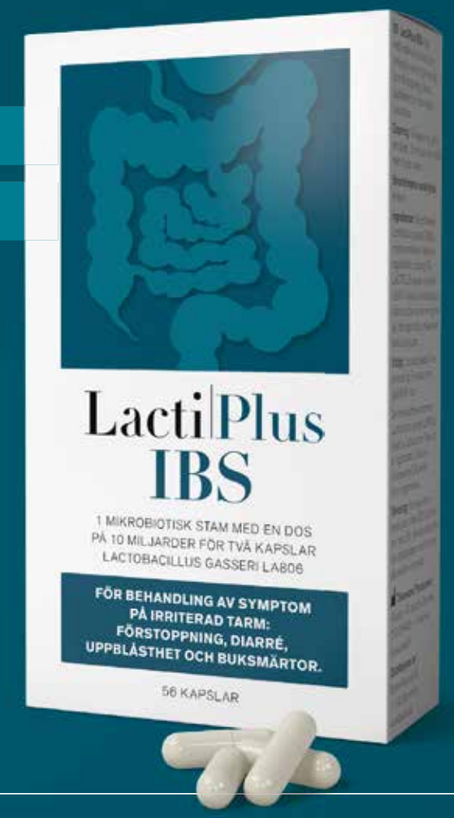
Hej Lars. Propavan är en tablett som har indikationen sömnsvårigheter och av gruppen sömnmediciner som inte är beroendeframkallande! Lite dåsig kan man bli om man tagit tabletten sent på kvällen. Alla mediciner kan hos någon eller några göra att man inte tål medicinen även om det här får anses vara sällsynt. Alltid individuellt. Propavan kan ge muntorrhet varför det är viktigt att man är noggrann med tandhygienen. Man eftersträvar att alltid försöka klara sig med minsta möjliga effektiva dos. Absolut inget måste att höja dosen till två tabletter! Om du sover bra på en tablett kan du försöka att gå ned till en halv tablett och testa hur det går, då det finns en delskåra i tabletten. Bäst är det förstås om man kan klara sig utan sömntabletter! Hur har man det med sömnhygienen? Dvs när går man och lägger sig? Sovit en stund tidigare under dagen? Mat och dryckesvanor framför allt kvällstid? Motion? Påtaglig övervikt? Snarkproblematik? Allt sådant påverkar också.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

En ny behandling med kliniskt dokumenterad effekt vid IBS.

MINSKAD BUKSMÄRTA

FÖRBÄTTRAD LIVSKVALITET



LactiPlus IBS är en ny behandling vid IBS. Den behandlar symptom på irriterad tarm såsom förstoppning, diarré, uppblåsthet och framförallt buksmärtor.

Skyddar tarmen
LactiPlus IBS är en medicinteknisk produkt för behandling av symtom på IBS och innehåller probiotiska bakterier som skyddar tarmväggens yta mot attacker av skadliga bakterier. Därmed förhindras dessa från att orsaka inflammationstillstånd, smärta och liknande IBS-symtom.

FAKTA:

LactiPlus IBS skyddar tarmen och återställer balansen

Man räknar med att 10-20% av befolkningen lider av IBS, som också kallas irritabel tarm eller orolig tarmsyndrom. Symtom är ofta kronisk smärta, problem med matsmältningen och känslan av att alltid vara "uppblåst".

OBALANS I TARMENS EKO-SYSTEM
IBS är en funktionell sjukdom, vilket innebär att det egentligen inte går att finna något medicinskt fel på tarmen – bara att funktionen inte är som den ska. Forskning pekar på att en väsentlig orsak kan vara obalans i tarmens ekosystem. Detta ger upphov till problem som exempelvis smärta, uppblåsthet, förstoppning och diarré. Detta skapar i sin tur stress som förstärker obalansen och den onda spiralen är igång.

LACTIPLUS IBS SKYDDAR TARMEN
Lactobacillus gasseri LA806 i LactiPlus IBS har visat en unik förmåga att fästa på tarmcellerna. Där bildar den en skyddande film på tarmväggens yta och drabbas därmed inte längre av attacker av patogena (skadliga) bakterier i tarmen och andra gifter som kan orsaka mikrosprickor, inflammation, transitstörningar och buksmärtor.

LactiPlus IBS kan användas av alla vuxna, även i samband med graviditet och amning.

IBS SYMPTOM:

- BUKSMÄRTA
- GASBILDNING/UPPBLÅSTHET
- ILLAMÅENDE
- FÖRSTOPPNING
- DIARRÉ

APOTEK ICA APOTEK apotea.se HÄLSOKRAFT

Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

BIVERKNINGAR AV TITANSKRUVAR I MUNNEN

Jag är 86 år. Har några titanskruvar i munnen. Vilka biverkningar kan uppträda? Fick dessa inopererade för 5 år sedan. Tar mediciner, kan dessa påverka?
Gulli, 86 år

Hej Gulli! Oftast har man ju inga besvär alls. Är det besvär i munnen på platsen där titanskruvarna sitter bör du förstås tala med behandlande tandläkare. Annars torde det inte ha någon inverka på kroppen i övrigt!
Anders Halvarsson

KAN MUNHERPES ÄVEN GE KÖNSHERPES?

Hej Jag har nyligen blivit diagnostiserad med hsv-2 (könsherpes), har inte mod att berätta det för killen som jag misstänker är den som smittat mig. Vet att han har munherpes (får utbrott). Kan det vara så att han även har könsherpes men bara får utbrott av sin munherpes? Kan tillägga att jag har hsv-1 (munherpes) också. Tacksam för ett svar ... vet inte hur jag ska handskas med detta.
Amy, 36

Hej Amy! Det som jag anser vara viktigast i sammanhanget är att ni har en ”öppen dialog” om vem som har vad! Har man herpes brukar man ha symtomen där den förekommer. Jag tycker ni skall gå och undersöka er samtidigt för att få diagnoser bekräftade eller avskrivna!
Anders Halvarsson

Ingen sexlust efter bitestikelinflammation

Min sambos ena testikel är mycket mindre än den andra, den är som en valnöt, medan den andra är som ett ägg. Han har också tappat sexlusten sedan några år bakåt, det var efter att han haft bitestikelinflammation. Han behandlades för det, men sexlusten försvann. Vad kan vara fel?
Annelie, 49

Hej Annelie! Jag utgår ifrån att din man har haft kontakt med läkare efter att han haft behandlingen för bitestikelinflammationen. Sexlusten brukar vanligen inte försvinna ”över en natt” utan det brukar handla om en varierat lång process med minskande lust. Det kan vara många orsaker till att sexlusten försvinner. Din man bör ju undersöka halten av testosteron som man gör med ett enkelt blodprov. Om värdena är normala kanske man behöver tala med någon som är expert på sex och samlevnad. Finns det övrig medicinering som man kanske har som skulle kunna ha påverkan på sexlust och potens? Tala med tidigare behandlande läkare om problematiken.
Anders Halvarsson

Blir alltid sjuk vid träningsuppehåll

Hej! Jag är en 15-årig tjej som tränar fotboll 4 gånger i veckan + styrka 2 gånger. När jag har en så kallad ”viloveckа” så får jag alltid en riktig förkylning. En sådan där som är hemsk i 3 dagar och håller i sig i några veckor. Detta har hänt nu 5 gånger. Det känns som att jag tappar jättemycket styrka och kondition när jag bara får vila. Varför blir jag alltid sjuk? Är det stress från skolan eller blir mitt immunförsvar hel konstigt när jag slappnar av och inte tränar?
En frustrerad tonåring, 15 år

Hej där! Det kan mycket väl ha med olika former av stressnivåer i kroppen att göra. När du ”håller i gång” hela tiden tycks det gå bra. Medan ”tvärstoppet” utlöser dina besvär. En möjlig väg att gå är att du kanske inte avstår helt och hållet från träning under ”viloveckan”. Lägg dig på en betydligt lägre nivå när det gäller antal gånger i veckan kanske 3 gånger och gör något annat med kanske en liten joggingrunda eller långpromenader i hygglig takt utan att du kommer i svettning.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

PRECOSA®
Saccharomyces boulardii CNCM I-745®

Tänk med magen
när du tar antibiotika

NU RECEPTFRITT FÖR VUXNA PÅ APOTEK!

Att äta antibiotika påverkar tarmfloran, kan orsaka obalans i magen och i värsta fall diarré. Precosa är ett probiotiskt läkemedel och innehåller en unik jäststam som är naturligt tålig mot antibiotika. Därför kan du ta Precosa tillsammans med antibiotikakuren för att förebygga diarré och skydda tarmen.

Fråga på ditt apotek om du vill veta mer.

Läs bipacksedeln noga före användning. Precosa ska inte ges till barn under 18 år utan läkares ordination.

Precosa (Saccharomyces boulardii, stam CNCM I-745) kapsel, hård 250 mg eller pulver till oral suspension, dospåse 250 mg. **ATC:** A07FA02. Antidiarroika, mikroorganismer. **Indikation:** Profylax mot antibiotikaassocierad diarré hos vuxna. **Dosering:** Profylax mot antibiotikaassocierad diarré hos vuxna: 500 mg två gånger dagligen. Behandlingen bör påbörjas inom 48–72 timmar efter första antibiotikadosen och pågå i minst 3 dagar efter avslutad antibiotikabehandling men bör inte pågå i mer än högst 4 veckor. **Kontraindikationer:** Använd inte Precosa vid allergi mot Saccharomyces Boulardii eller jäst eller något annat innehållsämne i detta läkemedel, vid inopererad central venkateter, vid nedsatt immunförsvar eller vid sjukhusinläggning (på grund av allvarlig sjukdom eller förändrat/försvagat immunsystem). **Varningar och försiktighet:** Kontakta läkare vid svår diarré som inte förbättras efter 2–3 dagar trots behandling med Precosa, vid feber, vid blodiga eller slemmiga avföringar eller vid kraftig mycket törst eller muntorrhet: dessa symtom tyder på uttorkning (förorsakad av diarré). Risk för att utveckla sepsis i samband med bukkirurgiska ingrepp. Särskild uppmärksamhet krävs vid hantering av produkten i närheten av patienter med central venkateter/perifer kateter. **Graviditet och amning:** Saccharomyces boulardii absorberas ej från mag-tarmkanalen och passerar ej över i modersmjölk. **Biverkningar:** Allergiska reaktioner, urtikaria, förstoppning eller törstkänsla har observerats hos mindre än 1 %. Interaktioner: Ska inte administreras samtidigt med antimykotika. **Förpackningsinformation:** Kapsel, hård 250 mg 20 eller 50 stycken burk samt 30 kapslar i blister, EF. Pulver till oral suspension, dospåse 250 mg 20 stycken, EF. (Rx) vissa förpackningar är receptbelagda och subventionerade, för fullständig information och mer information om förpackningar, subvention och priser se www.fass.se. Texten är baserad på produktresumé 2018-10-10.

Läs mer på www.precosa.se.

BIOCODEX
Knarranäsgatan 7, 164 40 Kista

ID: 52794501

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.

BEBIS MED BRUSTNA BLODKÄRL PÅ KINDERNA

Hej! Har en fråga om min lilla tjej på 3,5 månad. Har sett att hon fått som små brustna blodkärl på kinderna och är rädd för att det kan bli mer? Hon har även väldigt synliga blodådror på ögonlocken. Min BVC-sköterska säger inget speciellt om det när jag frågar vilket gör mig lite orolig! Kommer detta försvinna? Har ju hört att bebisar får tjockare hud med tiden? Vad är orsaken och vad kan man göra?
Nina

Jo, bebisar är tunna i huden och underliggande blodkärl kan då lysa igenom. ”Brustna” är blodkärlen inte. Jag tror du kan lita på din BVC-sköterska – hen har sett många barn.
Anders Hallén

ÖMMANDE UTVÄXT PÅ NAGEL

Har en utväxt som ser ut som en blåsa, ganska mjuk. Den sitter ovanför en nagel på ett finger och nageln har som ett spår av fördjupning under utväxten. Jag har haft den en tid och nu har den blivit större och nageln ojämnare. Det börjar kännas obehagligt. Vad kan detta vara? Var kan jag söka hjälp?
Ann-Charlott, 63 år

Det kan knappast vara något annat än en myxoidcysta. Det finns en liten gång in till leden så det är ledvätska som finns i blåsan. Blåsan trycker på nagelroten vilket ger defekten i nagelplattan. Ingen behandlingsvariant är helt framgångsrik. Eventuell operation görs i första hand av handkirurg.
Anders Hallén

Brun missfärgning runt getingstick

Hej! Jag fick ca 10 getingstick på bålen för några veckor sen när jag var på solsemester i Grekland. Sticken blev väldigt svullna och kliade i flera dagar. Efter att svullnaden gått ned så utvecklade jag en brun missfärgning runt sticken. De är ljusbruna och ca 1 cm i diameter. Efter en googling så hittade jag bilder på kutan mastocytos och de utslagen matchar mina exakt. Jag drog då slutsatsen att missfärgningen bildats till följd av histamin som frisatts vid sticken och sedan stimulerat pigmentering. Kan detta stämma? Och bör man göra någonting åt det eller bara vänta till det försvinner?
Isabelle, 19 år

Det är vanligt att inflammation i huden stimulerar pigmentcellerna och det ger i efterförloppet ökad pigmentering. Alltså alldeles normalt och jämnar ut sig med tiden.
Anders Hallén

Födelsemärken

Hej! Har två födelsemärken som jag funderar på hur lätt det är att bedöma och få bort? Jag har ett på ena sidan av skinkan, mörkbrunt födelsemärke som är insjunket, och på den andra skinkan ett stort ljust märke. Jag vill såklart få bort båda men också kolla upp om dem är farliga.
Anonym

Pigmentförändringar är i de flesta fall lätta att bedöma, men man måste se dem. Tills vidare sker detta vid en personlig läkarkontakt men det växer nu fram så kallade telemedicinska varianter där detta kan ske på nätet. Fördelen med det personliga mötet är att läkaren kan scanna av hela hudkostymen. Den offentliga vården tar bara bort förändringar som misstänks vara farliga.
Anders Hallén

PSORIASIS OCH ALKOHOL

Jag undrar hur ofta psoriasis och alkohol kan sammankopplas?
Anonym

Någon direktkoppling mellan alkohol och psoriasis finns inte. Däremot är alkohol rent allmänt i samband med hudsjukdom en försvårande faktor.
Anders Hallén

PIGMENTFLÄCKAR

Jag har pigmentfläckar på ryggen. Jag visade upp fläckarna för en forskare/läkare för ca 28 år sedan när jag först upptäckte dem och enligt honom var dem ofarliga pigmentfläckar då. De har dock blivit flera och större över tid, trots det har jag inga besvär alls. Det är två saker jag vill fråga om. 1. Hur stor är risken att dessa så småningom ändå utvecklas till cancer? 2. Är det farligt om jag täcker området med tatueringar?
Alan

Det är alltid vanskligt att uttala sig om hudförändringar man inte sett. Vissa pigmenterade förändringar i huden kan aldrig utvecklas till cancer. Att ge någon risksiffra för enstaka prickar är omöjligt. Om du ska få en hudcancer är det inte heller säkert att den kommer i någon av de fläckar du nu kan se – den kan ”starta från noll”. Någon nämnvärd risk med att tatuera finns inte.
Anders Hallén

KAN DET VARA VATTKOPPOR ELLER HÖSTBLÅSOR?

Hej! Åkte på feber i torsdags förra veckan. Några dagar efteråt så fick jag lite röda prickar som både kliar och ömmar lite. Framförallt på händerna och under foten. Kan det röra sig om antingen vattkoppor eller höstblåsor tro? Under foten gör det rejält ont just vid förhårdnaderna och vid lilltån. Man kan inte se blåsorna så tydligt just där men kan de på något sätt kanske ligga under huden?
Simon

Någon virusinfektion är det sannolikt men inte vattkoppor. I den tjockare överhuden i handflata och fotsula kan det vara svårare att identifiera blåsor.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

Nahid Månsson, apotekare

Nahid Månsson har jobbat som apotekare sedan 1991 och är apotekschef på Apoteksgruppen Västerhaninge. Hon svarar på alla dina frågor om läkemedelsanvändning och egenvård.

