

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

Läs mer om hälsa
och medicin på
www.doktorn.com



ÖGAT –
ny forskning och
behandling

”Min artros har
inte hindrat mig”

**EKSEM – STOPPA
KLÅDCIRKELN**

SLUTA STRESSA –
lev längre och med hälsa

Andreas Johnson –
om stressen och den nya plattan



Är du redo för en viktminskning?

Längd (Längd i meter)	Normalvikt (Vikt i kg) BMI 18,5 – 24,9	Övervikt (Vikt i kg) BMI 25 – 29,9	Fetma (Vikt i kg) BMI > 30
1.50	42 – 56	56 – 67	> 67
1.52	43 – 58	58 – 69	> 69
1.54	44 – 59	59 – 71	> 71
1.56	45 – 61	61 – 73	> 73
1.58	46 – 62	62 – 75	> 75
1.60	47 – 64	64 – 77	> 77
1.62	49 – 65	66 – 79	> 79
1.64	50 – 67	67 – 80	> 80
1.66	51 – 69	69 – 82	> 82
1.68	52 – 70	71 – 84	> 84
1.70	54 – 72	72 – 86	> 86
1.72	55 – 74	74 – 89	> 89
1.74	56 – 75	76 – 91	> 91
1.76	57 – 77	77 – 93	> 93
1.78	59 – 79	79 – 95	> 95
1.80	60 – 81	81 – 97	> 97
1.82	61 – 83	83 – 99	> 99
1.84	63 – 84	85 – 101	> 101
1.86	64 – 86	87 – 103	> 103
1.88	65 – 88	88 – 106	> 106
1.90	67 – 90	90 – 108	> 108
1.92	68 – 92	92 – 110	> 110
1.94	70 – 94	94 – 113	> 113
1.96	71 – 96	96 – 115	> 115
1.98	73 – 98	98 – 117	> 117
2.00	74 – 100	100 – 120	> 120



Läs tabellen från vänster till höger för att se om du ligger i riskzonen.

Ja Nej

Är du överviktig enligt BMI-tabellen? (se ovan)

Tycker du själv att du är överviktig?

Har du försökt att gå ner i vikt på egen hand?

Vill du gå ner i vikt för att må bättre?

Känner du att det är dags för en stor livsstilsförändring?

Om du svarar ja på flera av dessa frågor är du sannolikt redo för att göra en förändring i ditt liv.

Då är det dags att kontakta din läkare. Det finns hjälp!



Abbott Scandinavia AB telefon 08-546 567 00

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på www.prenservice.se eller ring Tel: 0770- 45 71 28, kundtjänst öppettider 8.30-16.00
Fax: 08-652 03 00
e-post: kundtjanst@titeldata.se
Adress: Titeldata AB, Kundtjänst 112 86 Stockholm
Pris i Sverige: 4 nr för 159 kr inkl. moms

TIDSKRIFTEN DOKTORN

Erlandsson & Bloom AB
Vidargatan 9
113 27 Stockholm
Telefon: 08-648 49 00, Fax: 08-600 11 12
www.doktorn.com
Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

ANSVARIG UTGIVARE

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

CHEFREDAKTÖR

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

ANNONSBOKNING

08-648 49 00
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i intermedicin,
Helsingborgs Lasarett. President, International
Society of Internal Medicine (ISIM)

AD OCH GRAFISK FORM

Natalie Frahm, Red Orange Design

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Mikael Eriksson

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

www.doktorn.com

Ledären



NU ÄR DET JUL IGEN... Min äldsta dotter på snart fyra år började prata om julen redan i oktober. Men det var nog främst för att jag har försökt att förklara för henne när hon fyller år. Först fyller lillebror år, sedan pappa, sedan kommer jultomten och sen fyller du (hon fyller i början av januari). Det är inte lätt att förstå det där med tid när man är liten.

APROPÅ TID SÅ HAR JAG FÖRSTÅTT ATT VI ÄR MÅNGA SOM INTE TYCKER ATT TIDEN RÄCKER TILL och framför allt inte kring jul. Det verkar som om julen för många är den stressigaste perioden på hela året – man ska hinna köpa julklappar, göra köttbullar och lägga in sillen. Så när julhelgen kommer är man helt slut och det är bäddat för släktgnabb. Själv är jag uppvuxen med en mer eller mindre stressfri jul och jag gillar tanken på att inte behöva storstäda, pynta hela huset eller göra storbak. När vi firar julafton hos oss får var och en ta med sig lite var – jag delegerar. Läs artikeln om stress och utbrändhet och vad man kan göra för att må bättre, på sid 14. Andreas Johnson gick in i väggen – läs mer om honom och hans nya platta, som vi även lottar ut, på sid 46.

UNDER VINTERHALVÅRET ÄR KLIMATET BÅDE KALLARE OCH TORRARE vilket kan vara tufft för alla med torr hud och eksem. Läs om behandling och ny forskning kring hud och atopiskt eksem på s. 53, där vi har intervjuat Maria Bradley, specialist på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna. Ulla-Carin Nyquist som har haft eksem i hela sitt liv berättar och ger sina egna tips för att må bättre. Dessutom kan man ta del av komplementära metoder vid hudproblem på s.33.

Skriv och tyck till om tidningen eller berätta er historia som kanske kan hjälpa andra eller ger dem tips. Maila gärna pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen.

God jul och god fortsättning på det nya året!

Pernilla Bloom

P.S Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler artiklar, informationsbroschyrer och filmer, eller ställ dina frågor till oss.

Trygg, enkel och tydlig

Stor och tydlig display som är lätt att läsa av

Lätthanterlig testremsa, enkel och tydlig

Integrerad lansettrumma med 6 lansetter



ACCU-CHEK® Aviva

Blodsockermätaren som är trygg, enkel och tydlig

- Lätthanterlig testremsa, enkel och tydlig – kräver endast 0,6 µl blod
- Resultat på endast 5 sekunder
- Blockerar automatiskt för utgångna testremsor
- Underdoseringskontroll med möjlighet till komplettering av blod
- Blodprovstagare med integrerad lansettrumma – bevisad minst smärtsam**

Beställ Accu-Chek Aviva på www.bytmatare.nu eller ring Accu-Chek Kundsupport på **020-41 00 42**

Är du osäker om Accu-Chek Aviva är upphandlad i ditt landsting, kontakta din sköterska. Du kan läsa mer om Accu-Chek Aviva och våra andra produkter på www.accu-chek.se



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA and MULTICLIX are trademarks of Roche. © 2008 Roche Diagnostics
 * IMS Data Sverige juni och juli 2008 / Strip volume
 ** Koubek, RJ. ACCU-CHEK Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing Devices are least painful: A Comparative Study. Data on file. Dr. Koubek 2007

ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.



DUH DET HÖLIGT MED DEKALER & FODRAL

2008-09-04 11:00:00

Innehåll

7-11	NYHETER
14-16	DIN HÄLSA – MINSKA STRESSEN & LEV LÄNGRE
18-20	VÄLBEFINNANDE – BARAVARA
21	NATIONELLA HJÄLPLINJEN
22-32	FORUM DR
33-36	KOMPLEMENTÄR MEDICIN
37	BOKTIPS
39-43	ATROS & REUMATOID ARTRIT
44-45	KÖKSHÖRNAN
46-51	ANDREAS JOHNSON
53-56	EKSEM – NY FORSKNING
58-61	BARNENS HÄLSA
62-67	ÖGONSJUKDOMAR – NY FORSKNING & BEHANDLING
68-69	LÄSARNAS EGNA HISTORIER
72-73	KORSORD OCH SUDOKU
75	NÄSTA NUMMER



- Ja tack, jag vill gärna få en Accu-Chek Aviva gratis.
- Ja tack, jag vill beställa fodral.
 Röd Grön Blå Rosa Lila Lime
- Ja tack, jag vill beställa dekaler.*
- Ja tack, jag vill gärna bli medlem i Accu-Chek Club.

- Vilken typ av diabetes har du/ditt barn:
 Typ 1 Typ 2 Förälder till barn med diabetes
- Vilken typ av behandling använder du:
 Pump Insulin Tablett Kost & motion
- Hur ofta testar du ditt blodsocker?
 6+ ggr/dagen 5-4 ggr/dagen
 2-3 ggr/dagen 1ggr/dagen eller mindre

ROCHE BETALAR PORTO

Namn Födelsedatum

Gata

Postnr Postort

E-post

Roche Diagnostics
 SVARSPOST
 Kundnummer 17 00 14 900
 161 01 Bromma

Mätaren är kostnadsfri. All information som namn och adressuppgifter behandlas med hjälp av modern informationsteknik och lagras hos Roche Diagnostics Scandinavia AB.

* Dekaler kan variera beroende på lager.

Krånglar minnet?
 Det kan vara B-vitaminbrist.
 Tala med din läkare eller gå in på www.b-vitaminbrist.se

B-vitaminbrist se

Recip



FUNCTIONAL FOODS & ACTIMEL

PROBIOTIKA FÖR DITT IMMUNFÖRSVAR

Probiotika är en av de mest populära kategorierna inom Functional foods. Probiotika finner man oftast bland mejeriprodukter, men få vet vad det är och hur probiotikan påverkar oss när vi äter eller dricker den.

Vad är probiotika?

Probiotika fick sin vetenskapliga definition för cirka tjugo år sedan och Världshälsoorganisation (WHO) definierade då probiotika så här: "Levande mikroorganismer som när de tillförs i tillräcklig mängd medför hälsovinster för konsumenten."

Probiotika är mikroorganismer som har positiv effekt på vår hälsa när vi intar dem i tillräcklig mängd. De flesta probiotika tillhör släktet Lactobacillus, mjölksyrabakterier som, tillhör människans normala tarmflora redan från födseln.

Numera har vi vetenskapliga bevis för positiva effekter av probiotika vad gäller immunsystemet, mag-tarmkanalens och munhålets hälsa.

Immunförsvaret och probiotika

För att bibehålla hälsan behöver vi alla en frisk och välbalanserad bakteriefloora i matsmältningskanalen. Bakterieflooran utgörs av 400-500 olika slags goda bakterier som försvarar oss mot skadliga bakterier genom att hindra att dessa förökar sig och orsakar sjukdom. Ett tämligen ökat faktum är att drygt 80 procent av vårt immunsystem finns i vävnaderna, i och närmast omkring matsmältningskanalen.

I den tid vi lever i, med ändrade levnadsätt och matvanor (mycket snabbmat och halvfabrikat) och ett allmänt uppdrivet tempo, blir matsmältningskanalen dagligen bombarderad med allergiframkallande ämnen, olika kemikalier och eventuellt skadliga bakterier. Dessutom kan sjukdom, olika slags läkemedel eller helt enkelt vanlig stress, orsaka obalans i bakterieflooran och ge de skadliga bakterierna chansen att växa till.

Av dessa skäl har probiotika fått en stor betydelse för människans hälsa och för att minska risk för vissa sjukdomar. Genom att använda probiotika kan vi återställa kroppens naturliga balans och förbättra vår hälsa.

På mejerihyllorna idag finns flera produkter som marknadsförs som probiotika.

De vanliga bakterierna i fil eller yoghurt, de som används för mjölk-syrejäsningsen, kan däremot inte anses vara probiotiska, eftersom de inte kan passera magen och nå tarmen utan att förstöras. För att bakterierna ska kunna ha effekt och kallas probiotiska måste de kunna nå ner till tarmen och fastna där.

Många mejeriprodukter är däremot ytterligare berikade med en probiotisk bakteriestam som kan klara av den tuffa miljön i tarmen och dessutom påverka tarmen positivt. Probiotika är helt enkelt nya bakterier som förstärker det egna försvaret och tarmfloran. Actimel är ett exempel på detta.

Vad gör Actimel till en unik probiotisk drickyoghurt?