KLIMAKTERIEBESVÄR

Hej Apotekaren! Jag är en kvinna på 47 år som har känt mig nedstämd under en tid, i kombination med att jag sover dåligt och svettas mer än vanligt. Min läkare tror att jag är på väg in i klimakteriet. Finns det något receptfritt läkemedel jag kan ta som dämpar mina symptom eller vad kan du rekommendera mig? Just nu känner jag mig väldigt allmänpåverkad av situationen…
Camilla

Hej Camilla, klimakteriebesvären kan upplevas olika från person till person. Det är vanligt att ha mer eller mindre klimakteribesvär i flera år. Det kan handla om de fysiska besvären som svettningar och värmevallningar men också humörsvängningar med retlighet och irritation som kan påverka livskvaliteten och relationen till andra. Om du har svåra klimakteriebesvär kan du behöva läkemedel på recept för att kunna sova bättre och fungera som vanligt. Vilken behandling du får beror på vilka besvär du har och om du har eller haft andra sjukdomar. Receptfritt finns växtbaserade läkemedel med östrogenliknade effekt. De är inte lika effektiva som östrogen för behandling av svettningar och värmevallningar. Jag rekommenderar att du kontaktar gynekolog för att få rätt behandling för dina besvär. Du kan även lindra besvären på andra sätt som avslappningsövningar och motion, det kan minska besvären mot svettningar och värmevallningar. Drick mindre kaffe, te och alkohol eftersom dryckerna kan förvärra besvären.
Nahid Månnsson

Svampförgiftning

Hej, finns det något bra preparat om man råkar äta en giftig svamp? Vi brukar plocka svamp hela familjen och jag är rädd att småttingarna ska råka ta fel och bli sjuka. Eller är det direkt till akuten som gäller alltid?
Lilian

Hej Liljan, det finns olika typer av gift i svamp. Vilket det är frågan om är beroende på vilken svamp det handlar om. Misstänker du att någon svamp ni har ätit kan vara giftig så ska du ringa 112 och begära Giftinformationscentralen. De kan hjälpa dig med vilka symtom du ska vara uppmärksam på och om ni behöver någon form av vård. Dessutom är det bra att veta för er att det finns bra information om olika svampar och dess giftighet på Giftinformationscentralen.
Nahid Månsson

Lindra sjösjuka

Hej! Hur lindrar jag min sjösjuka på bästa sätt? Min familj och jag ska ut med båten i över en vecka så jag skulle behöva något som verkligen funkar.
Linda

Hej Linda, det finns ett receptfritt läkemedel, postafen som innehåller antihistaminet Meklozin. Meklozin dämpar signalerna från balansorganen och får på så sätt effekt mot åksjuka. Du tar 1 tablett 1 timme före resan och därefter var 12:e timme om resan varar längre än 12 timmar. Postafen kan dock ge nedsatt reaktionsförmåga och trötthet. Det finns också ett tuggummi som heter Calma som alternativ. Den tas 15-30 minuter innan resan och effekten sitter i 3-6 timmar. Försök att vara utvilad inför resan och undvik fet mat och alkohol både före och under resan. Försök att sitta i mitten av båten, där det gungar minst.
Nahid Månnsson

Foto: SHUTTERSTOCK

HCVSE/18-03/PM/1467a

Vill du vara med och utrota en global sjukdom?

WHO har som mål att hepatit C ska vara utrotad globalt år 2030. Det är ett ambitiöst mål, men inte omöjligt. Idag går hepatit C nämligen att bota och alla som testar positivt kan få behandling om man bedöms kunna genomföra den. Så nu handlar det bara om att hitta alla som bär viruset och bota dem. Och du kan hjälpa till.

Hepatit C är en smittsam virussjukdom som överförs via blodet, t ex när personer som använder droger delar sprutor eller annan utrustning med varandra. Men man kan även ha blivit smittad för länge sen, via en blodtransfusion eller en ohygieniskt gjord tatuering. Det lömska är att man kan bära hepatit C ganska länge utan att märka det. Enda sättet att veta säkert är att gå och testa sig.

Vi i Sverige kan dra vårt strå till stacken i den globala kampen att utrota hepatit C genom att lokalisera personer med hepatit C så att de kan botas på landets infektionskliniker. Om du tror att du kan vara i riskzonen, bör du prata med din läkare om att testa dig. Och uppmuntra gärna andra i samma situation att gå och testa sig. Dagens behandlingar är enklare, kortare och förenade med färre biverkningar än tidigare.

Vi hoppas att du vill vara med i kampen, så att vi tillsammans kan uppnå WHO:s mål om en värld utan hepatit C.

KILL HEP-C NOW!

Kill HepC Now! är ett initiativ från Gilead Sciences Sweden AB
Läs mer på killhepc.se

Gilead Sciences Sweden AB I Hemvärnsgatan 9, 171 54 Solna, Sweden I Phone: +46 (0)8 505 71 800

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.

BYXMYNDIG

Jag undrar när man blir ”byxmyndig”. En del säger att det är 15 år, andra säger att man måste vara 16 år. Vilket är rätt?
Julia

Den lag vi har i Sverige säger att man inte får ha sex med någon som är under 15 år. Lagen är en skyddslag som finns till för att skydda barn/ungdomar från att bli utnyttjade av äldre ungdomar eller av vuxna. Det är inte den under 15 år som gör något brottsligt utan ansvaret ligger alltid på den som är över 15 år. Men tanken med lagen är inte att straffa två unga som är ungefär lika gamla från att ha sex med varandra. Det gäller exempelvis om en 16-åring som haft sex med en 14-åring.
RFSU

RODNAD PÅ OLLONET

Jag har fått en rodnad på ollonet runt urinhålet. Det är torrt, fnasigt, kliar och är lite ömt.
Yusef, 23 år

En av de vanligaste orsakerna till att huden på ollonet blir röd och irriterad är att man tvättar sig för ofta eller använder parfymerad tvål. Tvätta en gång per dag med vanligt ljummet vatten eller en mild intimtvål. Är ollonet ändå uttorkat? Syns små sprickor? Prova i så fall att smörja med en oparfymerad olja. Det röda kan också bero på en svampinfektion vilket är helt ofarligt och går oftast över av sig själv. Troligtvis så är det i ditt fall någon form av hudirritation som går över av sig själv. Om besvären fortsätter och dessutom ger sveda eller klåda kan man behöva behandla det. Vänd dig då till din ungdomsmottagning eller en vårdcentral.
RFSU

Tar sexlusten slut?

Finns det en åldersgräns för sexlust? Jag är närmare 70 och lika ”kåt och glad” som när jag var ung, men jag har vänner som inte alls verkar intresserade. Tar sexlusten slut?
Maggan

Hej Maggan! Nej, det finns ingen åldersgräns för sexlust. Många är lika kåta genom hela livet medan det för andra varierar. Studier visar på att allt fler äldre tillfredsställda med sexlivet. Olika faktorer som gynnar sexlusten är ett generellt välmående, en tillfredsställande livssituation, en god fysisk och psykisk hälsa. Andra faktorer handlar om hur sexlivet varit tidigare i livet, och hur relationen till partnern ser ut. Det handlar också om hur man kan hantera och hitta nya vägar för sex och intimitet vid sjuk-domar och funktionsnedsättningar. Gläds och njut av din sexlust!
RFSU

Påverkas slemhinnan av p-piller?

Jag har ätit p-piller i 5 år och jag undrar om slemhinnan kan påverkas av vissa mediciner. Vissa gånger är slidan kruttorr hur upphetsad jag än är. Kan det bero på mina p-piller?
Sandra

Slidans slemhinna kan reagera på olika läkemedel och ibland även på p-piller. Men det finns också flera andra orsaker till torrhet i samband med sexuell upphetsning. För att du ska få rätt vägledning kan du kontakta en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning för rådgivning. Om du i perioder haft torrhet i slidan kan du också prova att föra in ett finger inoljat med oparfymerad olja i slidan morgon och kväll för att stärka slemhinnan i slidans väggar. Olja kan inte användas tillsammans med kondom eftersom kondomen kan gå sönder av olja.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

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

Sofia Antonsson svarar

Om mag- och tarmhälsa. Sofia Antonsson är leg dietist och expert på maghälsa. Hon har tidigare jobbat inom primärvården där hon mött patienter med många olika diagnoser. Idag jobbar hon i sitt företag Belly Balance där hon hjälper personer med IBS.

SVÅRT ATT ÖKA I VIKT

Hej Sofia! Jag har alltid haft svårt att gå upp i vikt och tycker att det är jobbigt. Jag är en kille på 23 år som är 189 cm och väger 67 kg. Skulle gärna komma upp till över 70 kg men det känns helt omöj-ligt... Har du några bra tips?
Martin

Jag förstår att du är frustrerad! Det är minst lika svårt att gå upp i vikt som att gå ner i vikt, något man kanske inte alltid tän-ker på. För att gå upp i vikt behöver du få i dig fler kalorier än du gör av med. Det finns olika sätt att göra detta på. Först och främst mål-tidsordningen. Kan du kanske klämma in ett par extra mel-lanmål under dagen och kvällen? Fyll på med energi innan läggdags så har kroppen bygg-stenar som kan användas i åter-uppbyggnadsfa-sen under natten. Ett annat tips är att energiberika maten. Det gör du lättast genom att lägga till extra fett, till exempel kan du ha lite olivolja/rapsolja på maten, en vinägrett till grönsakerna eller nötsmör på gröten/filen. Nötter är en-ergirika och perfekta som mel-lanmål så se till att ha med dig en påse under dagen.
Sofia

Vilket fett ska man välja?

Hej Sofia! Jag tycker att det här med att välja fett känns som en djungel ibland. Kokosfett, olivolja, smör, palmolja, rapsolja. Vad tycker du ska man tänka på i sitt val av fett?
Jill

Jag håller med, det är inte helt rätt att välja fett. Forskningen visar att det är bra för vår hälsa om vi äter mer omättade fetter, t.ex. olivolja eller rapsolja. Men dessa fetter passar inte alltid så bra att steka i då de är känsliga för hög upphettning. Då kan det vara direkt nödvändigt att komplettera med lite smör, som ger en tydligare temperatursig-nal, eller kokosfett som tål högre temperaturer. Dessutom bidrar de olika fettkällorna med olika smak så jag tycker att man ska välja fett utifrån situation och använd-ningsområde. Men fokusera generellt på att välja mer av de fetter som är flytande i rumstemperatur - då innehåller de i regel mer omättade fettsyror vilket är bra för hälsan.
Sofia

UNDVIKA FIBRER VID IBS?

Jag tror att jag har IBS och har under åren gått till läkaren regelbundet för att få hjälp med min mage. Ibland har jag fått något preparat, men ofta har jag fått rådet att undvika fibrer. Stämmer verkligen det? Jag undviker rött kött och äter därför gärna mer grönsaker, men dessa innehåller ju fibrer så jag tycker att det är svårt att veta vilket som är rätt.
Amir

Tyvärr hänger den seglivade skrönan, om att den som har IBS ska undvika fibrer, kvar inom vården ännu idag. Det stämmer inte alls utan det handlar om att äta rätt sorts fibrer. Vi behöver alla äta mycket mer fibrer än vi gör idag. Fibrer bulkar avföringen, ökar volymen och får tarmmotoriken att fungera samtidigt som de är föda för tarmbakterierna så att dessa förökar sig och mår bra. Det handlar alltså snarare om att välja rätt sorts fibrer. För den som har en orolig mage gäller det att äta fibrer med ett lågt innehåll av så kallade fermenterbara kolhydrater (FODMAPs). Det kan vara havregryn, kiwi, grönkål, rödkål, konserve-rade linser, broccoli, edamamebönor och kall kokt potatis. Dessa fermente-ras inte i magen utan tolereras väl av de flesta. Eftersom du misstänker IBS är mitt tips att du går till en dietist som kan FODMAP och får hjälp med en behandling.
Sofia

Foto: SHUTTERSTOCK

Få dina mediciner färdigsorterade och doserade.

Nyhet!

DosPac

Nu gör vi livet lite enklare för dig som tar flera läkemedel varje dag. Med vår nya tjänst Apoteket DosPac får du allt sorterat och klart – vilket gör att du kan ägna dig åt roligare saker än att hålla koll på mediciner. Läs mer och anmäl dig på apoteket.se/dospac

apoteket
Vi gör det enklare att må bra

Placera kaninen rätt

Kaniner ska hållas på det kyligaste och minst fuktiga området i huset. Studier har visat att kaniner som hålls i varma, fuktiga miljöer med dålig ventilation har en dramatiskt ökad frekvens luftvägssjukdomar jämfört med kaniner som hålls i kalla, torra omgivningar med god ventilation. Fuktiga källare är ett av de sämsta ställen du kan placera din kanin på. Om din kanin måste hållas i källaren så bör du investera i en lufttorkare och en fläkt för att hålla bort fukt och förbättra ventilationen. Den bästa temperaturen för en kanin är 16-21 grader. Om din kanin hålls utomhus i antingen varmt eller kallt väder, måste du se till att buren skyddas från vind och sol. Under vintern är det bra att använda halm i det skyddade området för isolering. Se även till att vattenskålen byts dagligen. Är det minusgrader ska vattnet bytas oftare och hållas under uppsikt så det inte fryser.

REFLEXER RÄDDAR DJURLIV

Tusentals husdjur drabbas årligen av skada eller död i trafiken och i många fall skulle en bra reflex räddat livet på våra husdjur. Välj reflex som verkligen syns och gör nytta. Tänk på att de flesta reflexer håller bara något år och behöver sedan bytas ut. Man kan kontrollera gamla reflexer genom att lysa på en gammal och ny reflex på ungefär fyra meters avstånd. Jämför skillnaden mellan den gamla och nya reflexen och byt ut om någon syns sämre. Glöm inte att även människor ska bära reflex i höstmörkret.

Reflextips för hund- och kattägare

- Kombinera en lampa med reflex på djuret. Reflexen syns bra när den träffas av ljus, medan lampan syns när det är helt mörkt.
- Hundar med rejäl päls syns bättre med reflexväst än med reflexhalsband.
- Om du använder reflexväst på din hund – tänk på att reflexen bara syns från sidan och alltså inte framifrån eller bakifrån.
- För katten passar ett reflexhalsband bättre för att undvika att den fastnar. Det halsband som har ett litet snabbspänne och resår i sig, då kan katten lätt komma loss om den skulle fasta i till exempel en gren eller liknande ute.

Skaffa papegoja? Ha realstiska förväntningar

Om man skaffar en papegoja gäller det att från början ha realistiska förväntningar och vara medveten om vad man ger sig in på. Papegojor av naturen är högljudda. Framför allt vid gryning och skymning är det helt naturligt för fågeln att använda rösten. Papegojor skräpar även ner en del, näbben är fågelns tredje hand och används för att undersöka och sönderdela föremål i omgivningen och för att söka ätbara delar och för att aktivera sig. Papegojor är även sociala djur och behöver nära kontakt med antingen artfränder eller sin ägare.

Källa: Djurvårdguiden

Foto: SHUTTERSTOCK

DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

C-vitaminet som skiljer sig från andra

Förkylningstider innebär ökad påfrestning för kroppen hos såväl småbarnsföräldrar, medelålders, äldre, som elitmotionärer – ja, egentligen alla sorters människor.
De flesta vet att c-vitamin är viktigt för både immunsystemets normala funktion och för kroppens ork och energi. Men det många inte tänker på är att det är skillnad mellan c-vitamin och c-vitamin.

24
timmars effekt
Till skillnad från vanlig askorbinsyra, är Ester-C verksam i 24 timmar.

1
dos om dagen räcker
Ester-C innehåller en patenterad kombination av kalciumaskorbat och viktiga metaboliter, bl a treonat. Det gör att den tas upp bättre i både blodplasman och i de vita blodkropparna.

pH 7
Ester-C är syraneutral. Det innebär att den är mer **skonsam mot magen** och irriterar inte magslemhinnan.

3
olika styrkor
För att passa just dig finns Ester-C i tre styrkor:
200 mg – för dig som vill fylla på förrådet.
500 mg – för att möta vardagens stress & påfrestningar.
1 000 mg – för dig som har en hög aktivitet, tränar hårt eller under påfrestande perioder. I denna version är dessutom antioxidanten bioflavonoider tillsatta, vilket förbättrar upptaget och förstärker effekten.

5
skäl att använda Ester-C
Ester-C bidrar till:
- Immunsystemets normala funktion
- Att minska trötthet & utmattning
- Normal energi-omsättning
- Att skydda cellerna mot oxidativ stress
- Ökar upptaget av järn

30
års jubileum i Sverige 2018! Ett originalpreparat som håller i längden.