Actimel innehåller den nyttiga bakterien Lactobacillus Casei Defensis. Gemensamt för alla probiotiska bakterier är att de blir en del av tarmsystemets naturliga balans.

Bakterierna måste dock nå fram till tarmen i tillräckligt stora volymer för att kunna verka där. En flaska Actimel 100 g innehåller mer än tio miljarder bakterier. Bakterien är motståndskraftig för att klara sig igenom magens tuffa miljö i dessa stora volymer. Detta är viktigt då drygt 80%

av immunförsvaret finns i mag-tarmkanalen. För att få garanterad effekt måste man tillföra Actimel dagligen så att man får sin dagliga dos av dessa viktiga bakterier, som hjälper till att stärka kroppens försvar.

Fungerar Actimel?

17 kliniska studier har påvisat de positiva fördelarna med Actimel. Bland annat har Actimel efter vetenskaplig prövning visat sig stödja kroppens försvar. En studie, som utfördes på 45 friska personer mellan 51 och 58 år, visade att Actimel ökade kapaciteten hos vissa immunceller hos personerna som fick Actimel jämfört med dem som inte drack Actimel.

Är det relevant med Functional foods som Actimel?

Immunförsvaret är nyckeln till vår hälsa, och enligt en undersökning anser sju av tio av konsumenterna att vi själva kan påverka immunförsvaret. Undersökningen utredde konsumenternas attityd till probiotika och 500 personer i åldrarna 20-64 år tillfrågades.

Det är både glädjande och överraskande att så många som 7 av 10 av de tillfrågade konsumenterna inser att man med goda vanor kan påverka det egna immunförsvaret, menar Frida Keane, dietist och ansvarig för hälsofrågor på Danone.

Functional foods handlar mycket om prevention

Fördelarna med Functional foods är att ansträngningen blir minimal för oss konsumenterna, som inte tycker att piller, teer och andra liknande lösningar är särskilt attraktiva och/eller har en god smak.

En annan väsentlig poäng är att Functional foods i stor utsträckning handlar om förebyggande hälsa, saker vi kan göra för att undvika att bli sjuka. Så att dricka Actimel eller annan probiotika varje morgon är ett av många sätt att stärka din kropps försvar på.

HJÄLPER DIG ATT STÄRKA KROPPENS FÖRSVAR

- Danone Research Center har i mer än tio år arbetat med internationella forskare specialiserade på mjölk-syre-kulturer och probiotika.
- 17 kliniska studier bevisar att Actimel L. Casei Defensis har en positiv inverkan på kroppen och hjälper till att stärka kroppens försvar.



KROPPSEGNA CELLER BLIR NYTT CANCERLÄKEMEDEL

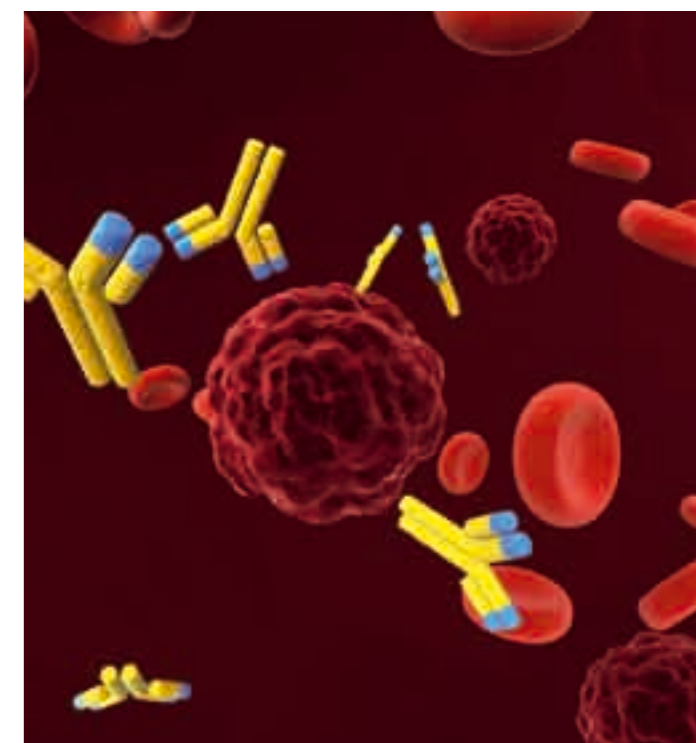
Det nystartade Svenska läkemedelsföretaget Sento-Clone kommer med ett nytt cancerläkemedel som är mycket unikt. "Läkemedlet" består av patientens egna immunceller som angriper cancercellerna.

Den patenterade metoden är en svensk upptäckt och går ut på att immunförsvaret aktiveras och förstärks för att bekämpa cancer. En kirurg plockar ut immunceller från lymfkörtlar som ligger nära cancercellerna. Immuncellerna odlas och aktiveras sedan på laboratoriet och sprutas därefter in i patienten. Immuncellerna angriper cancercellerna och metastaserna i patientens kropp.

Hittills har drygt 90-talet patienter behandlats. Tidiga resultat har visat god effekt på individnivå utan nämnvärda biverkningar och i några fall har ett förlängt liv med god livskvalitet blivit följden.

Idag sker behandling av patienter med svår tjocktarmscancer och hudcancer (malignt melanom) inom ramen för kliniska studier. Företaget hoppas att metoden ska bli registrerat som läkemedel inom ett par år.

SentoClone grundades av immunologen Ola Winqvist och kirurgen Magnus Thörn, verksamma på Karolinska Universitetssjukhuset respektive Södersjukhuset i Stockholm.



GODKÄNT!



LÄKEMEDELSVERKET HAR GODKÄNT TIGER BALSAM VIT FÖR SPÄNNINGSHUVUDVÄRK

Tiger Balsam som tidigare är godkänd för muskelvärk, förkylning och insektsbett kan alltså även användas vid huvudvärk.

Vid spänningshuvudvärk är musklerna i ansiktet eller huvudet ofta engagerade och spända. Kvinnor har något oftare denna typ av huvudvärk än män. Genom att lösa upp dessa spänningar så lindras huvudvärken. Det gör man genom att gnida in Tiger Balsam i tinningarna med cirklande rörelser.

Tiger Balsam Vit finns att köpa på Apoteket, i sporthandeln, hälsobutiken och övrig dagligvaruhandel. En burk kostar cirka 53 kronor.



Danone Sweden AB www.actimel.se. Adress: Gårdsvägen 14, 169 70 Solna, Sverige, Tel: 08-70 58 680
Actimel säljs som 4-pack och finns i de flesta livsmedelsbutiker.

FLER ÖVERVIKTIGA I VÄNTRUMMET



Överviktiga är överrepresenterade på vårdcentralerna. En nypublicerad studie har jämfört förekomst av övervikt och bukfetma hos 1.538 patienter som besökt primärvården.

Hela 70 procent av män och 55 procent av kvinnor hade BMI större än 25 (BMI över 25-30 = överviktig). Det är alltså betydligt fler överviktiga som söker vård på vårdcentraler för olika problem än andra. När man mätte bukfetma visade det sig att 43 procent av kvinnor och 33 procent bland män var bukfeta. Mätte man BMI på dessa var bara 50-60 procent av dessa feta enligt BMI-skalan. Det visar att BMI kan missa många med bukfetma och därför är det bra att mäta både midja och BMI. Viktigt att tänka på då många behandlande doktörer ofta utgår från BMI-värdet.

Man vet idag att överviktiga personer har ökad risk för många vanliga sjukdomar, exempelvis högt blodtryck, typ 2 diabetes och andra kroppsliga krämpor. Det är en stor anledning till att feta oftare söker vård.

Källa: ObesityFacts 2008;1:251-257

VANLIG FOLKSJUKDOM kan förväxlas med stress

Halsbränna, magont och tryck över bröstet förknippas ofta med stress. Men dessa symtom kan även bero på refluxsjukdom. Drygt var tionde svensk är drabbad och obehandlad sjukdom kan leda till allvarliga komplikationer.

Nu har en internationell grupp läkare på uppdrag av AstraZeneca utformat ett test som ska göra det lättare att diagnostisera och utvärdera refluxsjukdom. Självtestet, GerdQ, består av ett formulär och det finns även på internet. Syftet med testet är att ge patienten en indikation om svårighetsgrad av sjukdomen. Patienterna kan själva fylla i testet, som består av sex frågor, skriva ut det och ta med det som diskussionsunderlag när de går till läkaren. Självtestet finns på www.magskolan.se.



SVERIGES BEFOLKNING BLAND DE MEST NIKOTINBEROENDE



Rökarna i Sverige är en grupp svårt inbitna rökare även om antalet minskat genom åren. En ny internationell studie visar att Sverige är bland de länder som har rökare med det största nikotinberoendet. Denna grupp behöver därför sjukvårdens hjälp för att bryta sitt beroende.

– Studien stödjer att det är naivt att tro att rökning inte längre är ett stort problem i Sverige. De starkt nikotinberoende är så beroende att de har svårt att sluta röka på egen hand och blir ofta till slut sjuka på olika sätt till följd av detta. En del av dessa rökare är dessutom lågutbildade, sjukskrivna, arbetslösa och vissa deprimerade vilket gör det ännu svårare att själva ta sig ur sitt beroende. Samtidigt växer gruppen snusare och idag snusar 22 procent av männen. De svårt nikotinberoende behöver mycket stöd från vården, säger docent Karl Olov Fagerström, rökavvänjningsforskare och författare till studien.

Sverige och USA har rökare med det högsta nikotinberoendet trots att de enligt studien har den lägsta andelen av dagligrökare, idag 16 procent för Sverige. Värt att notera som en jämförelse är att Norge och Tyskland, där andelen dagligrökare är betydligt högre, är nikotinberoendet det lägsta i studien.

– Cigaretter ger ett lika starkt beroende som alkohol och knark. Det är en lång resa ur ett svårt beroende. De som får långsiktig professionell behandling lyckas bättre visar studier. Denna grupp svårt nikotinberoende behöver aktiv professionell hjälp och effektiva metoder av läkare och vård, säger Fagerström.



SLIPP DINA BESVÄR MED FÖRSTOPPNING

Väldigt många svenskar lider av förstoppning. Orsakerna kan vara många men i grund och botten beror det på att avföringen är för torr och inte kan komma ut.

MOVICOL® är ett laxantia som tillför vatten till förstoppningen och gör den hårda avföringen mjuk igen.

- Hjälper mot hård mage genom att tillföra vatten¹
- Är skonsam mot tarmfloran och leder inte till toleransutveckling^{1,2}

MOVICOL® finns receptfritt på apoteket men du kan också köpa och få läkemedlet hemskickat via apotekets hemsida www.apoteket.se. På apoteket kan du dessutom få goda råd om behandling av förstoppning.

NYHET! MOVICOL® i 8-förpackning.

Indikation: Behandling av kronisk obstruktion. MOVICOL® är även verksamt vid upplösning av fekalom. Förpackningsstorlekar: Pulver till oral lösning, dospåse, 8st, 20st & 50st (receptfritt), 100st (receptbelagd - ingår i läkemedelsförmånen). MOVICOL®: Makrogol 3350 13,8 g, natriumklorid 350,7 mg, natriumbikarbonat 178,5 mg, kaliumklorid 46,6 mg. 1. Godkänd produktresumé. 2. Attar A et al. Gut 1999; 44:226-230.



Norgine AB, Frösundaviks Allé 15, 4 tr, 169 70 Solna. Tel 08-22 30 50

Läs mer om MOVICOL® på www.fass.se

Temadagar för dig med cancer

Alla som har eller har haft cancer kan under ledning av erfarna terapeuter delta i kursen med fokus på psykologisk bearbetning, fyra dagar på Brännö i Göteborgs Skärgård. Här kan du stanna upp, fundera över vad som är väsentligt i livet och vad

som kan ge dig livslust och livsglädje i framtiden. Kurskostnaden är 400 kronor för dig som är med i Lungcancerföreningen Stödet, Bröstcancerförening eller Prostataförening, övriga 800 kronor. Mer information på www.livslust.net



BLÅBÄRSDRYCKEN BLÅBÄR 100% BRA FÖR HÄLSAN

En färsk studie från Karolinska institutet och Örebro universitet visar att blåbär och choklad skyddar mot diabetes och motverkar övervikt. I sin undersökning har forskarna använt den svenska blåbärsdrycken Blåbär 100% från Saxhyttegubben i Grythyttan.

–Drycken har inga tillsatser eller extra socker tillsatt, vilket är viktigt för resultatet. Blåbärsdrycken håller blodsockret på en bra nivå. Det gör att insulinnivån i kroppen höjs mycket lite, vilket också minskar risken att gå upp i vikt, säger Kerstin Brismar, professor och diabetesforskare vid KI.

Oavsett om man lider av diabetes eller inte har blåbär en positiv inverkan på kroppen. Blåbär innehåller fibrer och nyttiga antioxidanter som skyddar cellerna från att åldras i förtid. Bären innehåller mer antioxidanter av typen antocyaniner än något annat livsmedel.

MEDFÖTT SKRATT UTLÖSES AV KITTLANDE

Den amerikanska psykologiprofessorn Clarence Leuba förbjöd, 1933, sin fru och husets gäster att kittla deras nyfödda dotter, för att ta reda på om skratt vid kittlande är medfött.

Leuba bar mask för att dölja sitt eget skratt, när han efter ett fast mönster kittlade barnet. Vid sju månaders ålder skrattade flickan när hon blev kittlad och slutsatsen blev – skratt är en medfödd reaktion på kittlande.

Under detta experiment blev Leuba ”expert” på att kittla. Kittlade han dottern under armar och längs revbenen fick han största möjliga skratt. Dessutom upptäckte han att det även var viktigt att överraska.

Källa: www.spring.org.uk

HUR PÅVERKAR OMEGA 3 MÄNNISKANS HJÄRNA?

Från skepsis till allmänt vedertaget. Så kan man sammanfatta attityden till omega 3 och förra året såldes i Sverige fiskolja produkter för 300 miljoner kronor. Fler än 900 kliniska studier har gjorts om de hälsosamma fettsyrorerna och området blir alltmer accepterat inom skolmedicinen.



Hjärnan är nästa stora forskningsfält och forskarna tror att om tio år är relationen kartlagd mellan en del hjärnsjukdomar och brist på bland annat omega 3.

Få egenvårdsprodukter är så väl dokumenterade som omega 3. Bäst utforskade är de positiva effekterna av omega 3 på hjärta och kärl. Hjärnan är nästa stora forskningsområde och nya rapporter visar bland annat god inverkan av de hälsosamma fettsyrorerna på kognitiva funktioner som exempelvis inlärning hos barn.

Mer om forskningen kring omega 3 och annan forskning finns att läsa om i den nyutkomna populärvetenskapliga boken Receptfritt från Svensk Egenvård. Pris cirka 160 kronor. Beställ den gärna på www.svenskegenvard.se

NYA HUDVÅRDS- PRODUKTER

SECUVIE SKINCARE är en hudvårdsserie som innehåller ämnet CHD-FA™ (OBS!!! det ska vara CHD-FA upphöjt med TM) (Carbo Hydrated Derived Fulvic Acid), vilket är en naturlig växtsyra och en antioxidant med speciellt vårdande egenskaper. Växtsyran finns i bland annat nötskal, växter, vinäger och kol.

CHD-FA™ baseras på en mycket liten molekyl som har anpassats till olika typer av hudproblem som exempelvis torr och oren hud eller lindring av solskadad hud. Dessa produkter finns i hälsobutiker.



STERISOL AB har en hudvårdsserie för människor med torr eller känslig hud – utan konserveringsmedel och parfym, som rekommenderas av Astma & Allergiförbundet.

Kontaktallergier och problem med eksem har ökat i samhället. Människor med torr eller känslig hud har en ökad risk att drabbas och bör därför vårda sin hud dagligen med mjukgörande och fuktbevarande kräm, lotion eller salva. Produkterna säljs via www.eleven.se



LINDRING VID ARTROS OCH ÖMMANDE LEDER

Aldrig förr har det varit lättare att göra något åt artros med ömmande leder och försämrad rörelseförmåga. Glukosamin Pharma Nord är ett läkemedel för behandling av lätt till måttlig artros.

Artros är den vanligast förekommande ledsjukdomen i Sverige, och den medför ofta omfattande besvär för den drabbade, eftersom både arbete och fritid påverkas negativt.

Glukosamin Pharma Nord finns receptfritt på apoteket i förpackningsstorleken 90 kapslar. Efter läkarbedömning kan du också få recept på förpackningsstorleken 270 st. Varje kapsel innehåller 400 mg glukosamin och är lätt att svälja.

Den kan även öppnas och innehållet blandas i lite vätska eller yoghurt, vilket underlättar intaget.



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

SLUTA-RÖKA-LINJEN TIO ÅR

Sveriges i särklass mest effektiva rökavvänjningsverksamhet fyller tio år. 35 000 personer har sökt hjälp hos Sluta-röka-linjen och idag lyckas närmare 40 procent av de som söker hjälp att sluta. Det gör linjen till en av de mest effektiva metoderna för rökavvänjning.

Att sluta röka och snusa är svårt. Beroendets kraft är stark. Det traditionella nyårslöftet leder enbart till att tre procent förblir rökfria efter ett år. Men med hjälp av professionella rökavvänjare på telefon 020-84 00 00 lyckas hela 40 procent sluta. För tio år sedan startade Sluta-röka-linjen som snabbt blev en succé. Idag söker cirka 6 000 personer hjälp varje år och drygt 2 000 av dem är rök- eller snusfria efter ett år. Mer än hälften av de som söker professionell rökavvänjningshjälp gör det med hjälp av Sluta-röka-linjen.





PLE 08030 heart.se

Får du ont i benen när du går? Går värken över när du vilar en stund?

Om du känner igen dig kan du lida av claudicatio intermittens, även kallad fönstertittarsjuka. Sjukdomen beror på att blodcirkulationen i benen inte räcker till, vilket skapar syrebrist och smärta när du går.

Det finns hjälp att få!

Beskriv dina symtom för din läkare och säg att du också skulle vilja ta några smärtnedgivare framåt.

FOLKHÄLSOKAMPANJ FÖR DIN HÄLSA

Din hälsa – för ett friskare liv

Tidskriften Doktorn och Capio har i samarbete med flera andra organisationer tagit initiativ till en kampanj för din hälsa. Vi vill att intresset och motivationen ska öka för hälsofrämjande metoder såsom fysisk aktivitet, rökstopp och sundare matvanor. Vården har många verktyg för detta, bland annat motiverande samtal som har visat sig ge bra resultat.

Följande organisationer har redan anslutit sig och fler kommer till

- Sluta röka linjen - 020-84 00 00, www.slutarokalinjen.org
- Alkohollinjen - 020 - 84 44 48, www.vardguiden.se/alkohollinjen
- Stressforskningsinstitutet - www.stressforskning.su.se
- Handikappförbunden - www.hso.se
- Nationella Hjälpplinjerna - vid oro & kris 020 - 22 00 60, www.hjalplinjen.se
- Yrkesföreningen för fysisk aktivitet - se www.fyss.se för mer information
- Capio - privat vård företag som strävar efter att alltid ge bästa möjliga vård, www.capio.se
- Carema - privat vård företag som arbetar för att utveckla och förnya vård & omsorg, www.carema.se



ÅTGÄRDER MOT RÖKNING *ligger högt på listan hos politiker*

Avskaffa stödet till tobaksodlingar – det är den viktigaste hälsopolitiska insatsen för EU, enligt svenska politiker. Allmänheten prioriterar obligatoriska alkohollås i bilar i första hand. Det visar en stor undersökning inför Sveriges ordförandeskap i EU 2009.



Eva Nilsson Bågenholm, ordförande, Sveriges Läkarförbund.
Fotograf: Kurt Petersson

Rökning och alkohollås

Åtgärder mot rökning står högt på önskelistan över hälsopolitiska insatser. Sju av tio politiker och fem av tio i allmänheten vill slopa EU:s stöd till tobaksodling. Dessutom finns det förväntningar på att arbetsgivare inom EU ska införa rökfri arbetstid – det svarar närmare hälften av politikerna och var tredje representant för allmänheten. EU bör förbjuda försäljning av cigaretter svarar

var sjätte tillfrågad. Vidare finns det önskemål om att EU-länderna ska höja tobaksskatten.

En annan angelägen fråga är obligatoriskt alkohollås i bilar. Det är den enskilt viktigaste hälsopolitiska insatsen för EU, enligt 61 procent av allmänheten. Politikerna placerar alkohollås

på tredjeplats, efter att avskaffa stödet till tobaksodling och att införa kvalitetsregister.

Barnmisshandel och alkohol

När det gäller hälso- och sjukvårdspolitiska frågor vill allmänheten prioriterar åtgärder mot barnmisshandel och cancer (cirka 42 procent), psykisk ohälsa (33 procent), hjärt- och kärlsjukdom, alkoholmissbruk och antibiotikaresistens (vardera cirka 30 procent).

Politikerna sätter alkoholmissbruk och antibiotikaresistens främst (runt 45 procent), följt av psykisk ohälsa (35 procent) och cancer (27 procent). Barnmisshandel kommer på femte plats (24 procent).

– Det är imponerande att antibiotikaresistens har fått brett fäste i den allmänna opinionen, säger Eva Nilsson Bågenholm ordförande Sveriges Läkarförbund. Sverige är bäst i Europa i arbetet med att förebygga antibiotikaresistens. Här finns mycket att dela med sig av.

Källa: MixPublicRelations och Novus Opinion



Se film om sömn
och stress på
www.doktorn.com

LEV LÄNGRE OCH MED HÄLSA *sluta stressa!*

Det är alarmerande att fler och fler människor, framför allt unga kvinnor, drabbas av stress och utbrändhet. De har enorma krav på sig själva och 70 procent av kvinnor som söker hjälp är i 35-45-årsåldern. Stress ger ett snabbare åldrande och ett kortare liv.



Aleksander Perski, stressforskare
på Stockholms universitet.

TEXT | PERNILLA BLOOM PORTRÄTFOTO | CAMILLA SVENSK

Faktaruta

De främsta bakomliggande orsakerna till utbrändhet är:

• Vi gör för mycket och "kör på" utan att lyssna på kroppens signaler

• Vi gör för lite jämfört med vår kapacitet (arbetslösa, ungdomar som ej kommer in i arbetslivet). Man har alla de grundläggande behoven, men får dem inte tillfredsställda. Det kan kännas som om man inte har möjlighet att agera och komma ur sin situation.

Det är alarmerande att fler och fler människor, framför allt unga kvinnor, drabbas av stress och utbrändhet. De har enorma krav på sig själva och 70 procent av kvinnor som söker hjälp är i 35-45-årsåldern. Troligtvis ger stress ett snabbare åldrande och ett kortare liv, då livsviktiga reparationsarbeten sannolikt sker vid vila.

Aleksander Perski, stressforskare på Stressforskningsinstitutet, Stockholms Universitet, har data på att det är en fortsatt ökning av unga kvinnor som drabbas av stress och utbrändhet. Kvinnor som endast har jobbat åtta

till tio år har tydliga symtom på utbrändhet, som sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depression. De har hamnat i "duktighetsfällan", eftersom de oftast har stora krav på sig själva och orimliga förväntningar på vad de ska prestera. Det är svårt att säga exakt hur vanligt det är med utbrändhet. Man brukar säga att runt 30 procent är sjukskrivna på grund av utbrändhet, vilket då innefattar alla stressrelaterade sjukdomar (utbrändhet, utmattningsdepression, depressioner kopplade till livshändelser).