1
av världens mest sålda c-vitamin

medicanatumin
Ester-C finns att köpa i hälsofackhandeln och utvalda e-handelsbutiker.
Konsumentkontakt: 036-38 74 70 / info@medicanatumin.se
life HÄLSOKRAFT apotea.se

adhd

Adhd är en diagnos som väcker känslor och skapar funderingar hos såväl den drabbade som omgivningen. Kunskap kring adhd är en viktig faktor när det kommer till diagnosen, kunskap som bidrar att man ska känna sig mer trygg och mindre orolig. För många är diagnosen både en lättnad men samtidigt någonting nytt att förhålla sig till i livet.

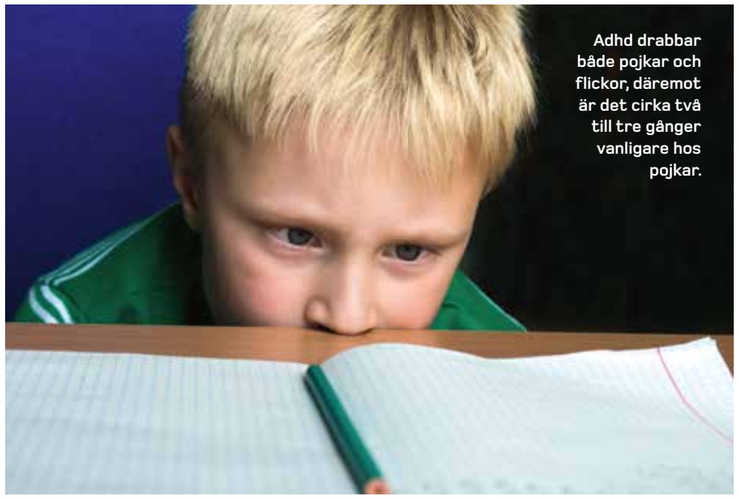
Text: **ANDERS ÅKER**

ADHD – en diagnos som väcker känslor

Överaktiv, impulsiv och problem med uppmärksamheten, det är typiska symtom på adhd. Sidoeffekter av diagnosen kan vara dålig aptit på grund av medicineringen, försämrade sociala kontakter och svårigheter i studier och yrkesliv. Fler barn och vuxna får idag diagnosen adhd (attention deficit hyperactivity disorder) men det finns fortfarande ett stort mörkertal. Man bedömer att drygt 5 procent av barn i skolåldern har adhd, hos vuxna är det cirka 2,5 procent. Orsakerna bakom adhd är inte helt kända, man vet idag att ärftlighet spelar en stor roll tillsammans med arv och miljö. Om någon av föräldrarna har ADHD är risken stor att även barnet drabbas. Adhd drabbar både pojkar och flickor, däremot är det cirka två till tre gånger vanligare hos pojkar.

Även om man kan ha levt med ”ADHD-liknande” symtom ett tag så föregås en diagnos alltid av en gedigen utredning. För en del kan utredningen och eventuellt efterföljande diagnos vara en lättnad då både en själv och ens omgivning kan få svar på många frågor.

Som med många diagnoser är symtomen, eller tecknen, varierande från person till person. Man kanske upplever att man har svårt att sitta still och fokusera på saker medan andra kan ha svårt att ens komma igång med saker. Medan någon kan vara både utåtriktad och social kan andra bli mer invända. Om man misstänker att en själv eller ens barn har adhd, prata med skolsköterska eller din vårdcentral och för en dialog om det eventuellt kan bli aktuellt med en så kallad utredning.



Adhd drabbar både pojkar och flickor, däremot är det cirka två till tre gånger vanligare hos pojkar.

Foto: SHUTTERSTOCK

Många som har adhd har redan tidigare än diagnosen ställt fått höra från omgivningen att de kanske är överaktiva, rastlösa, temperamentsfulla, introverta, ”ointresserade” eller liknande. En diagnos kan vara befriande då saker plötsligt får ett annat, medicinskt, perspektiv. Det finns idag en oro för överdiagnosticering men samtidigt håller de flesta adhd-utredningar hög kvalitet och syftar snarare till att utesluta en eventuell diagnos än att ”hitta fel”. På sikt upplever många att det underlättar eftersom man lättare kan förstå sin situation och kan hantera de svårigheter som uppstår då man får den hjälp och det stöd man faktiskt har rätt till. Det finns inget vetenskapligt stöd för att barns utanförskap skulle öka i och med en adhd-diagnos och ju tidigare man kan ställa adhd-diagnosen desto snabbare får barnet och föräldrarna tillgång till den hjälp som vård, skola, omsorg och omgivning kan erbjuda. De barn som får hjälp och behandling tidigt i livet tenderar även att klara sig bättre i livet både som barn och som vuxna med adhd.

Det tar idag olika lång tid att få komma till en adhd-utredning beroende på vart i landet man bor. Utredningen är noggrann och genomförs av läkare, psykologer och pedagoger. Förutom en medicinsk undersökning innehåller utredningen även tester och intervjuer med barn, anhöriga och också förskole- och skolpersonal för att man ska kunna bilda sig en så komplett bild som möjligt innan man ställer diagnos. För vuxna med adhd ser man över vilka symtom som fanns under uppväxten och tittar på hur den aktuella situationen ser ut i vuxenlivet innan man ställer en eventuell diagnos. Har man frågor eller vill göra en utredning, prata med vårdcentralen om hur man kan gå vidare för att få till en eventuell utredning.

Det fanns i många år en uppfattning om att adhd ”växer bort”, vilket är en myt. Statistiskt sett har omkring hälften av barnen med adhd kvar symtom även som vuxna. Det finns ingen metod som botar adhd däremot finns det olika alternativ för att underlätta vardagen. För barn kan det vara att anpassa skolmiljön, träna sociala färdigheter eller andra typer av psykosociala insatser. För vuxna med adhd kan de motsvarande insatserna vara att få hjälp med att strukturera och planera sin vardag och att få ”livspusslet” att fungera lättare. Vuxna med adhd kan även lida av sviktande självkänsla och problematiska relationer till andra människor och kan då få hjälp genom psykoterapi för att förstå och hantera även dessa delar av livet.

Man kan sätta in läkemedelsbehandling och de läkemedel som används är små doser av centralstimulerande medel som har en dämpande effekt som gör det lättare att kontrollera impulser och som ökar koncentrationsförmågan. En bieffekt av läkemedel vid adhd kan vara nedsatt aptit så länge medicinerna verkar. Nedsatt aptit för den som lever med adhd leder lätt till en ond cirkel då man kan tappa viktig energi som behövs för att orka med tillvaron och därför är det viktigt att man i samband med medicinering får i sig rätt mängd näring. Brist på näring kan även leda till att hämmad tillväxt hos barn.

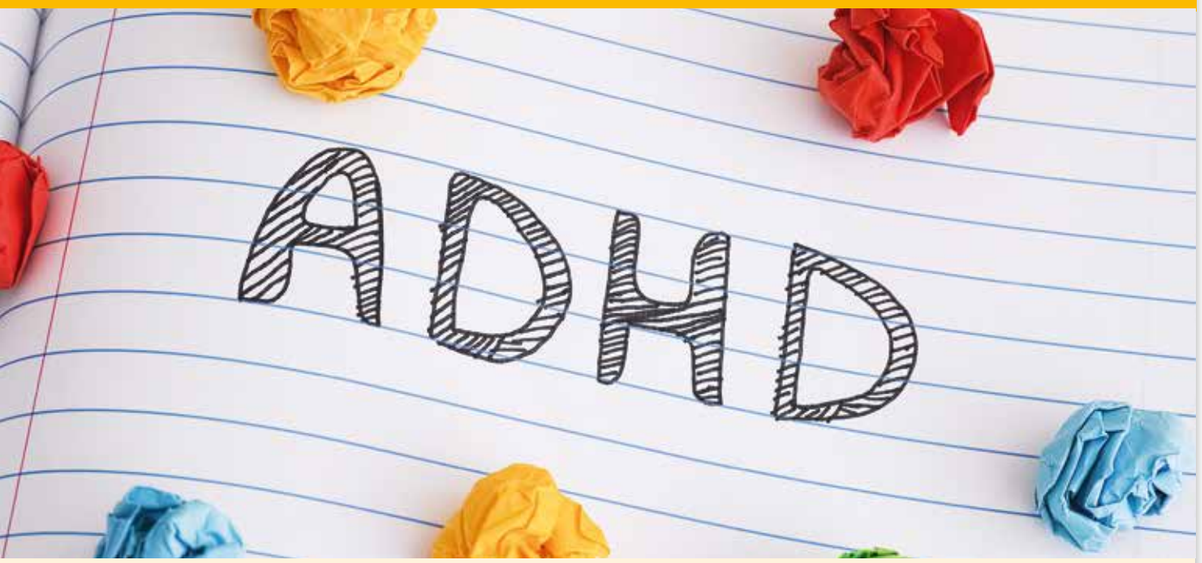
Mat och näring påverkar i allra högsta grad den som lever med adhd. Det kan vara svårt att leva efter rutiner men även att känna av när man är ▶

hungrig. Det finns en risk att man äter för mycket då adhd innebär en bristande impulskontroll och inte sällan väljer man då något som ger en snabb ”kick” i form av livsmedel med hög sockerhalt. Måltider har en tendens att bli en konfliktzon i vilken familj som helst och en familj där det finns adhd är inget undantag. Som förälder kan ovanstående tips ge dig en hjälp på vägen och förståelse för den förändrade och ibland nyckfulla aptiten. Eftersom det kan finnas ett sug efter ”något” så är det bra att undvika socker i så stor utsträckning som möjligt och att parera tiden mellan måltiderna med hälsosamma mellanmål och näringsdrycker med smaker som passar barnen. Även om vuxen kan den som lever med adhd precis som alla andra behöva tänka på hur och vad man äter för att undvika att drabbas av livsstilssjukdomar som fetma, diabetes eller hjärt- kärlsjukdom.

Diagnosen adhd kan vara en lättnad men också något att plötsligt behöva anpassa sig till. Adhd påverkar många gånger inte bara en själv utan även ens omgivning, familj och anhöriga runtomkring. Därför behöver barn och ungdomar med adhd ha vuxna i sin närhet som kan förstå och hjälpa dem. Barn med adhd som inte får den hjälp och det stöd de behöver riskerar att få problem längre fram i livet, både i skolan och i sociala sammanhang, och krav och förväntningar behöver anpassas för att undvika stress och överbelastning. Strukturerade dagar i såväl skolan som hemmet och pedagogiska miljöer som är anpassade tillsammans med en förståelse för vad adhd innebär hjälper. Som vuxen behöver man inte sällan ta egna initiativ till hjälp och samtal och inte låta det gå för långt innan man söker hjälp. Idag är förståelsen hög när det kommer till adhd och det handlar mer om att få de verktyg man behöver för att få ordning på din vardag och tillvaron med adhd, det kan röra sig om allt från rätt medicinering till att anpassa livstillvaron. Oavsett om man är barn eller vuxen finns det ingenting som säger att man inte kan leva ett fullgott liv med adhd, livet blir bara lite annorlunda, men det är inget fel i att vara annorlunda. Man är värd en tillvaro där man mår bra, precis som alla andra.

Källor: Socialstyrelsens kunskapsöversikt om ADHD, www.attention-riks.se, 1177, SBU- ADHD hos flickor

FAKTA: SYMTOMER



Om man har ADHD är det vanligt att man känner igen sig i flera av dessa beskrivningar:

- Svårt att koncentrera dig och har många tankar och idéer i huvudet på samma gång.
- Svårt att komma igång med uppgifter.
- Svårt att komma ihåg långa instruktioner.
- Kan ha svårt att skapa ordning och struktur omkring dig.
- Svårt att passa tider.
- Glömmer eller tappar ofta bort saker.
- Vanligt att skjuta upp saker tills det blir försent.
- Jobbigt att skriva eller läsa.
- Göra saker ibland utan att tänka efter före.
- Stort behov av att röra på dig.
- Vara orolig, ha ångest eller ha svårt att sova.
- Trött av att umgås länge med andra.
- Svårt att reglera ditt humör.
- Kan vara extra stresskänslig.
- Svårt att vara flexibel. Att vara flexibel handlar om att klara en förändring, när något inte blir som du har tänkt.

Foto: SHUTTERSTOCK

Oro över matsituationen för barn med ADHD

Nio av tio föräldrar som har barn med ADHD, uppger i en undersökning av Underbara ADHD, att de har problem med matsituationen. 85 procent av föräldrarna är dessutom stressade över att barnen ska få i sig rätt näring.

Text: **ANDERS ÅKER**

Dåligt matintag kan hos vissa barn bidra till minskat fokus och prestation.

– Matsituationen är utmattande och besvärlig för föräldrarna. Många barn och unga med ADHD tappar aptiten. De äter också ad hoc och med risk att de istället kompenserar plötslig hunger med skräpmat, säger Georgios Karpathakis, grundare av Underbara ADHD som självt upplevt problemen under sin uppväxt. Ofta åt han nattetid och då skräpmat.

MaiBritt Giacobini, barn och ungdomspsykiatrier på PRIMA Botkyrka, ger sin bild av situationen. Barn med ADHD kan ibland ha svårt att komma till ro och äta och kan ibland ha nedsatt aptit till följd av läkemedelsbehandling. Dåligt matintag kan hos vissa bidra till minskat fokus och prestation, och kan i förlängningen ge ökad risk för undernäring.

MaiBritt menar att läkemedelsbehandling är effektiv för att kontrollera ADHD-symtom såsom nedsatt koncentration, impulsivitet och hyperaktivitet. Behandling bidrar ofta till ökat fokus och bättre skolresultat, och ibland även fokus vid matbordet.

Tyvärr kan vissa ADHD-läkemedel ge aptitnedsättning som biverkan, vilket är olyckligt, säger MaiBritt. Det gäller framförallt behandling med centralstimulantia (metylfenidat och lisdexamfetamin). Vidare får många barn ökad aptit mot kvällen när ADHD-medicinen klingar av.

Föräldraundersökningen visar också att 75 procent av föräldrarna upplever minskad aptit hos deras barn på grund av ADHD-medicineringen. En förälder berättar till exempel i undersökningen att ”mitt barn säger att kroppen är hungrig men inte huvudet, senaste året har han tappat fyra kilo i vikt.”

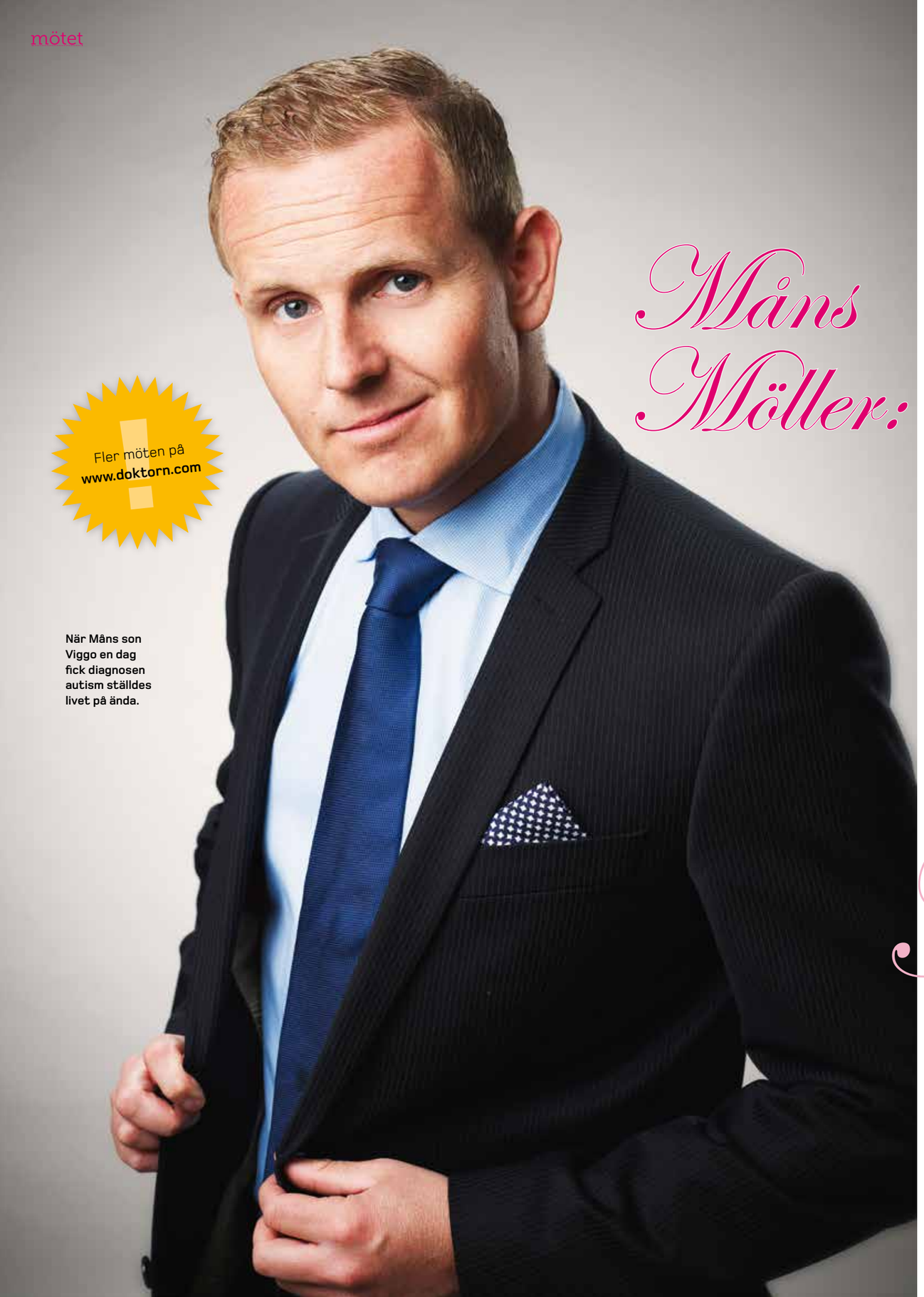
Det finns idag medicinsk behandling som inte påverkar aptiten, betonar MaiBritt. Det är alltså viktigt att få den behandling som passar barnet bäst samt att få bra kostråd från sjukvården, anser MaiBritt. Men kostrådgivning till barn och unga med ADHD är tyvärr inte alltid prioriterat i sjukvården.