Utbrändhet är en allmän term som innefattar olika problem.

– För att förebygga utbrändhet måste man bli medveten om att riskerna finns, om man till exempel hela tiden aktiverar sig utan att ta paus, säger Aleksander Perski. Det är viktigt att förstå vilka tecken som tyder på att man ligger i farozonen och många unga "kör på" och tänker inte på att man kan bli riktigt sjuk.

– Förekommer dessa varningssignaler separat och vid enstaka tillfällen är det ok. Men ser man ett mönster och känner igen flera av symtomen under en längre tid är

desto bättre är det. Idag finns det bra hjälp att få i Stockholm, men ute i landet kan det ibland vara svårare. Det finns dock duktiga doktorer som har lärt sig mycket inom området. Vilken kompetent terapeut som helst skulle kunna hjälpa dig om du är utbränd. Man har dock sett att kognitiv terapi fungerar bra just för att den är ändamålsenlig och kort.

Unga människor återhämtar sig vanligtvis fullt ut, medans det kan vara svårare för de som är i 50-60-årsåldern. De flesta blir ändå fullt återställda och kommer tillbaka till jobbet och lever sitt liv som vem som helst. Även kroppsliga åkommor återgår till det normala. Minnesrubbingar som glömska, kan ta lång tid innan det blir bättre, men för de flesta blir även detta fullt återställt.

– För att undvika att bli utbränd bör man sköta sin hälsa genom att motionera regelbundet, äta hälsosamt och sova, säger Aleksander Perski. Använd gärna helgerna till återhämtning istället för att bara fortsätta med olika aktiviteter.

Finns positiv stress?

– Jag tror inte att positiv stress finns,

utan jag tycker att det är ett felanvänt ord. När man gör det man gillar och det är rätt mängd av aktiviteter, skulle jag inte kalla det för stress. Stress under en kortare period är fullt normalt. Om man däremot stressar under längre tid blir det tufft för kroppen.

Stresstålighet beror på hur lätt kroppen har att återgå till vila efter aktivitet. Om man tränar, är i balans och har haft en "normal" uppväxt har man lättare att återgå till vila. Att vara pessimistisk bidrar till att stressituationer framkallar ett långvarigt negativt känsloläge och ökar känsligheten för nya stressfaktorer. Man har upptäckt att det troligtvis går att lära sig att ha ett mer positivt sinne. Vi är alltså inte enbart genetiskt, oåterkalleligt, positiva eller negativa. Det finns hopp!

– De människor som är mer pessimistiska och har lärt sig ett negativt sett att se på sig själv och livet får det svårare vid livsproblem, säger Aleksander Perski. Jag tror i enighet med andra forskare att detta är inlärt och inte genetiskt, fortsätter han.

Martin Seligman, amerikansk psykolog, pratar om positiv psykologi, det vill säga att man kan lära folk att se positivt, vilket leder till färre depressioner längre fram i livet. I engelska skolor ska man införa kurser i positivt tänkande, för att på så sätt jobba förebyggande vad gäller sjukdomar som exempelvis depression och utbrändhet.

– För en del personer kan denna livskris som utbrändhet är, leda till ett bättre och sundare liv, menar Aleksander Perski. Många gör stora förändringar i sitt liv, byter jobb eller bryter upp från en destruktiv relation, som sedan leder till att de får ett mer tillfredsställande liv. Det är bara synd att det måste gå så långt innan de vågar förändra sin livssituation, för att få ett lyckligare liv.

Lever du som du lär?

– Jag försöker att leva som jag lär och jag är själv noggrann med att sova tillräckligt, ha lugna helger och långa ▶

somrar, säger Aleksander Perski. Men det är klart att det även för mig ibland kan kännas som om det är svårt att få tiden att räcka till. Jag tror att det är viktigt att ha någon hobby utöver jobbet, så att man inte enbart fokuserar på sitt arbete.

Närmaste tiden arbetar Aleksander Perski i London, där han deltar i att forska på data om 10 000 personer, som har samlats in under 20 år. Detta görs för att få ännu större kunskap kring sjukdomar och stress. ■

Källor: Preventiv Medicin - Teori och praktik av Kristina Orth-Gomér & Aleksander Perski och Duktighetsfällan av Aleksander Perski.



Faktaruta:

Tips för att motverka stressen

Sömnbehov

Vad som än händer i livet är sömn bland det viktigaste att prioritera. Behöver du åtta timmars sömn för att känna dig pigg dagen efter, så ska du sova åtta timmar varje natt. Den senaste forskningen visar att det inte går att stressa sönder någon som får tillräckligt med sömn – man blir en riktigt svår nöt att knäcka.

Sömnkvalitet

Djupsömnen blir lätt störd. Därför är det viktigt med nedvarning, sovrutiner och en bra teknik som stoppar tankarna att rulla på innan man somnar, för att få bra sömnkvalitet.

Helger

Ta igen dig efter en tung vecka. De som tröttnar ut sig lika mycket under helgen som i veckorna kommer med stor säkerhet att känna sig sönderstressade så småningom.

Levnadsvanor

Villkoret för att man med relativt god hälsa ska kunna leva tills man blir 100 år är att leva någorlunda sunt med bra mat, normal vikt, regelbunden motion och tillräckligt med sömn. Skaffa en hobby eller ett husdjur, för att flytta fokus från jobb eller studier. Försök få in meditation i vardagen. Tänk positivt, börja gärna dagen med att säga till dig själv:

- Vad klok jag är!
- Vilken vacker morgon!

Tid för eftertänksamhet

Att ha kontakt med sig själv och sina känslor är viktigt för vårt välmående. Det är även viktigt att ha god kontakt med andra, det vill säga ett bra kontaktnät av familj och vänner.

Hög självkänsla skyddar mot stress

Om ens självkänsla bygger på vad man åstadkommer känns de inre kraven som ett hot mot hela personen. Man behöver

därför lära sig att man är ok som individ oavsett hur man presterar.

Ju mer ansträngning desto mer vila behöver man

Om man är mycket ambitiös och duktig i det mesta krävs extra mycket återhämtning. Säg aldrig ja direkt, utan be att få tänka på saken.

Förstahandshjälpmedel är inte piller, kaffe och alkohol.

Det är både billigare och friskare att lyssna på sin kropp och använda sig av stretching, yoga, qigong och meditation för nedvarning, ta korta pauser under dagen och ett bra kärleksliv på kvällen.

Förändring

Försök att förändra din situation, för allvarliga lägen brukar inte lösa sig av sig själva. Sök efter alternativa lösningar.



Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist kan vara plågsamt. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på allt från en vanlig förkylning, annan inflammation eller allergi. Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling blir din näsa friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

Mer information hittar du på www.nastappa.nu eller rådfråga din doktor.



BARAVARA

– en lugn oas som gör skäl för sitt namn

På Baravara är grundtanken att kombinera österländsk meditation med västerländsk terapi. Här ser man på människan som en helhet och arbetar både med kroppen, känslorna och intellektet för att finna inre frid och tystnad. Terapins uppgift är inte att lära dig vem du är, utan att skapa situationer där du kan upptäcka det själv.



Lars Vedam och Gayan Knutsson har byggt upp och driver kursgården Baravara, vid Siljan i Dalarna. Lars är grundare av det under 70- och 80-talen framgångsrika företaget Gul & Blå som han drev i närmare 30år.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Eftersom jag kom in på kursen Dörröppnare 1 som reserv har jag inte hunnit tänka så mycket på vad jag gett mig in på. Jag åker dit helt förutsättningslöst. Allt jag är ute efter är miljöombyte, lugn och ro och någon typ av ”nystart” i livet. Att vara borta ifrån barnen under fyra dagar och nätter känns konstigt, men välbehövligt.

Jag var inte helt beredd på att man inte ska prata med sina kurskamrater mer än under själva kurs tiden, i kurslokalen. I övrigt ska alla vara helt tysta, både vid måltider och övrig fritid. Det känns lite ovant i början att vara ”ensam” med sig själv och sina tankar i ett rum fullt med andra människor som man inte har träffat tidigare. För mig kändes det dock snabbt oerhört befriande att vara tyst, att slippa vara trevlig när jag egentligen kanske vill vara i fred.

Jag blev oerhört avslappnad, både av all tystnad och av den härliga miljön och de många aktiva meditationsövningarna. Tidigare har jag utövat ”vanlig, lugn meditation”, men trots det har jag haft svårt att finna lugnet inom mig och mest

känt mig rastlös. På Baravara använder de sig av många aktiva meditationsövningar, vilket för oss i västvärlden kan vara enklare att ta till sig. Jag tyckte det var jätteskönt och avslappnande. Dessutom har jag alltid funnit livsglädje i dansen, så när vi första gången gjorde ”dansmeditation” kändes det som om jag hittade mig själv igen.

Vad fick jag då med mig hem?

En stor portion av lugn, en känsla av att ha återfunnit ”min typ av meditation” genom dansen – jag kommer definitivt att fortsätta dansa hemma på ett eller annat sätt. Dessutom känner jag att min kropp mår riktigt bra av att få röra på sig varje dag och att få äta hemlagad mat gjord av ekologiska råvaror – ”riktig mat” och inte bara färdigmat i form av köttbullar, korv eller blodpudding.

Jag passar på att ställa några frågor till Gayan Knutsson som var en av kursledarna när jag var där och som tillsammans med Lars Vedam äger och driver Baravara. ▶





HJÄLPLINJEN –

Svarar när du eller någon i din närhet mår psykiskt dåligt

En svår livssituation kan kännas svår att hantera på egen hand. Det kan vara en situation som du själv befinner dig i eller indirekt påverkas av. Oavsett hur situationen ser ut är det viktigt att prata med någon och att få stöd. Därför finns HjälpLinjen, en jourtelefon dit alla kan ringa – och det är gratis!



Vad betyder Baravara för dig?

En fantastisk möjlighet att dela med mig av en inre resa som totalt förändrat mitt liv, faktiskt gett mig ett nytt liv. Det är aldrig för sent och det går att ändra riktning, hitta inre frid och acceptans för vad du än varit med om. Att vara på Baravara fyller mig med vördnad, det som händer här känns stort, fortsätter Gayan.

Vilka bör söka sig till Baravara?

Alla borde få möjlighet att göra kurser av det här slaget, det borde ingå i skolundervisningen som en förberedelse för livet. Du kan komma för att livet känns tomt och meningslöst. Du kan komma med oro, depression, ångest, sjukdom eller bara av nyfikenhet. Många som kommer vet inte riktigt varför, men de har en inre längtan.

Vad kan man förvänta sig av Baravara?

En möjlighet att få uttrycka alla känslor, få en ny syn på sig själv och sina medmänniskor. Hitta en ny riktning i livet, stanna upp, lyssna inåt och möta sig själv.

Vad är det bästa med Baravara?

Att allt är så rakt igenom kärleksfullt, enkelt, vackert, huset, maten och kurserna. Att vi har förmånen att kunna hålla hög kvalitet på alla plan.

Vad är det sämsta?

Jag önskar att det inte behövde kosta pengar.

Vad gör dig glad?

Jag blir glad av att se människor bli mer äkta, mer levande. Jag blir glad när jag hittar någon ny ekologisk produkt. Jag blir glad när jag får leva vanligt enkelt vardagsliv.

Vad är ditt livsmotto?

Att vara sann, enkel och följa mitt hjärta och att aldrig sluta utvecklas.

Vad kan man förvänta sig av Baravara?

En möjlighet att få uttrycka alla känslor, få en ny syn på sig själv och sina medmänniskor. Hitta en ny riktning i livet, stanna upp, lyssna inåt och möta sig själv.

Vad är målet med livet, som du ser det?

Att hitta tillbaka till vår inre vishet och ett djupt inre lugn. ■

Mer information kan du få på www.baravara.se eller maila info@baravara.se. Du kan även ringa 0248-23060.