En individuell behandling för barnet samt goda kostråd är därför mycket viktiga till föräldrar som har barn med ADHD, särskilt till dem som medicineras. Kostråden hjälper manga, men längt ifrån alla. Förutom kostråd kan man ge medicinska näringsdrycker som komplement, vilket kan bidra till ett ökat näringsintag hos barn med nedsatt aptit. Förbättrat näringsintag ger bättre näringstillstånd för patienter, vilket i sin tur kan öka förutsättningarna för bättre behandlingsresultat och välmående för barn med ADHD och deras familjer.

Undersökningen har genomförts av Underbara ADHD och Nutricia. 733 föräldrar med barn som har ADHD har svarat på frågor om mat.

Referenser

Sha'ari, et al. (2017) Pediatrics International
Durá Travé, et al. (2014) Anales de Pediatria
Durá Travé, et al. (2011) Revista de neurologia
Aagaard and Hansen (2011) Neuropsychiatric disease and treatment
Padilha, et al. (2018) Eur Child Adolesc Psychiatry
Clavenna and Bonati (2014) Archives of Disease in Childhood
Storebø, et al. (2015) The Cochrane database of systematic reviews (11): CD009885.
Punja, et al. (2016) The Cochrane database of systematic reviews (2): CD009996.
Durá-Travé and Gallinas-Victoriano (2014). JRSM Short Reports
Durá-Travé, et al. (2012) Journal of Child Neurology
Durá-Travé, et al. (2012) Journal of Child Neurology.



Fler möten på www.doktorn.com

När Måns son Viggo en dag fick diagnosen autism ställdes livet på ända.

Tillvaron handlar om så mycket mer än förutsägbara ögonblick eller raka vägar från punkt till punkt. Däremellan kommer kaos, oförutsedda händelser och helt enkelt livet. För Måns Möller, den populäre stå upp-komikern, underhållaren och tv-personligheten är livet fullt av oväntade ögonblick. Det har blivit något av hans signum att i olika sammanhang, från föreläsningar till scenföreställningar, dela med sig av sina erfarenheter i livet, något som lockar till både tårar men också mycket skratt. För visst kan man skratta även när man talar allvar.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **ROBERT ELDRIM**

Måns Möller:

”Vi föräldrar behöver en möjlighet att förstå”

När Måns son Viggo diagnosticerades med autistiskt syndrom förändrades tillvaron för hela familjen.

– Man pratar ju mycket om att man ”ger ut” diagnoser idag till överaktiva barn och det kan i våra öron, som är föräldrar till barn med diagnos, låta nästan lite raljant. För det är en enorm skillnad mellan att vara förälder till ett barn som har lite extra energi och ett barn som helt enkelt klättrar på väggarna om du inte är med varje minut. Det är något helt annat och det tog ett tag innan Viggo slutligen diagnosticerades.

Livet förändrades, karriären fick bromsa in och familjen behövde istället ställa in sig på vad en tillvaro med autistiskt syndrom i familjen innebar. Samtidigt som debatten har gått varm kring barn med diagnoser så har Måns sin egen verklighet att titta på och konstaterar att det finns flera olika sätt att diskutera det som idag kallas neuropatiska diagnoser.

– Å ena sidan pratar vi idag om dessa barn som hjältar och det är ju på ett sätt toppen. Vi bemöter barnen som de individer de är och de får möjligheter att dela med sig och accepteras för den dom är. Det är stort att det kan pratas om det på det sättet.

Måns själv var under 2018 programledare för ”Superungar” som handlade om barn med just autism men också adhd och andra neuropatiska diagnoser. I programmet anlitade Måns experter inom olika områden som kunde hjälpa barnen och föräldrarna att handskas med de utmaningar som uppstår.

– Det är viktigt att även om vi pratar om barnen som hjältar och superungar också inser att det är en diagnos som de får leva med hela livet. Anled- ▶

ningen till att jag fortfarande vill och behöver prata diagnos är att med det behöver också samhället, vården, skolan och omsorgen ta ett ansvar. Om vi normaliserar diagnosen så blir det inte längre en diagnos utan något normalt och då skulle ju inte dessa insatser, som är så viktiga, behövas. Och det funkar inte heller. Vi föräldrar behöver också en möjlighet att förstå och lära oss vad en diagnos innebär.

Under inspelningen av Superungar så genomgick Måns själv en adhd-utredning som dock inte resulterade i någon diagnos.

– Jag gjorde det för att se hur det låg till, jag har alltid varit lite överaktiv och haft mycket för mig och kände väl att det kunde vara viktigt att ta reda på om det kanske fanns någon diagnos. Nu var det ju inte så, vilket också visar hur viktigt det är att faktiskt ha en ordentlig utredning och diagnos.

Under sina inspirationsföreläsningar pratar Måns gärna varmt och öppenhjärtigt om sonen, diagnosen och de situationer som kan uppstå. Flera situationer är i sig komiska och det måste man också få berätta för det är en del av livet menar Måns. Samtidigt var det en situation som ledde till någonting helt nytt, större och mer omfattande än vad familjen kunde tro då.

– En vinter ville Viggo lära sig åka skidor. Så vi anmälde honom till skidskolan men då sa de vuxna som undervisade att de inte kunde ta med Viggo, på grund av att de inte kunde träna ”sådana där barn”.

Nekandet blev startskottet för en insamlingsstiftelse med sonens namn, Viggo Foundation. Eftersom Måns själv inte kunde hitta en enda idrottsförening eller aktivitet som passade sonen startade han Viggo Foundation. Tanken med stiftelsen är att samla in pengar för att på lång sikt kunna utveckla en träningsmodell som passar barn med neuropsykiatriska funktionshinder. Måns hoppas även att det i framtiden kommer finnas undersektioner till de ordinarie idrottsföreningarna som är anpassade för barn och ungdomar med dessa diagnoser.

– Jag såg ju hemma vad det betyder för de här barnen att röra på sig, att få göra saker. Vi kunde vara ute i timmar och att då bli utestängd från organiserade aktiviteter på grund av sin diagnos är ju helt bak och fram.

Men det är inte bara barnen som rör på sig. Även Måns har blivit en idrottsprofil, dels i rollen som pappa dels som representant för insamlingsstiftelsen.

– Det började med att jag märkte att om jag inte bara ska orka utan också hinna med Viggo så måste jag vara i bättre form. Jag började träna och röra på mig mycket mer och det har blivit något

Mer om autism på **www.doktorn.com**

Till hösten är Måns aktuell i bland annat Stjärnorna på slottet.

av en grej. Strax ska jag sätta mig i bilen och åka ner till Tough Viking för att i nästa vecka vara i Ryssland och fortsätta cykla som en del i min cykelutmaning för att samla in pengar till Viggos Foundation.

Redan tidigare har Måns genomfört en etapp i sin strävan efter att cykla jorden runt. Den gången cyklade man från kust till kust i USA. Andra etappen innebar att man hamnade i Guiness rekordbok för att snabbast ha cyklat genom Europa. Nu fortsätter resan österut och man har redan samlat in över 1,5 miljoner kronor till Viggo Foundation.

– De här cykelturerna är lite extrema, jag stänger av och bara fokuserar på att cykla. Det blir en slags avbrott i vardagen som samtidigt samlar in pengar. Det är också ett sätt för mig att ladda om och få energi. Nu är det inte på något sätt synd om mig men det är naturligt att barn kräver mycket energi av oss som föräldrar och i vårt fall, helt enkelt lite extra. Men som sagt, skriv inte att det är synd om mig för det är det inte alls!

Att prata med Måns är en intressant blandning mellan en allvarsam och saklig ton och så en mer humoristisk och lite lätt ironisk sida. Måns humor har alltid varit vass, många gånger mitt i prick och inte alltid helt rumsren eller politiskt korrekt. Men det är inte heller något han har strävat efter.

– Jag är inte politiskt inkorrekt och vågar ta ut svängarna, det är så jag är. Många kanske undrar hur jag kan prata om diagnoser och locka fram skratt men om vi ska kunna prata om allvar måste man också våga skämta om det. Idag är det ett stort problem att många komiker inte riktigt vågar säga det de tänker, eller skämta om vad som helst. Ett ännu större problem är faktiskt att man även letar upp ”gamla synder” från en annan tid och så får man stå till svars för det nu. Vi komiker måste våga fortsätta vara roliga, annars blir det en mycket tråkigare värld.

I sina föreläsningar, föreställningar och så fort han återkommer till sig själv så återfinns ständigt en värme i den skämtsamma tonen och ett allvar i det humoristiska. Det är mycket det som gör att Måns är en av våra mest uppskattade komiker.

När vi pratas vid så har Måns precis gjort några ärenden och packat bilen. Den stundande resan till Ryssland gör faktiskt Måns lite nervös.

– Det är så mycket som ska klaffa, mycket som ska ordnas och så vill man att det ska bli bra. Som resan till USA, den var ju fylld med överraskningar och händelser som man inte hade kunnat vänta sig men först och främst måste jag ju komma dit. Samtidigt vet jag ju hur viktigt det är att kunna samla in pengar och öka medvetenheten om neuropatiska diagnoser och det ger mig energi att fortsätta.

Det är mycket som står på agendan för den svenske komikern som under sommaren inte bara har varit med som sommarpratare utan samtidigt spelat in kommande säsongen av Stjärnorna på slottet. Till hösten ger sig Måns och kollegan Özz Nûjen ut på turné med föreställningen Världens historia – den osminkade sanningen.

– Stjärnorna på slottet spelade vi ju in i somras så det är mer att man väntar på sändningen men Världens historia ska vi göra på turné och det är nog det jag ser fram emot mest. Att stå på scenen och möta publiken över hela landet, att höra skratt och se reaktioner är stort. Vi hoppas ju att så många som möjligt kan komma och har kul, det är det som är tanken. Jag kommer ju också fortsätta att träna såklart och uppmärksamma Viggo Foundation.

Och sedan är det den där rollen som aldrig upphör, oavsett om ljuset har släckts och sminket sminkats av. Den där rollen som tar alla dygnets timmar i anspråk och samtidigt ger mer tillbaka än vi kan föreställa oss. En roll som kan få den starke att känna sig svag ibland och den svage att känna sig stark som en björn. Rollen som förälder. Den upphör aldrig och Viggo har haft turen att ha en pappa som har gjort det till sitt kall att engagera sig för sonen, och andra barn i samma situations möjligheter. Som Måns konstaterar på insamlingsstiftelsens hemsida:

”Ett av mins sons största funktionshinder är att det inte syns utanpå att han är funktionshindrad”.

FAKTA

Viggo Foundation

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är samlingsnamnet för en mängd olika diagnoser som ADHD, ADD, Tourettes syndrom, Aspergers syndrom, autism, OCD, dyslexi, dyskalkyli med flera. I Sverige uppskattas ca. 25 000 barn vara diagnostiserade med NPF av olika slag och det är inte ovanligt att ett och samma barn har flera av dessa diagnoser. Forskning visar att det finns ett samband mellan NPF-diagnoser och depression, ångestsymtom och andra psykosomatiska sjukdomar som kronisk migrän. De löper ökad risk för att utveckla missbruk av olika slag, drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och få förskjuten dygnsrytm och sömnstörningar. Beroende på typ av diagnos kan NPF vidare medföra sociala funktionshinder, inlärnings- och koncentrationssvårigheter samt fysiologiska ”svagheter” som nedsatt koordinationsförmåga. Svårigheterna skapar utanförskap vilket orsakar lidande för barnen själva och deras familjer. Det är vanligt att barn med NPF har en negativ självbild som formats efter återkommande upplevelser av misslyckanden i exempelvis skolarbeten, med klasskompisar, idrotten och andra sociala sammanhang. De faller ofta offer för mobbning och hamnar lätt i konflikt med andra barn. Sammantaget kräver barn med NPF-diagnoser extra resurser vilket medför stora kostnader för samhället. Som all forskning visar har fysisk aktivitet många fysiologiska liksom psykologiska hälsofördelar. Motion motverkar stress, ångest och depression och minskar risken för att drabbas av en mängd sjukdomar som diabetes och alzheimer. Träning förbättrar även uthållighet, sömnkvalitet, minnet och inlärningsförmågan. Alla barn mår bra av fysisk aktivitet, men barn med NPF har ett ännu större behov av att få syresatt blod till hjärnan. Problemet är att dessa barn med NPF-diagnos i nuläget faller mellan stolar – de klarar inte av att träna med de normalfungerande barnen men de är inte tillräckligt funktionshindrade för att hitta sin plats inom handikappidrotten.

Källa: Viggofoundation.se

De förutfattade meningarna kring hur en person som tränar ska se ut är säkert många. I Stor & stark: träningsguide för motvilliga (MiMa Förlag) får vi istället nytt perspektiv på hur ett träningsliv kan se ut.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **JENNY BRANDT GRÖNBERG**

Personliga berättelser från Anna Suvanna Davidsson och Elin Junsjö Bjärkstedt både inspirerar och motiverar till att vilja göra det bästa utifrån den egna kroppens förutsättningar. Träning som gör det möjligt att orka med vardagliga situationer såsom att springa till bussen, leka med barnen och kunna resa sig ur soffan utan att känna besvär. Ibland behöver träning faktiskt inte resultera i något mer än så. Så, det här är en bok för alla som inte känner igen sig i det vanliga utbudet av träningsböcker men som ändå drömmer att bli stora och starka, både mentalt och fysiskt.

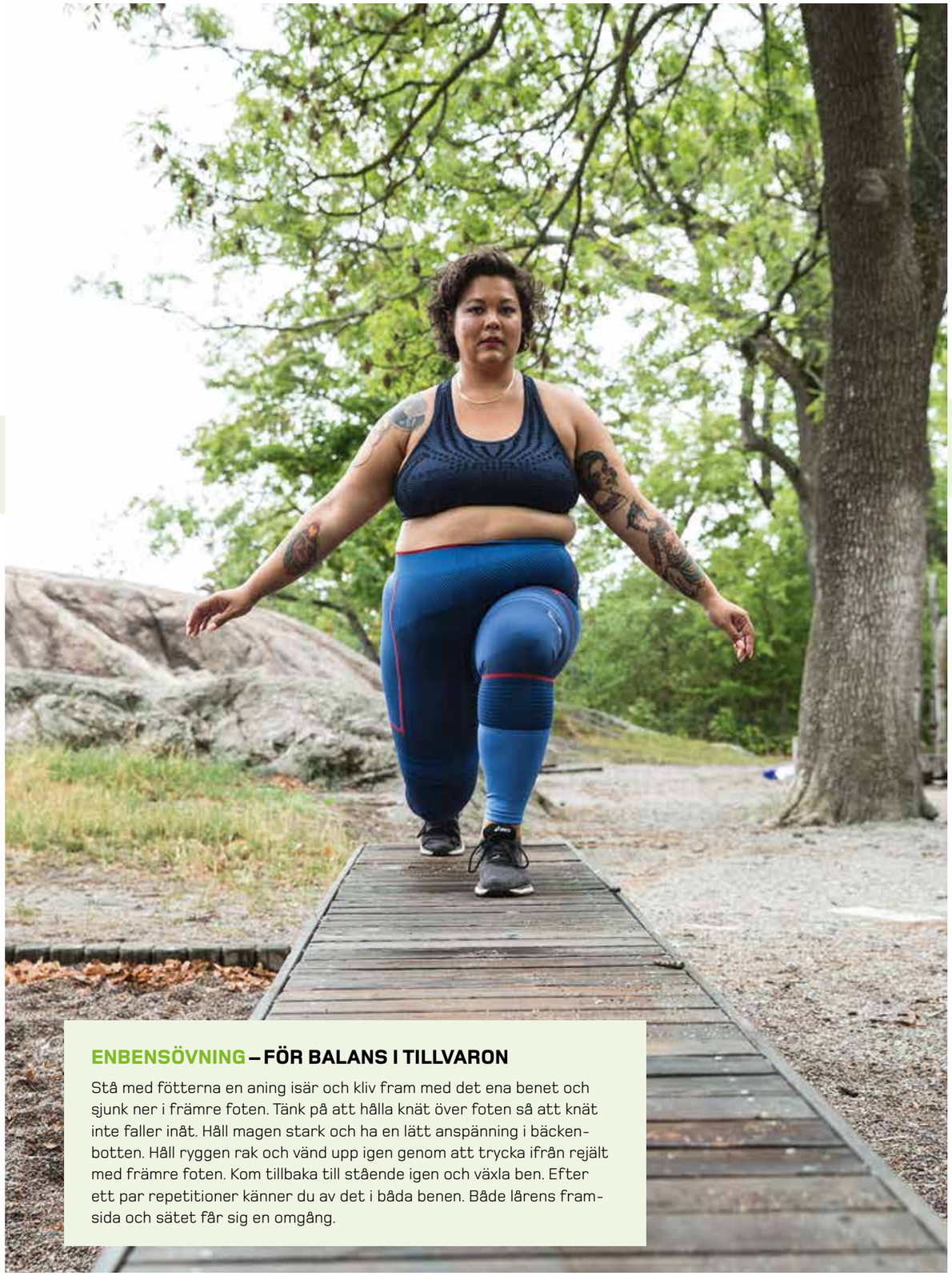
ALLA KAN BLI STORA & STARKA!

PRESS – NÄR MAN VILL KÄNNA SIG MÄKTIG

Hitta en bänk eller en låda och ställ dig med händerna på den i en plankposition. Spänn lår och rumpa. Tänk att ditt bröst är brett och försök spänna sidan av kroppen genom att sänka skulderbladen aktivt. Nacken är neutral. Du kan låtsas att du har en apelsin under hakan som du klämmer fast mot bröstet, då håller du nacken på rätt sätt. Sänk dig ner tills bröstet nuddar lådan och vänd tillbaka rörelsen genom att pressa upp igen.

DRAG – KÄNSLAN ATT LYFTA SIG SJÄLV

Ta dig in under ett räcke och greppa det med handflatorna vända ifrån dig. Se till att benen är böjda och hjälp till med dem om du behöver. Dra dig upp. Sikta lågt på brösten eller på sporttoppens resår.



ENBENSÖVNING – FÖR BALANS I TILLVARON

Stå med fötterna en aning isär och kliv fram med det ena benet och sjunk ner i främre foten. Tänk på att hålla knät över foten så att knät inte faller inåt. Håll magen stark och ha en lätt anspänning i bäckenbotten. Håll ryggen rak och vänd upp igen genom att trycka ifrån rejält med främre foten. Kom tillbaka till stående igen och växla ben. Efter ett par repetitioner känner du av det i båda benen. Både lårens framsida och sätet får sig en omgång.

köket

Flera studier pekar på att en växtbaserad kost kan göra under för hälsan såväl som klimatet. I Smart mat för en frisk kropp och hjärna (Bokförlaget Semic) får du tips på hur du kan förändra din relation till mat och dina matvanor för att i slutändan får bättre sömn, skärpt fokus och maximal glädje i vardagen. Författare Susanne Hovenäs och Veronica Hedberg, specialistläkare och vice ordförande i Läkare för framtiden, lär dig laga mat till både vardag och fest med råvaror från The Power Plate – en växtbaserad kostcirkel som innehåller frukt, bär, nötter och frön, fullkornsprodukter, grönsaker och baljväxter. Det är varken svårare eller tar längre tid att laga än andra rätter, men du får en frisk kropp och hjärna på köpet!

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **BIANCA BRANDON-COX**

Fler goda matrecept på **www.doktorn.com**

Maten som ger kraft & energi

Fluffiga pannkakor

6–8 pannkakor
2 ½ dl dinkelmjöl
1 ½ dl mandelmjölk
1 ½ dl äppelmos
1 msk rapsolja
2 tsk citronsaft
2 msk sirap
1 tsk bakpulver
1 nypa salt
1 tsk vaniljpulver
matfett till stekning

Serveringsförslag
banan, skivad
vegansk hasselnötskräm
sylt
ev. lönnsirap

Gör hå här:
Pannkakor passar lika bra till helgens långfrukost som till mellanmål.
Mät upp och vispa samman alla ingredienser i en bunke. Blanda väl. Låt gärna smeten vila i 15 minuter.
Hetta upp en stekpanna och lägg i matfett. Stek pannkakor tills all smet är slut. Toppa med till exempel skivad banan, vegansk hasselnötskräm och sylt eller lönnsirap.

Hasselnötskräm (egen nutella)

½ dl rostade hasselnötter (200 g)
2 msk kakao
2–3 msk sirap
1 krm äkta vaniljpulver
1 nypa salt
2 msk rapsolja

Gör så här:
Sätt ugnen på 200 grader. Sprid ut nötterna på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i cirka 15 minuter.
Ta ut nötterna ur ugnen och ta bort skalet genom att lägga nötterna i en handduk och gnugga dem mot varandra.
Mixa nötterna till dess att oljan tränger ut och det blir en rinnig pasta. (Det kan ta en stund.) Blanda i resten av ingredienserna och mixa allt ytterligare någon minut. Häll krämen i en burk med tätt lock.

Mias banankaka

12–15 bitar
5 dl dinkelmjöl
1 ½ dl rårörsocker
1 tsk bikarbonat
2 tsk kanel
1 tsk vaniljsocker
1 krm salt
3 medelstora väl mogna bananer (gärna med brunprickigt skal)
1 dl rapsolja
1 dl havremjölk, -grädde eller -yoghurt
1 msk äppelcidervinäger
1 dl hackade valnötter eller andra nötter och frön

Glasyr
saft och skal från 1 lime
2 dl florsocker

Gör så här:
Värm ugnen till 170 grader.
Rör ihop alla torra ingredienser.
Mosa bananerna med en gaffel.
Rör ner rapsolja, havremjölk, äppelcidervinäger och den mosade bananen i de torra ingredienserna.
Vispa kraftigt till en slät smet.
Häll smeten i en smörpappersklädd bakform som rymmer cirka en liter. Tryck ner nötterna i kakan.
Grädda i ugnen i cirka 50 minuter.
Känn med en sticka om kakan är klar.
Vispa samman glasyren. Låt kakan svalna i någon timme innan du ringlar över glasyren.

Matig sallad med marinerad tofu

4 portioner
4 portioner matvete
300 g marinerad tofu
20 cocktailtomater
2 avokador
3 paprikor i olika färger
5 salladslökar
3 dl sojabönor
5 dl gröna blad
1 dl pumpafrön
½ granatäpple
Peppardressing
2 dl havrefraiche
1 pressad vitlöksklyfta
2 msk citronsaft
1 msk sambal oelek
1 tsk svartpeppar
Serveringsförslag
Bröd

Gör så här:
Koka matvetet enlig anvisningen på paketet.
Skär tofun i mindre bitar.
Skölj och dela cocktailtomaterna, avokadorna, paprikorna och salladslöken.
Blanda samman i en stor skål tillsammans med sojabönorna, granatäppelkärnorna och de gröna bladen.
Strö över lite pumpafrön.
Rör ihop ingredienserna till dressingen och servera den med salladen och en brödbit.

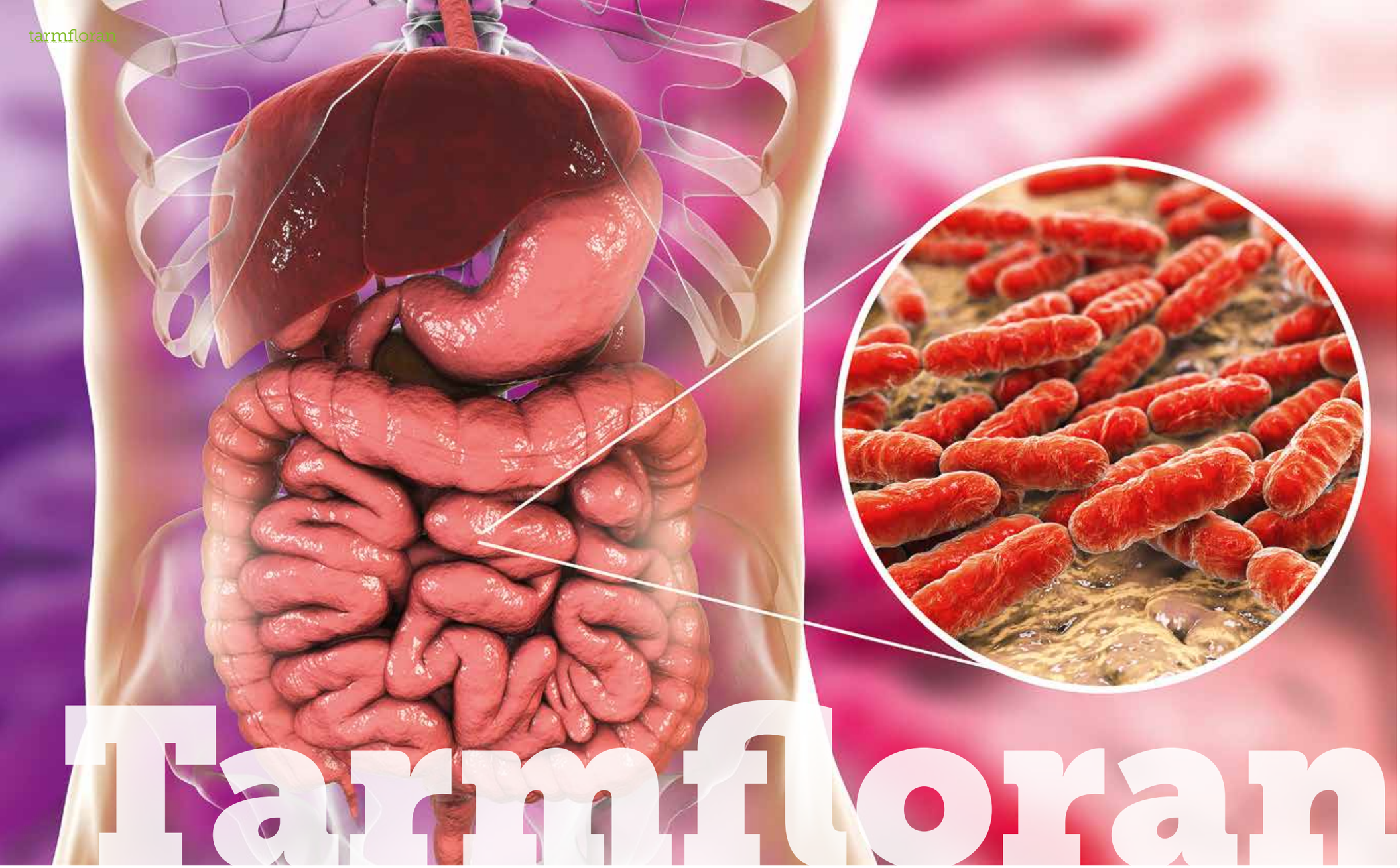


Foto: SHUTTERSTOCK

Tarmfloran

– viktig för att öka metabola hälsan

Mikrobiotan eller tarmfloran har blivit ett populärt ämne, och med all rätt! Tack vare bakterier i tarmen tränas och regleras immunförsvaret, regleras vikt och ämnesomsättning och det skickas signalsubstanser och hormoner så att vi känner oss mätta, nöjda och lyckliga.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Vad många kanske inte känner till är att det så kallade ***bruna fettet*** skapar värme och därmed en ***ökad förbränning***.

Mirko Trajkovski är professor inom medicin på avdelningen för Cellfysiologi och Metabolism på Universitetet i Geneve i Schweiz. Han höll tidigare i år en mycket intressant föreläsning om mikrobiom, förbränning och hälsa, vid Uppsala Universitet.

På senare år har forskning visat att det finns olika typer av fett; gult, beige och brunt fett, och att dessa har olika metabolism (förbränningsfunktion). Brunt fett förbrukar mycket energi genom att skapa värme, vilket gör det intressant för individer som lätt går upp i vikt eller lider av fetma. Man skulle kunna tro att kalorier in och ut är lika för alla människor. Men Mirko Trajkovski menar att det inte stämmer då upptaget av energi i tarmen kan se olika ut hos olika personer.

– Man skulle kunna visualisera tarmen som rötterna hos ett träd, berättar Mirko Trajkovski. Rötterna är då som vår tarm och tarmflora och ju mer öppna de är desto mer energi drar de till sig. Detta verkar vara en anledning till att vissa personer kan äta mycket och ändå inte gå upp i vikt. Tarmen tar då inte upp all energi och den energi som tas upp kan förbrännas av det bruna fettet.

Vi vet redan att genom fysisk aktivitet ökar förbränningen, men vad många kanske inte känner till är att det så kallade bruna fettet skapar värme och därmed en ökad förbränning. ▶

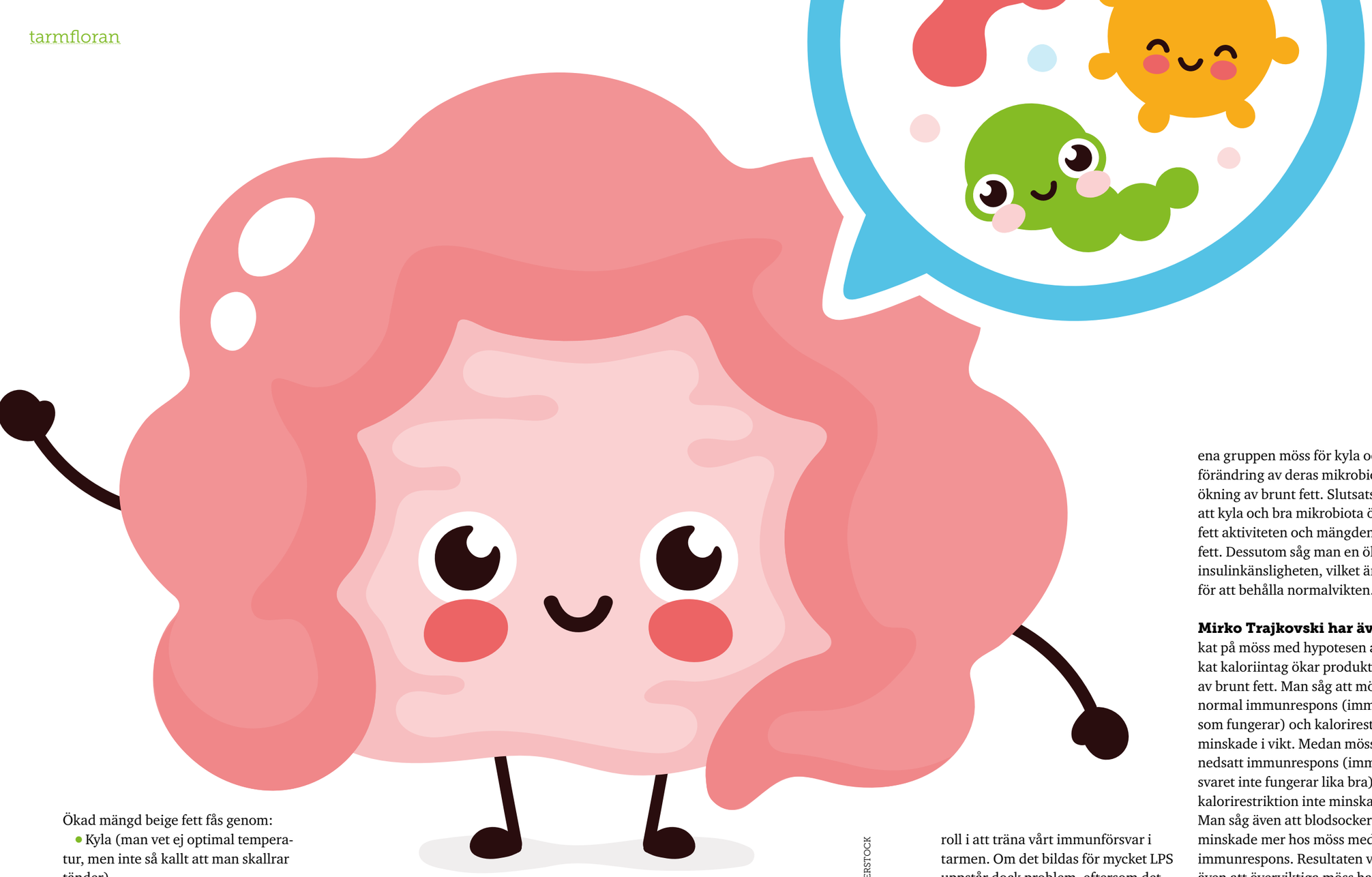


Illustration: SHUTTERSTOCK

Ökad mängd beige fett fås genom:

- Kyla (man vet ej optimal temperatur, men inte så kallt att man skallrar tänder).
- Fysisk aktivitet; mycket vardagsrörelse och ökad puls så att man svettas 30–60 minuter, tre till fem gånger varje vecka.
- God mikrobiota/tarmflora genom god kosthållning.
- Kalorirestriktion, äta näringsrik mat.
- Överviktsoperation.
- Antibiotika (man vet dock för lite än och det finns många negativa aspekter att ta hänsyn till).