Vem ringer till HjälpLinjen?

Orsakerna till att man ringer HjälpLinjen är många. Det kan gälla relationsproblem, övergrepp, självmordstankar, sorg, separation, ångest eller andra problem. Ett samtal kan vara på liv och död, ett annat kan fungera mer som vägledning. HjälpLinjen erbjuder inte återkommande samtal, men ofta kan ett eller ett par samtal bli avgörande för den som ringer. En av de som svarar i jouren drar sig till minnes och berättar om två helt olika samtal som båda blev avgörande för de som ringde.

En kväll ringde en förtvivlad kvinna. Hon hade fickorna fulla med tabletter och var på väg ner till sjön för att ta sitt liv. Hennes barn var hemma och trodde att hon gått till sin kurs. Kvinnan hade ett par år tidigare tagit sig ur en relation med våld och övergrepp, hon hade gått i terapi som precis avslutats. Nu väntade hon på en ny terapeut, men befarade att hon skulle få vänta upp till ett år. Samtalet inleddes med gråt och förtvivlan och slutade med att kvinnan kunde se en ljusning och att det finns anledning att leva vidare. Hon avslutade samtalet med att säga ”Det är tur att ni finns annars hade det inte gått”.

Det andra samtalet var en man som ringde och berättade att han på alla sätt försöker stödja sin hustru som mår psykiskt dåligt. Han kände sig otillräcklig och osäker på hur han bäst kunde stötta henne. Samtalet hjälpte mannen att hitta ett rimligt sätt att stödja sin hustru och samtidigt orka själv.

Du är anonym

Många som ringer till HjälpLinjen värdesätter att de kan vara anonyma. Det kan innebära att man vågar ta ett första steg mot att förändra sin situation.

Professionella svarar

Det är viktigt att få prata med professionella. De som svarar i telefon hos HjälpLinjen är utbildade socionomer, psykologer och psykiatrisjuksköterskor.

Tips om vart du kan vända dig

HjälpLinjen kan hjälpa den som ringer att se vilken typ av hjälp som kan vara bra och vart de kan vända sig. Du kan också själv söka gratis råd och stöd på www.phir.se.

HjälpLinjen är statligt finansierad och står under tillsyn av Socialstyrelsen.

Faktaruta

HjälpLinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal samt råd och hänvisning via telefon. Du kan ringa för egen del eller som närstående. Man ringer till HjälpLinjen anonymt och kostnadsfritt.

Telefonnummer: 020 – 22 00 60
www.hjalplinjen.se

Hur fungerar kärlekslivet?
Olika impotensläkemedel hjälper dig olika länge.
Tala med din läkare om vad som passar dig bäst.

ELI LILLY SWEDEN AB, BOX 721, 169 27 SOLNA • 08-737 88 00

Cecilia Ehrling – känd från Let's Dance:

"FRUKT & FIBRER HÅLLER MIN MAGE IGÅNG"

PROBLEM SEN HON VAR LITEN

– Jag har haft problem med att hålla magen igång sedan jag var liten. Ibland kunde det gå över en vecka mellan toalettbesöken. Jag mår inte speciellt bra av detta.

NOGA MED KOSTEN

Jag har alltid varit noga med kosten och ätit mycket fibrer, frukt och grönsaker – ändå har magen strejkat. Magbesvären förvärrades ytterligare när jag började äta järntabletter.

UTSLAG RUNT MUNNEN

Så fort det hade gått mer än en vecka mellan toalettbesöken så märktes det direkt, utslagen runt munnen kom. I början satte jag inte utslagen i samband med mina magbesvär, men det är klart att det måste bli en obalans i kroppen när inte magen fungerar regelbundet.

VILKEN BEFRIELSE

Vändningen kom när jag en dag blev rekommenderad FRUKT&FIBRER. En välsmakande frukttärning som på ett naturligt och skonsamt sätt hjälper till att hålla magen igång. Nu tar jag en tärning innan jag går och lägger mig och har inga problem att gå på toaletten följande morgon. Vilken befrielse! Nu går livet som en dans och hela jag mår mycket bättre nu när magen fungerar regelbundet.



Problem med att hålla magen igång är mycket vanligt. 2 av 3 kvinnor och 1 av 5 män beräknas ha dessa besvär mer eller mindre regelbundet. De vanligaste orsakerna är felaktiga matvanor och för lite motion. Oregelbundna mat- och toalettvanor samt stress påverkar också magen negativt. Problemen tilltar vanligtvis när vi blir äldre.

Frukt & Fibrer i tärningar är en naturlig och effektiv lösning på problemen med att hålla magen igång. De skonsamma och noga utvalda ingredienserna verkar i synergi och kompletterar varandra utan att reta tarmen. Vanligtvis verkar Frukt & Fibrer inom 6-8 timmar. Effekterna av Frukt & Fibrer är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Frukt & Fibrer påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på info@baltex.se

Frukt & Fibrer tärningar, tabletter och KIDS säljs i hälsofackhandeln.

Frukt & Fibrer tärningar säljs på Apotek.

Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktfibrer.se

Forum Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialister inom olika områden.

Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare.

I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- mage
- hud
- vitaminer
- rygg och nacke
- oro och livskris
- övervikt



Fråga oss!

Anders Hallén

specialiserad på hud och könssjukdomar



Anders Halvarsson

specialist i allmänmedicin



Karl E Arfors

professor i mikrocirkulation



Petra Sandberg & Kristian Jörgensen

leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke



Per-Åke Lagerbäck

Specialistläkare på övervikt

Hjälplinjen

psykologer, socionomer & sjuksköterskor, om oro & livskris

Fråga Anders Hallén

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

Kronisk inflammation

Jag hade för två månader sedan sex med en tjej. Två dagar senare blev det rött och kliade och man kunde liksom skrapa av huden. Jag har gjort det varje dag och har inte haft sex sedan dess. Första månaden hoppades jag att det skulle försvinna och den senaste månaden har jag provat Canesten i nio dagar, hydrocortison sex dagar och Pevaryl tre dagar. Jag är även noga med att använda luftiga kläder och bara ha babyolja vid tvätt. Jag har gett upp nu och använder inget sedan en vecka men det fortsätter att svida. Det är inte rött på ollonet utan på förhuden runt om.

Coco, 30

Det har gått över i en kronisk inflammation, troligen beroende dels av den utlösande orsaken dels också av all den behandling som sedan vidtagits (därmed inte sagt att du har gjort fel – du skulle nog ha fått alla dessa behandlingsvarianter om du frågat om råd). Den uppkomna situationen är svårhanterad och jag tycker du skall söka en hudläkare som är van att hantera underlivsinfektioner.

Anders Hallén



GENITAL HERPES

Jag ville bara skriva att jag är så himla glad för att Dr Hallén finns och fortsätter informera om genital herpes. Jag är smittad sedan mer än 20 år, har haft täta skov och upplevt mycket ångest och skam, vilket påverkat mina relationer och hela mitt liv. Sedan snart ett år har jag lyckats övertyga min gynekolog om att pröva långtidsbehandling. Det har helt förändrat mitt liv! Jag har inte haft ett enda utvecklat skov under den tiden och jag har träffat en ny man som inte har blivit smittad. Jag lever ett normalt liv igen. Största problemet är att gynekologen är skeptisk till att ge mig medicineringen. Jag måste "tjata" för att få mitt recept.

Carina, 54

Tack – och visst är den moderna antivirala behandlingen en välsignelse. Det var dystrare dessförinnan. En lite elak fråga till den skeptiska doktorn är: "Hur skulle du göra själv?"

Anders Hallén

NÄSSELUTSLAG

Jag har i tre veckor haft besvär av nässelutslag. Jag har varit i kontakt med läkare som ordinerat Prednisolon 5mgx2 i tre dagar, därefter x1 i tre dagar. Utslagen bryter ändå igenom och då på morgonen. Kan jag fortsätta ta en per dag några dagar till för att se om utslagen ebbar ut? Jag tar även antihistamin Cetirizin i kombination med kortisonet. Kan man kombinera flera olika antihistamin-preparat och på så sätt få bättre effekt, eller är det skadligt för kroppen? Jag har Cetirizin och Kestine hemma.

MV, 30

Eftersom man aldrig vet hur länge ett utbrott av nässelutslag kan hålla på är kortisonbehandling ofta problematiskt. Huddoktorer kallar inte nässelutslag för kroniska innan de varat i tre månader. Så lång kortisonbehandling ger alltid biverkningar. Därför är det bättre att öka på behandlingen med antihistaminer. Man kan dubbla dosen och man kan kombinera olika sorter. Den kombination som fungerar kan man under resans gång bli tvungen att ändra. Ökad dos ger ökad risk för trötthet.

Antihistaminer förebygger nässelutslagen men gör inget åt dem som har uppkommit. Behandlingen måste alltså fortsätta efter att besvären avtagit.

Anders Hallén



Penisförstoring

Jag undrar om det finns någon av alla penisförstoringspiller som fungerar, och vad finns det för risker med att äta sådana piller?

Kille 23

Penisförstoringspiller låter för mig som ett sätt att lura folk på pengar. Något som fungerar känner jag inte till.

Anders Hallén

Förhudproblem

Min förhud har inte velat släppa taget om ollonet. De sitter fortfarande ihop – ska jag göra något åt detta?

Markus, 17

Ja, du bör söka för att få hjälp att lossa detta.

Anders Hallén

Brist på testosteron?

Jag har en fråga du säkert har svarat på tusen gånger. Jag är 21år och min penis är 14cm. Jag har inget hår på bröstet än och jag har inte fått polisonger. Jag tror inte att min kropp är färdigutvecklad!

Därför undrar jag hur allt funkar med testosteronet. Om jag testar exempelvis Tribulus eller något sådant, hur kommer min kropp att reagera? Kommer saker och ting att hamna på plats? Finns det något jag kan göra för att utvecklas klart?

Robb, 21

Normalvariationen för hur vi ser ut och hur stora vi är är mycket stor. Så inget säger att det du beskriver är onormalt. Nej, jag tycker inte du skall äta testosteron på egen hand. Starta diskussionen med din husläkare!

Anders Hallén

Vill du veta mer om en sjukdom eller få information om senaste forskningen. Nu kan du finna hälso- och medicininformation, fråga en specialist, se film och mycket annat för dig som är intresserad av hälsa och medicin. Besök oss och anmäl dig till nyhetsbrevet som tar upp hälsotips och nyheter inom hälso- och medicinområdet.

Det finns över hundra informationsfilmer på doktorn.com. Passa på att lär dig mer om:

- B-vitaminbrist • Restless legs syndrom • Lungsjukdomen KOL • Benskörhet
- Åldersförändringar i huden • Muntorrhet...och många fler

→ **Fråga Anders Halvarsson**

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

LEDSMÄRTA

Jag har varit frisk i hela livet utom att jag har opererat bort galla och livmoder. Jag har sedan tre månader haft vandrande smärtor i mina leder. Det började i ena handleden, sedan den andra, sedan ena axeln, därefter ena armbågen och sedan den andra. Smärtorna avklungar efter cirka två dagar och då blir jag helt smärtfri. Från början kunde det vara någon vecka mellan smärtorna, men nu kommer de nästan varje dag. Vad kan detta vara?

BES, 62

→ Låter som en inflammation som möjligen kommit efter någon form av infektion och som nu vandrar omkring i kroppen. Viktigt att få reda på hur blodprover ser ut, såsom sinkan, vita blodbild och ett värde som heter CRP

Du bör absolut ta kontakt med någon läkare för att få detta undersökt.

Anders Halvarsson

UPPSTÖTNINGAR

Jag har haft mycket sura uppstötningar en längre tid. Jag brukar ta Pepcid Duo, men det hjälper inte så bra nu. Magen svullnar upp och det verkar som om det är stopp. Ingenting går vidare och allt tycks stanna i magväcken. Jag har fått frösbrutningar och har inte kunnat arbeta på grund av ont i huvudet och lite yrsel.