Ghrelin är ett magsäckshormon som stimulerar aptiten. Immunsystemet och hjärnan ger signaler med hjälp av hormonet ghrelin, som signalerar att vi behöver äta mer. En anledning till att man inte ska äta ”extremdieter” med lågt kaloriinnehåll är att kroppen försvarar ”svälten” genom att skicka iväg massor av hungersignaler. Därför ökar ofta aptiten i takt med att man tappar kilon och det resulterar ofta i ”jojo bantning”.

Hormonet leptin produceras i fettcellerna och har som uppgift att signalera mättnad till hjärnan. Låga nivåer av leptin triggar hungern och sänker ämnesomsättningen och höga nivåer har motsatt effekt. Hur kommer det sig att vi kan bli överviktiga och har det med ”karaktären” att göra? Nej, en orsak är istället att vårt känsliga hormonsystem har hamnat i obalans. För att återställa systemet krävs en balanserad, näringsrik kosthållning och en hjälp kan vara att öva upp förmågan att känna sig mätt.

Många bakterier har på ytan ämnet lipopolysackarider, LPS, vilket i normala koncentrationer har en viktig roll i att träna vårt immunförsvar i tarmen. Om det bildas för mycket LPS uppstår dock problem, eftersom det då kan komma ut i blodomloppet, och trigga en immunrespons var som helst i kroppen. Ökar LPS kan det vara tecken på läckande tarm, vilket ökar risken för inflammation.

Man har sett att vid minskade LPS nivåer i blodet kan vikten minska. Man har även uppmärksammat att vissa överviktiga individer har högre LPS nivåer än normalviktiga. LPS kan minskas genom att äta fiberrik kost och mer av vissa bakteriestammar.

Mirko Trajkovskis forskningsgrupp har även utfört mikrobiomforskning på möss där man exponerade den ena gruppen möss för kyla och såg en förändring av deras mikrobiota och en ökning av brunt fett. Slutsatsen blev att kyla och bra mikrobiota ökar brunt fett aktiviteten och mängden brunt fett. Dessutom såg man en ökning av insulinkänsligheten, vilket är positivt för att behålla normalvikten.

Mirko Trajkovski har även forskat på möss med hypotesen att minskat kaloriintag ökar produktionen av brunt fett. Man såg att möss med normal immunrespons (immunförsvar som fungerar) och kalorirestriktion minskade i vikt. Medan möss med nedsatt immunrespons (immunförsvaret inte fungerar lika bra) och kalorirestriktion inte minskade i vikt. Man såg även att blodsockernivåerna minskade mer hos möss med normal immunrespons. Resultaten visade även att överviktiga möss har högre halter LPS i blodet än normalviktiga.

Kalorirestriktion verkar ge ökad insulinkänslighet, ökad mängd brunt fett och hälsosammare lever, vilket man tror beror på förändringar i mikrobiotan (LPS minskar, TLR4 signalsubstans och immunresponsen förbättras), menar Mirko Trajkovski.

Överviktsoperation påverkar mikrobiomet då överviktsoperation ger minskad magsäck, minskat kaloriintag, reglerar hormoner, förändrar mikrobiotan och ökar upptag av socker/glukos. Man har dock inte svar på varför exempelvis mikrobiota i tarmen förändras efter en operation, men några bidragande faktorer kan vara att matsmältningen förändras, man äter mindre mängd mat och kanske mer hälsosamt, berättar Mirko Trajkovski.

Äter man främst oprocessad (hemlagad) mat med mycket fibrer får man en bättre sammansättning av mikrobiomet (tarmfloran), med större mängd olika typer av bakterier. Detta kan i sin tur ge minskad aptit, vilket kan minska upptaget av energi. En positiv bieffekt kan då bli en minskad inflammatorisk miljö och ökad ämnesomsättningen, vilket i sin tur gör det enklare att behålla normalvikten eller att gå ner i vikt.

Fakta: Forskning kring mikrobiom

A. Bakterier står för tre till fem procent av tarmens bakterieflora. Bakterien Akkermancia Munciniphila hindrar att tarmen ökar sin yta. Proteinet från denna bakterie skulle kunna minska vikten. Det pågår forskning men inget resultat har publicerats än.

B. Överviktsoperation förändrar tarmfloran, men man vet ej exakta mekanismerna bakom. Man kan dock konstatera att tarmfloran är en viktig del av funktionen kring viktminskning och upptagsytan.

C. Det finns många studier på möss och nu behövs fler studier på människor.

D. Undvik svält! Minska kalorimängden lagom och under lång tid, det vill säga livsstilsförändring istället för att banta.

E. Kyla – nedkylning ökar det bruna fettet. Man vet ej exakt temperatur.

medicinhistoria

Genom åren har många framgångsrika personer fått ta emot nobelpriset i medicin för upptäckter som har gjort avgörande avtryck för människors liv och leverne. Några av de första pristagarna belönades för upptäckter som än idag är centrala inom vården.

Mer medicinhistoria på www.doktorn.com

De första Nobelpriserna i medicin

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

Alfred Nobel levde mellan 21 oktober 1833 och 10 december 1896. Han var en stor uppfinnare, industrimagnat och mångmiljonär. Alfred Nobel var en världsmedborgare och behärskade fem språk. När han avled hade han 355 patent på uppfinningar. Den mest kända är dynamiten som han fick patent på 1866. Redan 1847 hade italienaren Ascanio Sobrero utvecklat en olja (nitoglycerin) med mycket explosiva egenskaper, som dock var svår att hantera pga. att den lätt exploderade om man skakade den för hårt. Alfred Nobel blandade nitroglycerin (en blandning av svavelsyra, salpetersyra och glycerin) med kiselgur och då blev sprängämnet användbart och Nobel döpte den först till Nobels sprängolja och sen till dynamit. Experimenten och framställningen kostade totalt tiotals människor livet inklusive brodern Emil Nobel.

Nobel gillade inte dynamitens militära användning och valde att donera sin väldiga förmögenhet till en fond vars ränta årligen skulle delas ut som belöning för det gångna årets insatser som ”gjort mänskligheten den största nyttan”. Räntan skulle delas i fem lika delar inom olika områden. Priset i fysiologi eller medicin skulle utdelas av ”Carolinska Institutet i Stockholm”. Testamentet skrevs under i Paris den 27 november 1895. Att ett stort vetenskapligt pris skulle delas ut i Stockholm väckte först stark skepsis och själva festen förlöjligades också men blev ju snabbt världsberömt och fick en oerhörd strålglans. 1901 var prissumman 150 782 svenska kronor – en betydande summa. De fem priserna delades ut för första gången den 10 december 1901 på dagen 5 år efter Nobels död och de fem pristagarna var inte annonserade i förväg.

1901: Emil von Behring (1854-1917) var en tysk militärläkare som varit assistent hos Robert Koch och sedermera professor i hygien. Han

Foto : SHUTTERSTOCK

fick alltså det första Nobelpriset i medicin. 1890 lyckades han visa att djurkroppen har en höggradig förmåga att neutralisera bakteriegifter, kallade toxiner, genom att bilda motgifter, kallade antitoxiner.

Det hade redan påvisats av lärjungar till Pasteur att skadeverkningarna av difteri- och stelkrampsbakterier helt och hållet beror på gifter som bakterierna avsöndrar. Difteribakterierna sitter i svalgets och struphuvudets slemhinna, stelkrampsbakterierna i de djupa delarna av de sår som de kommit in i. Behring sprutade då in bakterietoxin i djur (hästar) och tog ut blodserum ur djuret som då innehöll antitoxin. Han visade att antitoxinet hade förmågan att på ett annat djur helt upphäva effekten av toxinet. Han arbetade tillsammans med japanen Shibasaburo Kitasato (1852-1931) och upptäckten av tetanusantitoxinet publicerades 4 december 1890 i Deutsche medizinische Wohenschrift och en vecka senare publicerade Behring sina upptäckter av difteriantitoxin i en artikel ”Undersökningar beträffande uppkomsten av difteriimmunitet hos djur”. Metoden för behandling av människa användes för första gången på julnatten 1891 då ett barn på en klinik i Berlin fick en injektion med difteriantitoxin. Serumterapin vid difteri vann snabbt terräng.

1901: Wilhelm Conrad Röntgen(1845-1923) var fysikprofessor i Wurzburg och upptäckte röntgenstrålar som han demonstrerade vid kejserliga hovet i Berlin den 13 januari 1896. Han fick 1901 det första Nobelpriset i fysik, men kunde likaväl ha fått det i medicin.

1902: Sir Ronald Ross, 1857-1932, var en engelsk militärläkare verksam i Indien som efter ytterst krävande och bekymmersamma undersökningar kunde leda i bevis att malariaparasiten överförs genom myggor (Anopheles myggan), som tidigare blivit infekterade genom att de sugit blod av en malariasjuk människa. Han bekräftade också att kinin är ett verksamt medel mot malaria. Ross var också klar över att det väsentliga i kampen mot malarian är kampen mot myggorna genom att utrota dess larver vars utveckling sker i stillastående vatten. En sådan sanering har också i stor utsträckning genomförts och pressat tillbaka en av jordens mest ödeläggande infektionssjukdomar. Ross arbetade med den franske militärläkaren Alphonse Laveran, då verksam i Algeriet och som upptäckte malariaplasmodien redan 1880 vilket han fick nobelpriset för 1907.

1903: Niels Finsen (1860-1904) var islänning och född på Färöarna och studerade först i Reykjavik och sen i Köpenhamn. Där blev han prosektor vid Köpenhamns universitet men slutade 1893 för att helt ägna sig åt sin forskning kring solljusets hälsobringande förmåga.

Från omkring år 100 f. Kr hade man i Kina och Japan en metod för behandling av smittkoppor som bestod i att man hängde upp röda förhängen runt patienten. Finsen tog upp denna idé och kunde visa att rött glas filtrerade bort de ultravioletta strålarna i solljuset och tog bort dessa strålars effekt på huden. Finsen själv led av en kronisk hjärt- och leversjukdom (på basen av echinococcus infektion och som troligast var en hjärtsäcksåkomma som ger upphov till kronisk bukvattusot) som gjorde att han avled vid 44 års ålder och trodde att strålarna skulle kunna hjälpa honom. Vid sina försök med konstgjorda ultravioletta strålar fann han att dessa var särskilt effektiva vid behandling mot lupus vulgaris eller hudtuberkulos, vanligen i ansiktet. Det blev stor uppståndelse när man såg hur dessa vanställande förändringar helt försvann. 1896 grundades i Köpenhamn det första Finsens lysinstitut och sedermera ett sanatorium för hjärt- och leversjuka. Finsens ljusterapi har vunnit spridning över hela världen. Finsen själv blev alltså Nobelpristagare ett år före sin död men kunde pga. sin sjukdom inte personligen ta emot priset.

Illustrationer: SHUTTERSTOCK

1904: Ivan Petrovich Pavlov föddes 14 september 1849 Ryazan och avled 27 februari 1936 i St Petersburg. Pavlov var äldste sonen till en präst och började tidigt i en kyrklig skola men 1870 övergav han sina teologiska studier och började studera kemi och fysiologi i St Petersburg. Under perioden 1884-86 studerade han i Tyskland. Han gifte sig 1881 med en student som var nära vän till författaren Fjodor Dostoyevsky.

Under perioden 1890-1900 studerade Pavlov matsmältningskanalens utsöndring. Han var en skicklig operatör och kunde ge hundar konstgjorda miniatyrmagar i form av små fickor i förbindelse med de naturliga matsmältningsorganen. Härigenom underlättades betydligt studierna av matsmältningsorganen. Han är mest känd för sina arbeten av betingade reflexer. Han tränade en hungrig hund att öka salivavsöndringen till ljudet av en metronom som tidigare varit förenad med synen av föda. Han utvecklade en liknande idé som betonade betydelsen av betingning i hans arbeten om mänskligt beteende för nervsystemet. Han fick Nobelpriset i fysiologi 1904 för sitt arbete om matsmältningskanalen.

1905: Robert Koch (1843-1910) i Wollstein i Tyskland upptäckte tuberkelbacillen och 1883 koleravibrionen. Under perioden 1879-1889 förklarade han orsaken till gonnoré, tyfus, difteri, epidemisk hjärnhinneinflammation och stelkramp. 1890 meddelade han vid en kongress att han funnit ett botemedel mot tuberkulos i sjukdomens tidiga stadier – ett ämne framställt ur tuberkelbacillen som benämndes tuberkulin. Det visade sig ganska snart att det inte hade någon botande effekt på tuberkulos men däremot har det fått vidsträckt användning inom diagnostiken – tuberkulinprovet. (Vem har inte tagit det?). Koch reste vida omkring i världen och studerade också tropiska sjukdomar som sömnsjuka i Uganda och kreaturspest i Sydafrika. Han fick Nobelpriset i fysiologi och medicin för sina studier över tuberkulosen.

1906 blev Camillo Golgi och Santiago Ramon y Cajal pristagare och, som sagt, 1907 – Alphonso Laveran. 1908 gick priset till Ilja Metjnikov och Paul Ehrlich och sen har det bra rullat på med världens mest prestigefyllda och berömda vetenskapliga pris.

Välkommen till mina sidor!

Hej, som tidigare chefredaktör för tidningen DOKTORN, känns det extra kul att vara tillbaka. Jag kommer på ”Pernillas sidor” att intervjua intressanta personer kring deras erfarenheter eller inom deras kunskapsområde. Dessutom blir det nyheter och smått och gott kring hälsa och välbefinnande. Jag har en bakgrund som hälsopedagog, medicinsk journalist och gruppträningsinstruktör och ni är varmt välkomna att ställa frågor, dela med er av någon träningserfarenhet eller annan historia som kan inspirera och hjälpa andra.

Maila mig på pernilla.bloom@addhealthmedia.com eller ring 0733-648 497. Denna gång beskriver jag skumrullen som hjälpte mig att bli av med kramp och dessutom får ni ta del av ny forskning kring kost och hälsa.

Trevlig läsning!
Pernilla Bloom

Träningen

har förändrats med åren

Jag har tränat regelbundet från tidig ålder och till en början var träningen främst ett sätt att få utlopp för olika känslor. Det handlade dock även om att ”passa in” utseendemässigt – att hålla sig smal. Med åren blev träningen ett sätt för mig att ”ladda om”, släppa ältande och under småbarnsåren - få ”egentid”. Välbefinnandet var i fokus.

Väl i medelåldern har en ny fas smugit sig på. Jag skulle hjula på gräsmattan med tonårsdottern och blev riktigt förvånad över hur klumpigt och stelt det kändes. Från att ha varit oerhört förskonad från fysiska problem, har småkrämporna kommit – ont i ländryggen, kramp i foten, överbelastning av en hälsena och framför allt en tråkig stelhet. Nu handlar träningen i högsta grad om hälsa och att förebygga skador.