Globetrotter, man, 62

→ Du skall absolut söka läkare för att få en gastroskopi. Man går då ned med fiberoptik, ibland med bedövning eller muskelavslappande, och tittar ned i matsvamp och magsäck.

Anders Halvarsson

Ischias

Jag har en försämringskada på 5:e kotan. 2004 fick jag ischias i höger vad och kunde inte gå alls under ett och ett halvt år. Efter mycket tjat fick jag akupunktur med nålar och efter tio gånger försvann besvären och jag blev jätteglad. Men för en tid sedan halkade jag och bröt handleden och efter det har min ischias kommit tillbaka, nu i båda benen. Kan man operera bort ischiasnerven? Vad har ischiasnerven för funktion?

Tjej, 47

→ Man kan inte operera bort ischiasnerven, då man i så fall varken skulle ha någon impulsgivning till muskulaturen eller någon funktion för känseln. Vid en ischiasoperation görs området lite rymligare, där nerven kommer ut från ryggmärgen för att gå ut i benet. Vid besvär med båda benen är det ytterst viktigt att det inte är någon påverkan på blås- och tarmfunktion.

Anders Halvarsson



Jag stärker benstommen och får samtidigt vackrare hår och naglar



Helena Loo, 51 år, har alltid varit aktiv med gympa, jogging och promenader som en naturlig del av livet. Men när hon med stigande ålder och krävande jobb kände sig stelare i kroppen, tvingades hon ta det lugnare.

– Med BONE SUPPLY känner jag mig stark och rörlig igen. Nu kan jag motionera varje dag och mitt jobb inom vården klarar jag utan svårigheter.

Helena bor i Korsholm i Finland och arbetar som sjukgymnast med rehabilitering av äldre människor och stroke-patienter. Eftersom jobbet innebär en del tunga förflyttningar och stress, är det bra att vara i god fysisk form.

– BONE SUPPLY gör mig mjukare i kroppen och jag känner mig rörligare när jag vaknar på morgnarna. Det är skönt att känna sig starkare och jag kan sticka ut i motionsspåret när jag vill.

– En oväntad effekt av BONE SUPPLY är att jag fått tjockare hår och starkare naglar. Naglarna har blivit hårdare och så blanka att det ser ut som om jag har nagellack. Och tillskottet av magnesium i BONE SUPPLY stärker mina muskler, det känner jag, säger Helena.

Hon avslutar:
– Jag började med tre tabletter om dagen, men gick sedan ner till två tabletter. Jag kommer att rekommendera BONE SUPPLY till många av mina vänner.

* S.P. Lall, Macro and trace element in Fish and Shellfish, I. Fish Biology, 2005.

BONE SUPPLY – med lättupptagligt kalcium
Nya BONE SUPPLY består av dokumenterat* och naturligt kalcium från fiskben och korall, som tas upp lätt av kroppen. Det innehåller också magnesiumcitrat som bidrar till ett balanserat upptag, och D-vitamin som hjälper kroppen att ta upp kalcium genom att främja upptaget i tarmen. Dessutom innehåller BONE SUPPLY C-vitamin, B12 och kisel, som också är bra för hår, hud och naglar.

BONE SUPPLY är framtagen av den norske läkaren Geir Lund.

Bidrar till att stärka benstommen
För många av oss kan det vara viktigt att ta ett extra tillskott av kalcium för att stärka benstommen. För den som haft ett stillasittande jobb, tidig menopaus, tränat mycket, bantat ofta, är äldre eller har rökt kan ett tillskott av kalcium göra gott för benstommen. Magnesium och D-vitamin underlättar för kroppen att ta upp kalcium.

Fakta om BONE SUPPLY
Stärker benstomme och kärl.
Stärker hår, hud och naglar.
Innehåller lättupptagligt, naturligt, dokumenterat* kalcium från fiskben.
Magnesiumcitrat och D-vitamin främjar kalciumupptaget.
Innehåller C-vitamin, B12 och kisel.
Framtagen av den norske läkaren Geir Lund.



BONE SUPPLY finns i din hälsobutik

Har du frågor om BONE SUPPLY, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se





Ökad risk för proppar

Jag har just via blodprov fått reda på att jag har hög benägenhet för proppar. Jag och min sambo vill nu skaffa barn, och man vet ju att graviditet ökar risken för proppar. Behöver jag medicineras på något sätt?

Mia, 31

Har man den här benägenheten med tendens till proppar är det mycket viktigt att man får en konsultation på specialist-mödravård för att gå igenom den här problematiken. Det är ju alltid en delikat balansgång mellan medicinering och icke medicinering under graviditet.

Anders Halvarsson



Depression

Min man är deprimerad sedan två år tillbaka, då vår son gick bort. Han äter medicin, går hos psykiolog, har provat kognitiv terapi men blir inte bättre. Vad anser du om zonerapi, massage, akupunktur i sådana här fall. Kan de hjälpa?

Pluppen, kvinna, 32

Har man en reaktiv depression efter det tragiska när sonen avled och det inte har blivit bättre tycker jag nog att man skall ha kontakt med psykiater om inte någon sådan redan har blivit konsulterad. Man kan alltid prova med massage och framförallt att man får någon form av fysisk stimulans. Att vara ute och gå i skog och mark kan vara bra för själen.

Anders Halvarsson

Dropphot

Jag misstänker att jag fått så kallad dropphot. Jag fick först en skarp smärta i vaden, som avtog nästan helt efter en vecka. Men det övergick till domning i foten, och nu har jag ingen känsel där. Det känns som att jag inte kan styra foten ordentligt när jag går, utan haltar. Vad kan jag göra åt det här?

Anna, 38

Här har det blivit en påverkan på den så kallade peroneusnerven som styr muskelgruppen som skall lyfta framfoten, samtidigt som den också förmedlar känseln på utsidan och nedersidan av underbenet. Jag tror att det kan vara bra att ha kontakt med sjukgymnast för att möjligen kunna få en liten skena som håller upp foten, samt att man gör en liten undersökning. Ofta kommer nervfunktionen tillbaka, men det kan ta tid.

Anders Halvarsson

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om övervikt. Per-Åke Lagerbäck arbetar aktivt med övervikt som specialistläkare på mottagningen "Två Medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus.

Hej!

Har gått på viktväktarna i 4 månader och har gått ner från 82 kg till 74 kilo (är 171 cm lång) nu är det stopp och har varit det i cirka 7 veckor fastän jag sköter mig, VARFÖR!! Sedan skulle jag gärna vilja träna mer än jag gör (morgonpromenad 30 min + spinning el gympa 2-3 ggr i veckan) men detta resulterar alltid i viktuppgång, Vore tacksam för svar då jag frågat många men inte får något rakt svar. Hop-
pas ni kan hjälpa mig.

MVH

Linda

Hej Linda!

Gratulerar till att ha kommit till normalvikt, enligt BMI. Jag förstår dock att du bedömer dig överviktig ändå. En sådan bedömning kan nu bättre göras med avseende på midjemått, som helst bör vara under 80 cm för kvinnor.

Din viktnedgång på 8 kg på 4 månader är en helt optimal viktnedgång, även då dina sex veckors viktstabilitet räknas in. Detta kommer sig av att kroppen ställer in sig på en ny balans. Genom att du gick ned lite snabbare i vikt från början finns en risk att du tappat muskler förutom fett. Mindre muskler gör att du får en lägre viloförbränning, och viktnedgången planar ut. För att gå ned ytterligare i vikt bör du då antingen äta nyttigare livsmedel och/eller mindre mängder och eller öka motionen. Då du nu är normalviktig, kanske du inte skall gå ned mer i vikt, utan mer omfördela från fett till muskler och lita på måttbandet. Detta är precis vad som sker då du tränar. Du kan då lägga på dig muskler, så att vikten går upp, men om midjemåttet minskar, tappar du samtidigt fett. Och med ökad muskelmassa ökar din grundförbränning och mer fett förbrukas!

Per-Åke Lagerbäck

Hej!

Äter mycket förnuftigt. Har gjort det länge. Tränar med grupp 2 gånger i veckan och går cirka 4g/v, 1 timme varje gång. Har inga måsten vad gäller maten. Har BMI 30 och midjemått 102 cm. Gör allt för att gå ner i vikt men lyckas inte. Håller på att tappa fotfästet och mår dåligt både fysiskt och psykiskt. Vad skall jag göra. Hjälpl!

Hej

Om du inte har en kontakt på din vårdcentral, så skulle du behöva det för att få stöd att behålla fotfästet och må bättre i själ och kropp. Om man mår dåligt i själen, så är det svårt att satsa energi på långsiktiga livsstilsförändringar. Om jag förstår dig rätt har du inga måsten runt maten. Att motionera är inte heller problemfyllt för dig. Men du borde få stöd i att inte bara fokusera på vikten. Om du nyligt börjat träna kan vikten gå upp för att du bygger muskler (som i sin tur höjer basalförbränningen) men då kommer du märka detta på till exempel midjeomfånget. Om det inte händer någonting där heller, bör du föra kost och motionsdagbok, som du kan bolla med intresserad person på vårdcentralen. Kanske du missar någonting?

Per-Åke Lagerbäck



Fråga Karl E Arfors

Karl E Arfors är Professor i Mikrocirkulation och han var i många år forskningschef för Pharmacia, bland annat i USA. Mest beryktad är han för att ha introducerat antioxidanter i svensk näringslära. Han besvarar huvudsakligen på endokrinologiska frågor, som exempelvis handlar om sköldkörteln och vitaminer.