Från att ha fokuserat enbart på konditionsträning i unga år har jag med åldern skiftat över till mer styrkebetonad träning och numera får jag även med balans och flexibilitet. Tack vare mina ”benpass” på lördagarna har jag inte längre problem med ländryggen. Tidigare kändes det i perioder som om någon högg med knivar i ryggen. Regelbunden yoga har gjort att jag kan sätta på mig strumporna utan större problem och att jag känner mig allmänt smidigare. Det påverkar även min balans positivt, vilket märks när jag promenerar i terräng med hundarna.

MINA BÄSTA TIPS KRING RÖRELSEGLÄDJE ÄR:

- ✔ **Den bästa träningen är den som blir av** – prova många olika träningsformer och välj det som du tycker är roligast.
- ✔ **Vardagsrörelse är underskattat** – ta trapporna, cykla mer, promenera, påta i trädgården.
- ✔ **Träna tillsammans med en vän eller partner** – då kan ni hjälpas åt att peppa, så att det blir av.
- ✔ **Sätt upp ett träningsmål** – exempelvis blodomloppet eller vasaloppet.

Träningsredskap

Själv är jag sunt skeptisk till olika träningsredskap även om vi har några hemma. Risken är att man köper något man ser reklam för och använder det några gånger, men att det sedan främst samlar damm. Jag inbillar mig att vi på något sätt hoppas att redskapet ska göra jobbet åt oss, så att vi slipper. Tyvärr finns det inga ”quick-fix” när det gäller träning, hälsa och välbefinnande. Istället handlar det om att skapa goda och regelbundna vanor och att hitta en livsstil som funkar för dig.

Ett hjälpmedel som jag varmt kan rekommendera är ”foam roller” eller ”rullen”. Den fungerar som en sorts själv-massage som stretchar ut muskler och senor och får muskelspänningar att släppa. Den finns i form av en rulle som man kan ligga på. Man lägger kroppsvikten på rullen med fokus på exempelvis ett ben i taget, ändan eller ryggen och rullar över musklerna. Det finns även mindre, runda ”skumbollar”, som man kan använda stående mot en vägg eller sittandes mot stolsryggen.

- Nybörjare bör använda en mjukare rulle med slät yta (finns även rullar med piggar).
- Om man har en specifik muskelknut bör man först placera rullen under punkten som gör ont och lägg kroppsvikt på rullen och hålla tills spänningen släpper. Sedan kan man även rulla över punkten.
- Om du har ett specifikt ”problemområde”/någon muskelknut, rulla gärna några minuter även innan du kör ett träningspass.
- Inte bara träning stramar upp musklerna. Att sitta långa stunder kan bidra till att vi blir stela. Det märks inte minst i vardagen när vi exempelvis ska knyta skorna eller sätta på oss strumporna. Få in en rutin att ”rulla” oavsett om du tränar eller inte.
- Om du har någon form av skada ska du inte använda rullen – diskutera först med en behandlare som arbetar med rehabilitering.

Min man har använt rullar i olika format under en längre tid. Själv har jag tänkt att ”det där behöver inte jag”. Plötsligt fick jag problem med kramp i benet under vissa träningspass och som instruktör är det inte kul att få kramp så att man vill skrika rakt ut och skrämmer slag på gruppen. Jag testade därför rullen och erkänner att det INTE var skönt att rulla över mina spända gluteus (ändan) muskler eller baksida lår. Jag rullade över olika muskelgrupper under cirka fem minuter. Men wow, vad skönt det kändes efteråt – avslappnade muskler! Jag gillar att man får snabb belöning även om det är ”tufft” arbete.

Numera använder jag alltid rullen om jag känner mig extra spänd i någon muskel och använder jag den innan jag ska instruera en yogaklass, så slipper jag få kramp.

Olika typer av rullar finns att köpa på en mängd ställen via internet från cirka 150 kronor och det finns även i vissa sportbutiker.

Lycka till med stretchingen!

> Risken är att man köper något man ser reklam för och använder det några gånger, men att det sedan främst samlar damm.

Träningsrullen är ett fantastiskt redskap för att mjuka upp spända muskler, om man inte har möjlighet att investera i regelbunden massageterapi.

Foto: SHUTTERSTOCK

pernillas sidor

Om man varje dag äter grönsaker, bär, fullkorn och flera gånger i veckan väljer fet fisk, har man en god grund till en hälsosam kost, säger Emily Sonestedt, forskare vid Lunds Universitet. För att bibehålla en god hälsa är det viktigare att äta näringsrik mat, än att se till mängden fett kontra kolhydrater.

Text: **PERNILLA BLOOM**

VAD ÄR NÄRINGSRIK MAT?

Enligt livsmedelsverket så är ”näringsrik mat” livsmedel som ger en stor mängd näringsämnen men innehåller relativt få kalorier. Näringsrik mat är lagad från grunden, med nyttiga fetter (exempelvis raps- och olivolja), grova grönsaker/rotfrukter, fisk och så 'rena' produkter som möjligt. Det vill säga istället för färdigköttbullar, gör man egna köttbullar på nötfärs. Nötter, linser och bönor är näringsrikt liksom gröna bladgrönsaker, broccoli, paprika och morot.

Slut på kostkriget – ät näringsrikt!

Emily Sonestedt är docent i nutritionsepidemiologi och biträdande universitetslektor vid Lunds Universitet. Hon studerar stora grupper på omkring 30 000 individer och följer dem under upp till 25 års tid. Det är observationsstudier, där man följer specifika personers kostvanor, för att ser hur hälsan utvecklas på lång sikt.

– Min forskning fokuserar på interaktionen mellan genetiska faktorer och kostfaktorer för fetma, typ 2 diabetes, dyslipidemi (fettrubbning), och hjärt-kärlsjukdom, berättar Emily Sonestedt. Mitt mål är att klargöra vilken roll kolhydratkvalitet, främst sockerkonsumtion, har på hälsan. Våra resultat visar bland annat att om man äter väldigt mycket socker ökar dödligheten. Det visar att vi generellt behöver minska sockerkonsumtionen vad gäller till exempel läsk och godis, men även vara medvetna om det gömda sockret i vardagsprodukter som yoghurt och frukostflingor.

Det finns över 200 000 publicerade epidemiologiska studier och interventionsstudier, som undersökt effekten av olika kost.

En svårighet med studier kring kost och hälsa är att få individer att hålla sig till exempelvis en lågfettdiet under flera års tid.

Är det farligt med högt kolesterol/höga blodfetter?

– Man får inte stirra sig blind på ett värde utan måste se till hela kostsammansättningen, livsstilen och även andra riskmarkörer som blodtryck och bukfetma, säger Emily Sonestedt. Högt kolesterol är en riskfaktor på befolkningsnivå, men man kan inte säga att en enskild person har ökad risk för exempelvis hjärta- kärlsjukdom på grund av högt kolesterolvärde. Det handlar även om genetiska faktorer.

> Självklart ska man kunna njuta av sin favoritefterrätt, men det handlar om att inte ”unna sig” varje dag och i stora mängder.

Hur bör diabetiker äta?

– Diabetiker kan må bra av olika kostsammansättningar och det viktiga är att varje individ hittar det som fungerar för hen, menar Emily Sonestedt. Det gäller att hitta en livsstil där man klarar av att hålla en viss kosthållning och där blodsockret hålls stabilt.

Hur bör vi äta för att ha störst chans till god hälsa och livskvalitet?

– Med det vi vet idag skulle jag påstå att om man varje dag äter grönsaker, bär, fullkorn och flera gånger i veckan väljer fet fisk, så har man en god grund till en hälsosam kost, säger Emily Sonestedt. Självklart ska man kunna njuta av sin favoritefterrätt, men det handlar om att inte ”unna sig” varje dag och i stora mängder.

– Ät långsamt och njut av varje tugga – ät mindfult!

NYA SLUTSATSER INOM KOST OCH HÄLSA

Vissa experter hävdar att vi bör äta fett och lite kolhydrater (LCHF) medan andra hävdar motsatsen. Istället för att argumentera för sin sak på grund av prestige skulle jag vilja veta vad forskningen verkligen pekar mot.

Nu har äntligen några forskare som förespråkat olika dieter valt att samarbeta i en vetenskaplig rapport av kunskapsläget, i Science. David Ludwig, professor i nutrition vid Harvarduniversitetet och läkare vid Bostons barnsjukhus menar att vi nu äntligen kan komma till rätta med ”kostkrigen”. Man har helt enkelt kommit fram till några gemensamma slutsatser efter att ha gått igenom forskningsstatus inom kost och hälsa. Befolkningen i stort bör fokusera på näringsrika livsmedel för att uppnå en god hälsa och minska risken för kroniska sjukdomar, oavsett vilken andel fett och kolhydrater man äter. Man kan inte säga att alla dieter påverkar alla på samma sätt utan en kost bör individanpassas, speciellt om man har en kronisk sjukdom som exempelvis typ 2 diabetes.

– Det är viktigt att förstå att trots att många studier har gjorts, så kan man inte säga vad som är den perfekta kosten för en enskild individ, menar Emily Sonestedt.

Att välja en tallrik med grönsaker innan middagen är ett bra sätt att öka den dagliga mängden näringsrik mat.

Foto: SHUTTERSTOCK

Vad forskningen säger om fett och kolhydrater:

- Positiva hälsoeffekter fås av att ersätta mättade fetter med omättade fetter från växtriket.
- Att ersätta processade (bearbetade) kolhydrater med icke processade kolhydrater ger positiva hälsoeffekter.
- Biologiska faktorer verkar kunna påverka hur väl en diet fungerar för en person. Personer med normal insulinkänslighet får effekt av många olika typer av kosthållningar medan de med insulinresistens (diabetiker) kan dra nytta av en kosthållning med lägre andel kolhydrater och högre andel fett.
- Välutformade dieter med lägre andel kolhydrater och högre andel fett kräver inte ett högt intag av protein eller animaliska produkter. Det är hälsosammare att istället äta växtbaserade oljor, nötter, frön, avokado och andra livsmedel med ett naturligt högt fettinnehåll.

Vad betyder det för oss?

Min tolkning är att viktigast för hälsan är att främst äta näringsrik mat tillagad på bra råvaror och gärna efter säsong. Minimera snabbmat, hel/halvfabrikat och sötsaker och ät istället mer grönsaker, bär, nötter, avokado och fisk. Kanske kan det vara bra att återinföra lördagsgodiset även som vuxen, det vill säga att unna sig sin favorit en gång i veckan. Målet är att ge kroppen näring och energi som skapar livskraft och stärker immunsystem, hormoner, hjärna, muskler och skelett med mera.

Oavsett om man föredrar att äta mer fett och mindre kolhydrater eller tvärtom verkar det viktigare att välja en hyfsad hälsosam kosthållning som fungerar på lång sikt, istället för en strikt diet som man inte klarar av att hålla efter några veckor. Det handlar om att få till en hälsosam livsstil för resten av livet.

Lätt? Nej, knappast, men små steg i rätt riktning kan vara lösningen. En början kan vara att välja bort läsk, öl och vin till vardags, undvika snabbmatsrestauranger eller att lägga till en extra frukt och grönsak om dagen.

Källor: www.sciencemag.org, www.livsmedelsverket.se

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

NY HEMSIDA FÖR ADD HEALTH MEDIA

Vår hemsida har fått sig ett rejält lyft! Med den nya designen har sajten blivit mer levande och fått en tydligare överblick av våra varumärken DOKTORN mot patient och Praktisk Medicin mot vårdpersonal, våra tjänster för väntrum, investeringar samt inloggningsportal för anslutna vårdmottagningar med väntrums-TV. Surfa gärna in på www.addhealthmedia.com och se resultatet.

Vi sprang Blodomloppet

För tredje året i rad deltog personalen på Add Health Media i Blodomloppet, vars syfte är att uppmärksamma vikten av blodgivning och god hälsa. Loppet ägde rum ute på vackra Djurgården i Stockholm och det var som alltid en riktigt folkfest.

INVESTERING I KNODD.SE – BARNSJUKVÅRD ONLINE

Den digitala vårdgivaren Knodd (www.knodd.se), som helt fokuserar på barnsjukvård med småbarnsföräldrar som målgrupp, lanserade sin digitala barnmottagning i november 2018. Responsen har varit stark med extremt nöjda föräldrar som får hjälp av barnsjuksköterskor via videomöte. Knodds barnsjuksköterskor klarar att hantera majoriteten av patienterna och avlastar akutmottagningarna i landet. I en nyemission på totalt 5,5 miljoner kronor är Add Health Media en av flera investerare som går in och stöttar verksamheten.

INVESTERING I HEALTHTECHBOLAGET BELLY BALANCE

Belly Balance, med dietisten Sofia Antonsson i spetsen, har i tio års tid drivit utvecklingen av IBS-behandling i Sverige. Nu tar Belly Balance nästa steg mot en bättre maghälsa när de utvecklar och lanserar en ny app. Som stöd i sin tillväxtresa tar de emot en investering från Add Health Media värd 2,5 miljoner kronor. Partnerskapet med Add Health Media är en naturlig förlängning av ett mångårigt och framgångsrikt samarbete genom varumärket Doktorn, där Sofia Antonsson är en av experterna inom maghälsa.

Aktuella temafilmer i väntrums-TV under hösten:
• Smärta (aug-okt) • Förkylning (sep-dec) • Mage & tarm (nov-dec)

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN

PRAKTISK MEDICIN LANSERAR KUNSKAPSTEST INOM FÖRMAKSFLIMMER

I somras lanserade vi en ny digital utbildning inom förmaksflimmer. Obehandlat så medför förmaksflimmer en ökad risk för hjärtsvikt och stroke. Hur stor risken beror av flera faktorer. Den ökar med stigande ålder och komplicerande tillstånd som diabetes och hjärtsvikt. Studier visar också att de som lider av förmaksflimmer löper ökad risk att dö i förtid. Utbildningen syftar till att fördjupa kunskapen kring behandlingsalternativ och symptomlindring vid förmaksflimmer. Alla aktuella utbildningar går att hitta på Academy.praktiskmedicin.se

HÅLL DIG UPPDATERAD MED MEDICINSKA NYHETER

Hemsidan PraktiskMedicin.se har fått en ny flik med medicinska nyheter. Där publicerar vi bland annat nya behandlingsriktlinjer, hälsorapporter och andra relevanta nyhetsartiklar för dig inom vården.

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: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2
DOKTORN/Broschyrställ/Väntrums-TV: service@addhealthmedia.com, 08 648 49 00

DOKTORN

8 av 10 smittas av HPV,
men HPV-relaterad cancer och sjukdom går att förebygga.

Prata med din vaccinatör, sjuksköterska eller läkare för mer information om hur du kan förebygga HPV.

Läs mer på hpvvaccin.se

MSD
INVENTING FOR LIFE
msd.se

08-20-SE-NON-00107 aug 2019

Vi ses på Seniormässan!

När: 1–3 oktober
Var: Stockholmsmässan i Älvsjö
Öppettider: kl.9.30–16.00
DOKTORNs monter: C06:51

Då har det blivit dags att delta på Seniormässan i Stockholm igen och vi välkomnar alla, trogna såväl som nya läsare, att besöka oss i vår monter. Vi utlovar i vanlig ordning intressanta föreläsningar på stora scenen, tävlingar och roliga aktiviteter i montern. För att ge en liten försmak så kommer det till exempel att finnas möjlighet till gratis blodtryckskontroll på utvalda tider.

I år har vi tre samarbetspartners med oss som inom sina olika områden kommer att informera om allt ifrån celiaki (glutenintolerans) till illamående vid cancerbehandling och hur du kan få tillgång till specialistvård. Ja, ni hör ju, det blir tre händelserika dagar i hälsans tecken. Välkomna att träffa oss i monter C06:51!

Kom och lyssna till våra föreläsningar på stora scenen!

Varje dag kl.11.50–12.20
Tisdag: Vad händer i kroppen när man får cancer?
Föreläsare: Björn Petersson, internationell produktchef på SOBI
I samarbete med SOBI

Onsdag: Hur får jag specialistvård när jag behöver det?
Föreläsare: Alexander Knezevic, sjuksköterska och VD på RemissHjälpen
I samarbete med RemissHjälpen

Torsdag: Vännerna i tarmen - bakterierna som kan hjälpa eller stjälpa din hälsa
Föreläsare: Villjam Edström, VD och grundare av Symbio Me AB
I samarbete med Symbio Me AB

Tyck till! Vill du skriva en insändare, har ris eller ros om någon artikel, tidningen i sin helhet eller önskemål om något som vi ska skriva om? Mejla till redaktionen@doktorn.com eller posta till DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista och märk mejlet/brevet med "Läsarnas sida". Vi förbehåller oss rätten att publicera och redigera inkomna bidrag.