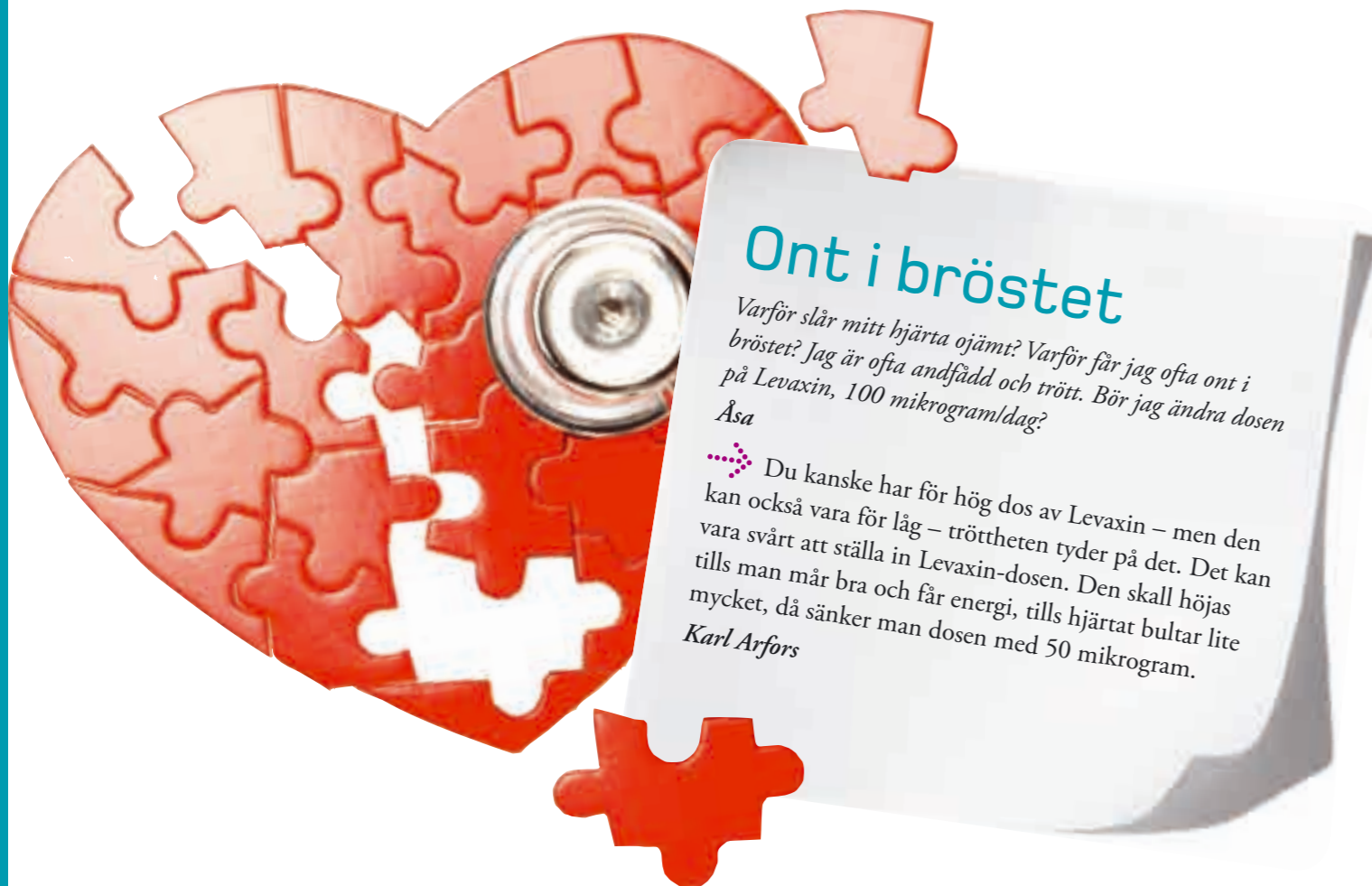
PROBLEM MED SKÖLDKÖRTELN

Min sköldkörtel är ur funktion och jag har ätit Levaxin sedan jag var liten. Nu funderar jag kring jod, som ju påverkar sköldkörteln. Salt med jod i ger mig 200 mikrogram/dag, som jag har fått medicinerat. En energidryck ger mig extra jod, 150 mikrogram/dag. Påverkar detta mig? Det finns ju en sjukdom som sträcker sig 10-20 år framåt i tiden om man får i sig för mycket. Jag vill vara säker på att inget händer. Jag vill också tillägga att jag tränar en hel del, eftersom det också är ett "tillväxtormon".

Man, 20

Det är bra att ha lite extra jod och man behöver även selen för att bilda thyroxin (tillskott 400 mikrogram/dag) Du kan vända dig till vården för att mäta din balans. Då bör man ta bort Levaxin under en vecka och sen mäter du produktionen av T3 och T4 i 24-timmarsurinen.

Karl Arfors



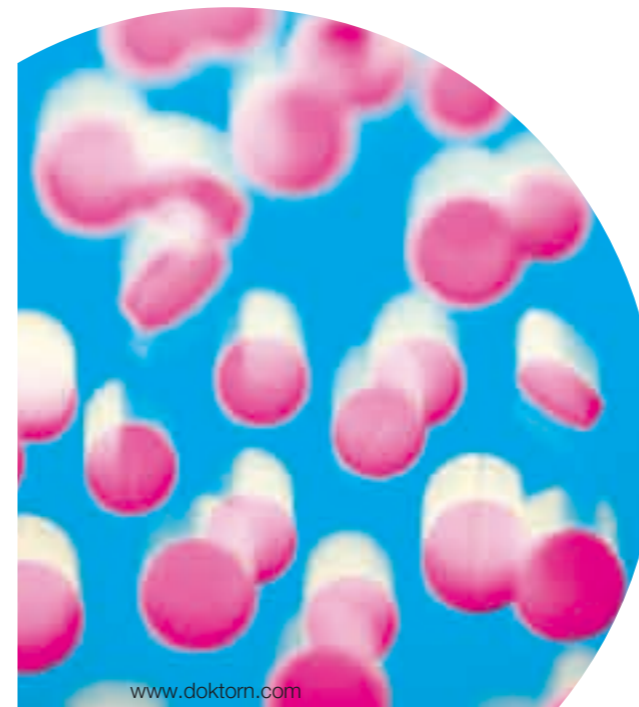
Fibromyalgi och MS

Jag har under en tid haft diagnosen fibromyalgi och jag får även sprutor mot B12-brist. Jag har stora smärtor varje dag, särskilt om jag anstränger mig för mycket. Sedan en tid tillbaka har jag blivit mycket sämre med mer symptom vad gäller syn och balans. Med röntgen har även fastställts att jag har en inflammation på vänster sida av nervsystemet och misstänks ha MS (multipel skleros). Jag ska genomgå ryggmärgstest med mera och jag har läst på lite om MS. Om jag nu har båda sjukdomarna, hur kommer detta att påverka mitt liv framöver?

Jessica, 30

Det är svårt att på rak arm säga vad det kan vara. Om du har en begynnande MS borde ju vården kunna fastställa detta. Men inflammation kan också minskas med fiskolja, det vill säga Omega 3, och med tillräckligt intag av D-vitamin. Modern forskning visar att vårt intag av D-vitamin under vinterhalvåret bör vara 4000 IE/dag, tio gånger mer än den gamla rekommendationen på 400 IE/dag. Detta kan sänka inflammationer som både MS och fibromyalgi. Men av din berättelse kan man också tänka sig att du har hypothyreos, underfunktion av sköldkörtelhormon ("låg handgas" – dålig fart på metabolismen).

Karl Arfors



"Täbtt å snubig?"
Andas in...

Samma effekt -
mildare doft



Oleum Basileum®
Naturläkemedel
Säljs på Apotek,
i Hälsöfack- och
Dagligvaruhandeln.



Olibas® Inhalator
Visst utvärtes läkemedel
Säljs receptfritt på
Apotek, i Hälsöfack-
och Dagligvaruhandeln.



Oleum Salvum®
Naturläkemedel
Säljs på Apotek,
i Hälsöfack- och
Dagligvaruhandeln.

...och andas ut
förkylningsbesvären!

Naturligt effektiv lindring vid förkylning

Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är båda legitimerade kiropraktorer och Kristian Jörgensen har tidigare bland annat arbetat på specialistkliniken Spine Center på Löwenströmska sjukhuset i Stockholm. Numera arbetar de båda på Mörby Kiropraktorklinik – läs mer på www.kiropraktordanderyd.se

Ryggont vid graviditet

*Jag har haft en normal graviditet och är nu i vecka 27. De senaste veckorna har jag haft ont i nedre delen av ryggen, speciellt vid lyft och belastning.
Ellinor, 29*

Under graviditeten händer det mycket i kroppen både hormonellt men också med din tyngdpunkt och därmed hållning. Kanske är du dessutom mindre aktiv i din vardag. Detta gör att du har lättare för att få ryggbesvär. Det viktiga är att du får en grundlig

undersökning och en diagnos. Även gravida kan få "vanliga" ländryggsbesvär såkallad lumbalgi, som ofta kan avhjälpas med manuell behandling hos en kiropraktor. Kiropraktorn kan också ge dig råd om stabiliserande träning. Där fokuserar man på de djupa mag- och ryggmuskulerna och det är ett bra komplement nu när du är gravid, men även efter förlossningen. Behandlingen anpassas självklart till att du är gravid, men det finns inga risker med behandlingen.

Petra Sandberg

HUVUDVÄRK

Jag har problem med återkommande huvudvärk. Den kan komma på kvällen som molande värk i hela huvudet men ibland är den kraftigare och mer på höger sida. Jag äter ofta smärtlindrande och det hjälper ibland, finns det någon annan lösning?

Anna, 45

Huvudvärk innefattar många typer och samma person kan ha olika typer vid olika tillfällen. Tidigare professor och kiropraktor Nils Nilsson har doktorerat på detta på Syddansk Universitetet. Resultatet visar att en stor del av de besvär som beskrivs som migrän faktiskt är ett symptom från nacken, det vill säga spänningshuvudvärk.

I ditt fall låter det som om du har spänningshuvudvärk, den är som du beskriver ofta symmetrisk runt pannan och / eller i bakhuvudet, molande. Orsaken är dysfunktion i nackens leder och muskler och kan avhjälpas med manuell behandling, specifik nackträning och eventuellt avslappningsövningar. Migrän är däremot oftast ensidig av pulserande karakter och kommer i anfall som kan triggas av till exempel mat, stress eller sömnbrist. Att äta smärtlindrande regelbundet kan leda till huvudvärk (en av biverkningarna), det bästa är därför att hitta en mer långsiktig lösning på dina besvär.

Kristian Jörgensen



”många föredrar en naturlig metod”

KOMPLEMENTÄR MEDICIN

vid hudsjukdomar

Komplementär medicin är populärt också vid hudsjukdomar. I en färsk studie från Köpenhamn så visar det sig att 40 procent av patienterna med allergisk kontaktdermatit använde komplementära metoder och 29 procent hade besökt en utövare av alternativ medicin. Det är främst kvinnor som har besvär under en längre tid och som har arbetsrelaterade problem, som söker och använder komplementära produkter.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM



Användningen av komplementära terapier är också omfattande vid akne, psoriasis och atopiskt eksem. Patienter föredrar värdera komplementära metoder mer än de renlärt klassiska metoderna därför att man föredrar en "naturlig" metod för sina hudsjukdomar och uppfattar att de har mindre biverkningar. Patienter med akne var mest positiva till komplementära metoder.

VITILIGO

Vitiligo är en pigmentrubbing som förekommer i cirka en till fyra procent av världens befolkning. Man får fläckvist bortfall av hudens pigment, oftast på handryggar, underarmar, hals och ansikte. De depigmenterade områdena är ofta starkt ljuskänsliga och måste skyddas mot solexponering under sommaren. Många patienter får psykiska besvär, mellan 16-35 procent, ▶

där depressioner är vanligast, men även självmordsförsök förekommer. Den skolmedicinska behandlingen består av kortisonsalva, ultraviolet strålning (PUVA) och numera immunmodulatorer.

Naturliga hälsoprodukter har varit populärt för tillståndet och det finns nära 1000 rapporter om olika preparat. Om man håller sig till de som har någorlunda vetenskaplig kvalitet blir det bara 15 kvar. Fenylalanin kan betraktas helt preliminärt som ett tillägg vid fototerapi. Kinesiska örtblandningar finns också studerat och inidikerar i studierna en positiv effekt. Det är dock svårt att få grepp om studierna på grund av olika mått på effekt och att detaljerna om innehållet i örtmedicinerna inte framgår tydligt. En art av ormbunksväxten stensöta, *Polypodium leucotomos*, finns studerad i sex studier (ges via munnen, tablett eller flytande) och förefaller kunna ha en positiv effekt i samverkan med fotobehandling

(UVA eller UVB). Ginko biloba (med den verksamma substansen flavonoider och deras glykosider) förefaller vara effektivt i sig självt vid vitiligo, men också som tillägg till ljusbehandlingar. Ginko biloba är sannolikt den substans som man kan förvänta sig effektivast i avvaktan på bättre studier av hälsoprodukter för behandling av vitiligo. Hälsoprodukterna har också biverkningar men av mindre allvarlig omfattning, typ klåda och illamående.

ALOPECIA AREATA (fläckvist håravfall)

Alopecia areata är ett tillstånd som orsakar fläckvist håravfall. Storleken och antalet fläckar kan variera avsevärt och kan omfatta hela huvudet hårbotten (alopiecia totalis) men också förorsaka totalt håravfall från kroppen (alopiecia universalis).

Behandlingen omfattar ett antal olika krämer eller lotioner för hårbotten som kortikosteroider, minoxidil, Rogain och behandlingar med ljusterapi.