Följ oss på: www.DOKTORN.com | Blogg.doktorn.com | dokornpunktcom

GRATTIS EBON!

I förra numret tävlade vi ut träningsboken Wörkout – tufft och lekfullt (LB Förlag) och nu gratulerar vi Ebon – du vann tack vare din motivering som löd: Mitt bästa Må bra-tips är långa skogspromenader som avslutas med bastu och bad i den underbara sjö som ligger precis vid bastun. Detta är ett fantastiskt sätt att ta emot och följa alla årstider, även under vinterhalvåret.

INSÄNDARE

Tala om glädjespridare när det gäller sjukhus. Tack för att jag lever och får göra andra människor glada. Bara för att ni finns med er värme och omsorg och där går solen aldrig i moln. Tack för en bra tidning!
Bertil

TÄVLA OM BOKPAKET!

Vi lottar ut ett hemligt bokpaket och kommer dra två vinnare. För att vara med och tävla vill vi att du motiverar vad du tycker är så bra med tidningen DOKTORN. Märk ditt svar med "Tävling bokpaket" och skicka in senast 4 november. Kontaktuppgifterna hittar du längst upp på sidan.

SOLROSEN

Eva-Britt, Mirjam och Daniella Meijer vill ge en solros till Årsta sjukhem avdelning 2 i Stockholm:
Vi vill ge en solros till Årsta sjukhem avd 2 i Stockholm. Vår pappa och make Leif Meijer vårdades där hans sista år. Personalen är fantastisk, vården och omsorgen var mer än bra. Vi har alltid känt oss bra omhändertagna, bra bemötande, öppen kommunikation och mycket kärlek. Tack för allt.

Vi efterlyser fler solskenshistorier från vården och omsorgen! Det kan vara stort som smått – vi vet att det finns många bra saker att lyfta. Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.

Är du orolig för en anhörig eller vän som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp?

Du är välkommen att ringa oss på 020-50 50 50 eller besöka oss på www.kvinnofridslinjen.se

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på regeringens uppdrag.

020-50 50 50
Kvinnofridslinjen

BÖRS MED KONTANTER
MASKIN
MEST GULLIGA
DOMINERADE I MEDELHAVSOMRÅDET
STAPLA
FRAMFÖRS SOLO I MUSIKDRAMA
VÄRDSHUS
FYRA
REGEL
SER DU MÅNGA JUST NU
BLÅ BLODIGA
SMÄLLA
SLÄPPA
RÖDA GRÖNSAKER
HÖGRE UPPLÖSNING
UNGE
GÖR KUSAR PÅ ÅBY
COOLA
FILMGREDE
VINNER OCH HINNER
RÖD GRANIT
RYGGARNA
OSTYRIGARE
GRUND TILL QUICHE
DRINK
LOOK
PICKUP
RITAR PRÅLIGA APPARTEMENT
EXKLUSIVE
DATUM FÖR LÄRLINGEN
PÅ BIL I ZAGREB
KÄNDE SKAM
SPAK
NÄMNS OFTA SOM IDYLLISK
HASTIGHET
VINDSTÖT
BIT I MENING
TRIMNINGEN
ANBLICKARNA
TALADES
PÅ DETTA SKA DET SKE
GROP I MAGEN
FAST
MÄSTERSKAP
UPPREPADE
TVÄRSLÅ
PÅ ROMAK
KULTURELLA ARTIKLAR
FÄRGMEDEL
KAN VARA MILDA
ÄR FOLKGRUPPER
RÖJDE
VÄDERSTRECK
BRYTANDE BOLAG
GUDRUN
ALM
LÅSBOLAG
MYNT I TOKYO
INLEDER
HACKA FÖR VAK
SVAMLADE
DNAPROV
FÖRSAMLING
DESS FYRKANTSFORM ÄR AV BRÄND LERA
GAPET
TRE T
IBLAND PÅ ENTRÉDÖRR
JORDART
LÄNG TID
HUGSKOTT
EXPRESS
EXTRA SLANK KATT
STRETA
PÅ INGA VILLKOR
OXUDDE 1084
ANDRA HALVAN AV LÅSÅR
MEDGER
VARNAT UTAN ÄNDAR
KRAFT
HYSKA
TRIVIAL
EN END I LONDON
GÅR DET I VID FRAMGÅNG
VÄSEN
INKOMSTAVVIKELSE
HACKAT
STRÅLE
KÄNNER TILL NEJD
EVANGELIEBOK
KORT NUMMER BRYTER ATLE
PARTISK
TRÖGFLYTANDE

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 4 november 2019

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 .....

.....

.....

.....

.....

DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

Learning to Sleep är en digital vårdgivare som erbjuder marknadens mest effektiva behandling av sömnproblem. Sedan 2015 har vi behandlat över 1000 patienter i Sverige och 94 procent av de som genomgår vår behandling får en bevisad sömnförbättring.

Bygger på forskning

Vår metod bygger på en kombination av kognitiv beteendeterapi (KBT) och något som kallas sömnrestriktion – en metod för att nollställa kroppens ”sömnklocka”. Våra egna kliniska utvärderingar visar att 94 procent får en förbättrad sömn och att förbättringen är bestående. I princip alla som genomgått behandlingen sover fortfarande bra 1 år efter avslutad behandling.

Sov Bättre – ditt digitala verktyg

Grunden i behandlingen är vårt digitala verktyg Sov Bättre. I verktyget genomför du övningar, registrerar din sömn samt lär dig om sömn, sömnhygien och hur du bygger upp en unik strategi kring sömn bara för dig. Vi har samlat år av kunskap kring sömn och förmedlar den till dig på ett lätt och pedagogiskt sätt.

Våra psykologer är med dig hela vägen

När du påbörjar en behandling hos oss får du också en egen psykolog som följer och stöttar dig under de 5 veckor behandlingen pågår.

Våra psykologer är specialutbildade i sömn och säkerställer att du tar dig igenom programmet på bästa sätt.

Helt utan piller

Vår metod är ett bevisat sätt att sluta använda sömnmedel och insomningstabletter. Många av våra patienter har använt sig av olika sätt att somna under många år. Vi åtgärdar grundproblemet, vilket gör att du inte längre behöver använda dig av substanser för att sova.*

En del av vården

Hos oss betalar du vanlig patientavgift precis som på din vårdcentral. Har du frikort eller är under 20** är det så klart helt gratis.

Boka en bedömning redan idag!

Ta första steget till ett nytt och piggare liv. Hos en av våra psykologer på www.learningtosleep.se kan du boka en bedömning, så utvärderar vi om vår behandling kan fungera för dig.

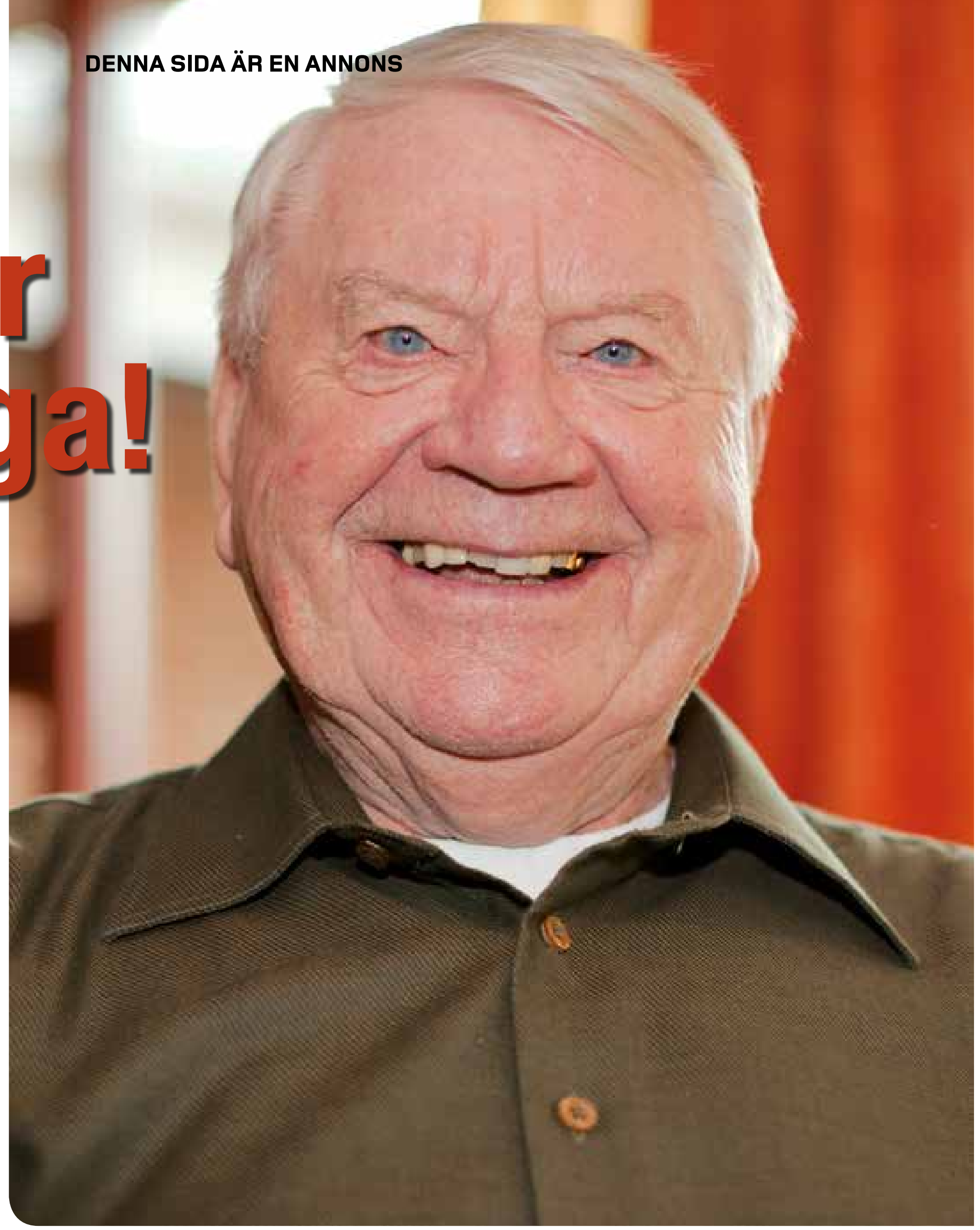
* Sömnmedel kan i vissa fall vara berättigat. Socialstyrelsen rekommenderar dock att man använder sömnmedel max 10 dagar i sträck.
**Vi behandlar inte personer under 18 år.
Learning to Sleep är IVO registrerade hos Socialstyrelsen. Vårt verktyg Sov Bättre är registrerat hos Läkemedelsverket samt CE-märkt.

LEARNING TO SLEEP

Learning to Sleep AB,
Södergatan 19, 211 34 Malmö.
Kontakt: info@learningtosleep.se
www.learningtosleep.se

DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

Mina ben var en plåga!



Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta mina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag vågar inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Beställ fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.

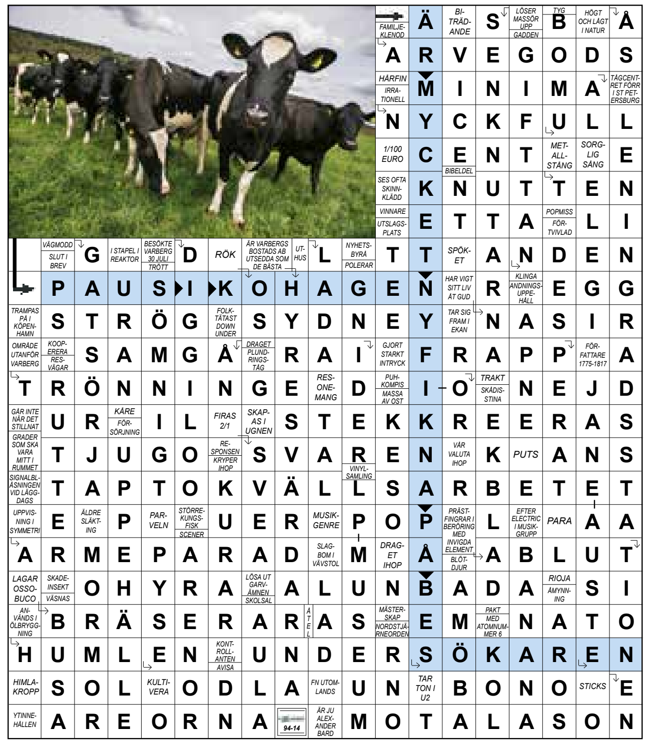
apoteksgruppen · APOTEK ICA · apoteket · APOTEK · HÄLSOKRAFT · life · LloydsApotek

Visste du att…

…man gillar sina egna pruttar bättre än andras. Alla människors pruttar har en helt individuell lukt som beror på den speciella sammansättningen av bakterier i tarmen och blindtester har visat att vi gillar lukten av våra egna fisar bäst.

Lösning till bonus-korsord i DOKTORN prenumerationsdel nr 2/2019

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 2/2019



GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Karl-Vaine Einarsson Ljungby
Ylva Nilsson Landskrona
Margaretha Axelsson Eskilstuna
Signe Strand Nybrostrand
Rolf Horster Vänersborg

Inga konstigheter!

Näskannan RHINOHORN™

- **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**

Säljs via utvalda apotek och läkarmottagningar samt på **apotea.se**

GÖTEBORGS YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

TIDNINGEN DIREKT HEM I BREVLÅDAN

DOKTORN

VI FYLLER 20 ÅR OCH GER 20 % RABATT

4 nr 159:- ~~199:-~~

- Prenumerationsgåva
- Tidningen i brevlådan
- Artiklar och nyheter
- Recept

Spara 176 kr	
4 nr á 59 kr	236 kr
ProbiMage Travel Pack	99 kr
Totalt värde	335 kr
Ditt ordinarie pris	199 kr
Jubileumspris – 20 %	**159 kr**

Prenumerationsgåva

ProbiMage Travel Pack
ProbiMage innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningspassagen och kolonisera tarmen. Innehåller 20 st kapslar.

Gäller för dig som ny prenumerant. Vi förbehåller oss rätten att byta ut gåvan om den tar slut.

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152139 eller på telefon 08-522 183 28.

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

Dina personuppgifter behandlas enligt Add Health Medias integritetspolicy. Läs mer på www.doktorn.com/integritetspolicy

4 nr av DOKTORN och gåva, endast 159:-

Kryssa i:

☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvan.

☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvan.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

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

Önskar du inte längre få marknadsföring, vänligen kontakta oss på 08-648 49 00 eller info@addhealthmedia.com och begär att vi stoppar utskicken.

Kampanjkod: 152139

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot .

DOKTORN
c/o Flowy

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

nästa nummer

DOKTORN KOMMER UT I DECEMBR

NÄSTA NUMMER

Tobaksstopp – så lyckas du!

TEMA: SÖMN
Vanliga orsaker till syn- och hörselskador

ALLTID I DOKTORN:
✔ Senaste nytt ✔ E-hälsonytt
✔ Vårdnytt ✔ Barnens hälsa
✔ Djurens hälsa & mycket annat

Special: Nyårslöftet – så får du det att hålla hela året!

Det stora numret om digital vård

Foto : SHUTTERSTOCK

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE NUMMER

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

FRI GARDEROB!
ROLFS FLYG & BUSS BJUDER!

Resor

Hälsa

Skönhet

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

ENTRÉ 80 KRONOR

Seniormässan 1–3 oktober 2019, Stockholmsmässan i Älvsjö. 80 kronor per person (ord pris 140 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Öppet 09.30–16.00 alla dagar.

DOKTORNO3

SENIOR MÄSSAN
numera mässor

Ekonomi

Boende

Kultur

Teknik

Vård

Upplevelser

1–3 OKTOBER 2019 • STOCKHOLMSMÄSSAN

På Seniormässan blir du inspirerad. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Det finns även ett stort utbud av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera - och allt ingår i entrépriset!

Varmt välkommen till Seniormässan den 1-3 oktober 2019 – mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer!

SENIORMÄSSAN 25 STOCKHOLM

SENIOR MÄSSAN
numera mässor

AKTUELLA FÖRELÄSNINGAR, PROGRAM, AKTIVITETER OCH ÖVRIG INFORMATION GÄLLANDE MÄSSAN - BESÖK OSS PÅ WWW.SENIORMASSAN.SE