Det finns 17 randomiserade kliniska prövningar (RCT), omfattande totalt 540 deltagare. Ingen enda studie visade klar långtidseffekt av behandlingen avseende hårväxt jämfört med placebo. Det saknas fortfarande bra RCT studier och vetenskapligt underlag på behandlingsmetoder som dock är ganska vanligt förekommande! Eftersom detta kan självläka kan det vara rimligt att avstå från behandling och eventuellt välja peruk som en alternativ väg.

KRONISKA BENSÅR

Kronisk venös insufficiens som beror på dåligt återflöde av blod i venerna från underbenen är mycket vanligt och förorsakar mycket besvär, särskilt med stigande ålder. Besvären består av bensmärta, svullnad, klåda, ömhet och förhårdnad av

huden och trötthet. Den konservativa behandlingen består framför allt av kompressionsbehandling (stödstrumpor och lindor). Denna är ofta obekvämt och patienterna har dålig följsamhet till behandlingen.

Det finns 17 randomiserade studier, varav sex är av god vetenskaplig kvalitet på att använda kapslar med hästkastanjextrakt. Hästkastanj är en direkt översättning av det latinska artnamnet – *Aesculus hippocastanum* – som i sin tur kommer av att turkarna gav trädets frön åt hästar som led av hosta. Hästkastanjen är inte alls släkt med den äkta kastanjen. I studierna framkommer en klar och tydlig minskning av bensmärter, svullnad, omkrets av benet och klåda. Biverkningarna av hästkastanj kapslar var mag-tarmsbesvär, illamående, huvudvärk och klåda. Samtliga biverkningar var milda.

Det finns alltså bra vetenskapligt underlag för att behandling med hästkastanjextrakt har effekt vid kroniska venösa bensår.

ATOPISKT EKSEM

Med atopiskt eksem, atopisk dermatit eller barnekskem menar man en inflammatorisk hudsjukdom som kännetecknas av irritation, klåda, rodnad, fjällande och förtjockning av huden.

De komplementära behandlingar som oftast används inkluderar homeopati, akupunktur, kost, autogen träning och substanser från växtriket.

Kliniska studier:

Autogen träning; Med autogen träning menar man en särskild teknik av mentala övningar som innehåller avslappning och självsuggestion, som används regelbundet. Syftet är att lära individen att känna igen ursprunget av vissa mentala och fysiska sjukdomar och att använda den medvetenheten för egenbehandling av dessa störningar. Det saknas dock neurofysiologisk forskning i ämnet. Fastän det inte finns starka bevis för att denna metod har

effekt så kan flera patienter uppleva hjälp.

För atopisk dermatit finns en RCT studie om 113 individer som visade att denna form av träning under 12 veckor var lika effektiv som psykoterapi och bättre än utbildningsprogram och standardbehandling inkluderande användande av lokala steroider. Resultaten mättes ett år efter behandlingsstart.

Örtmediciner

Gurkört (*Borago officinalis*) är mycket rik på slemämnen och blommorna har 15-17 procent mineralämnen. Fröna innehåller en fet olja med hög halt av gamma-linolensyra (en omätad fettsyra). Den medicinska verkan brukar anges vara svagt urindrivande och svett drivande. De färskbladen användes dessutom i sallad. Vid atopiskt eksem finns två RCT studier på vuxna patienter med motsatta resultat. Den studie som visade effekt av gurkört hade också en klart bättre effekt med så kallad placeboolja och den andra studien visade ingen effekt av gurkört. En mindre studie på barn med gamma linolensyra från gurkört

visade ingen effekt. Kinesiska örter har också provats utan visad effekt.

Nattljusolja har i ett flertal randomiserade, dubbelblinda, placebokontrollerade kliniska studier visat en tydlig förbättring av alla symtom vid atopisk dermatit och särskilt för klåda. Det måste nämnas att det även finns några senare studier som inte har visat någon effekt. Eventuellt måste ganska höga doser (500mg/kg/dag under åtta veckor) användas.

Kamomill (*Matricaria recutita*) är en av våra äldsta och mest kända folkläkemedel där de torkade blomkorgarna används till kamomillté. Detta anses ha en kramplösande och lugnande inverkan. Det finns en studie (ej randomiserad) på 161 patienter med atopiskt eksem där man ansåg att kamomillpreparation på huden hade lika bra effekt som hydrokortison. En RCT studie visade också lite bättre effekt än kortison. Studierna är dåligt statistiskt bearbetade.

Kostförändringar

Flera RCT studier har studerat effekterna av att undvika ägg och komjölk ur kosten, varav två visade positiva

resultat. Det finns också visst stöd för uppfattningen att undvika ägg och komjölk under amningen i preventivt syfte, men inget stöd för att undvika detta under graviditeten.

Kosttillägg; Både selen ensamt och kombinerat med vitamin E såväl som zinktillskott har studerats och visats vara ineffektivt vid atopiskt eksem.

Hypnoterapi

Med hypnoterapi menas att man går in i ett sömnlignande tillstånd för att underlätta avslappning och använda suggestion för att påverka medicinska tillstånd. Vid atopisk dermatit finns det visat i en studie att fyra sådana sessioner under åtta veckors tid hade effekt på svårigheten av eksem, men inte på utbredningens omfattning. Behandlingen bör helt allmänt inte ges till personer med psykos, personlighetsstörningar, epilepsi eller till barn under fem års ålder.

Slutsats; Det saknas övertygande bevis för att någon komplementär behandling är effektivare i att behandla eller förebygga atopiskt eksem än vad vanlig steroidbehandling är. Det finns dock lovande resultat med autogen trä-

”kamomillpreparation på huden hade lika bra effekt som hydrokortison.”

Faktaruta

Ordförklaring

RCT – randomiserad klinisk prövning där patienter väljs slumpmässigt till aktiv behandling eller placebo

ning och hypnoterapi som kan övervägas som tilläggshandling exempelvis för att minimera steroidanvändningen.

HERPES SIMPLEX

Herpes simplex är olika infektioner som orsakas av herpes simplex virus typ 1 och 2 och förekommer främst som mun-(läpp)herpes och genitalherpes.

Örtmediciner

Flera studier har föreslagit att citronmeliss (*melissa officinalis*; hjärtansfröjd) skulle påskynda läkningen av herpessår. Citronmeliss är annars mest känd för att användas i chartreuse och bencedinlikör. Men RCT studier har visat att användandet av en kräm med citronmeliss, fyra gånger per dag i fem dagar, faktiskt hade betydelsefulla fördelar jämfört med placebo.

En annan RCT studie med

siberian ginsengrot (*Eleutherococcus senticosus*), fyra gram rotextrakt under sex månader, visade att en väsentligt större andel av de patienter som tog ginsengrot hade färre återfall och mindre symtom av herpestyp.

En RCT studie med kanadensisk propolis (en tusenårig folkmedicin som är en kåda från växter som honungsbin samlar ihop, och som är väldokumenterad för sin antivirus och antibakteriella effekt) jämfördes med det traditionella läkemedlet aciklovir hos kvinnor med återfall av genital herpes, i form av en indränkt tampong fyra gånger per dag i tio dagar. Studien visade en snabbare läkningstid med propolis och likaså en lägre grad av andra infektioner i sårområdet.

Sammanfattning: Herpes simplex infektioner är svåra att behandla med vanliga metoder och läkemedel och särskilt återfall kan vara svårbehandlade. Vetenskapliga bevis för ovanstående komplementära

behandlingar lovar gott men tyngden av bevisen är inte så goda att man kan ge en stark rekommendation, utom för citronmeliss för läppherpes. ■

Referenser:

1. E. Ernst: The desktop guide to Complementary and alternative medicine. An evidence-based approach. Mosby förlag, 2001.
2. Örtmedicin och växtmagi. DetBästa AB förlag Stockholm 2001. Solveig Olsson.
3. Complementary and alternative medicine. The Medical Clinics of North America, A.Perman. 2002.
4. O. Szczerko, H S Broom: A systematic review of natural health product treatment for vitiligo. BMC Dermatology 2008; 8: 2-10
5. E.Noiesen et al. British Journal of Dermatology; 2007; 157:2; 301-305.
6. Magin PJ et al: Complementary and alternative medicine therapies in acne, psoriasis, atopic eczema: results of a qualitative study of patients experiences and perceptions. J Altern Complement Med 2006; 12(5); 451-7.
7. Delamare FM et al. Interventions for alopecia areata. Cochrane database of Systematic Reviews 2008, Issue 2. Art No CD004413.
8. Pittler MH, Ernst E: Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 1. Art No: CD003230.



Titel: Duktighetsfällan

Författare: Joanna Rose och Aleksander Perski

Bokförlag: Prisma

ISBN: 978-91-518-4969-0

Allt fler människor – framförallt unga kvinnor – drabbas av stress och utmattning. 70 procent av dem som söker hjälp på Stressmottagningen är i trettiofemårsåldern och har arbetat i mindre än tio år. Ändå har de tydliga symtom på utbrändhet som sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depressioner. De har hamnat i duktighetsfällan, eftersom de oftast har enorma krav på sig själva och förväntningar på vad de ska prestera, enligt Aleksander Perski, stressforskare och chef för Stressmottagningen. Med den här boken vill vetenskapsjournalisten Joanna Rose och Aleksander Perski beskriva vilka psykologiska krafter och samhällsmekanismer som gör att så många unga kvinnor drabbas. Men de vill också betona att det går att undvika att hamna i fällan genom att finna balans mellan egna krav och lusten samt förmågan, istället för att söka bekräftelse genom prestationer. Här varvas grundfakta med praktiska tips om vad som går att göra. Om du skickar in dina förslag kring vad du vill läsa mer om i tidningen eller om du har andra idéer eller tips, så kan du vinna boken.

Maila till pernilla@doktorn.com eller skriv till:

Tidskriften Doktorn, Redaktionen

BOKUTLOTTNING

Vidarg 9 113 27 Stockholm

**VINNARNA TILL
BOKEN SOV GOT!**

Karin Nyström, Trollhättan
Sonja Granholm, Skövde
Anki Svensson, Linköping
Hans-Göran Carlsson, Linköping
Göran Karlsson, Göteborg

Titel: Allt du behöver veta innan du glömmet

Författare: Ann Lindgren

Bokförlag: Prisma

ISBN: 978-91-518-5069-6

Nu går de stora fyrtyotalistkullarna i pension och många vill fortsätta leva ett aktivt liv så länge som möjligt. Rädslan att drabbas av sjukdomar som alzheimer och demens oroar många. Allt du behöver veta innan du glömmet tar upp en mängd relevanta frågor. Boken bygger på både fakta och intervjuer med läkare, forskare, vårdpersonal och anhöriga. Boken innehåller även en unik intervju med Drottning Silvia som är engagerad i Silviahemmet och vars mor drabbades av alzheimer. Ur innehållet:

- Vilka olika typer av demens finns det?
- Vad orsakar demens? Är det genetiskt?
- Går det att förebygga?
- De vanligaste symtomen.
- Diagnos. Sjukdomsförloppet.
- Vad kan jag göra som anhörig?
- Bromsmediciner och forskning.

I Sverige beräknas cirka 8 procent av befolkningen över 65 år, cirka 160 000 personer, insjukna i demens. Drygt hälften av alla demenssjuka har Alzheimers sjukdom.

www.doktorn.com



En rörligare höst!

Har du värkande och stela leder? Får vi hjälpa dig att ta första steget mot ett rörligare liv? Om dina leder är stela, ömmande eller värker kan det vara artros. Artros är kroniskt men kan lindras. Ta första steget och prova Artrox® – ett naturligt läkemedel som kan dämpa besvären. Bäst resultat får du om du kombinerar medicineringen med lättare motion. Artrox® hittar du om du tar en promenad till Apoteket.



Artrox är receptfritt i förpackningar om 60 tabletter (625 mg glukosamin). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker/gravida. För mer information, www.artrox.se. För pris se www.fass.se



**”JAG HADE SVÅRT ATT SVÄLJA, PRATA
OCH MATEN SMAKADE ANNORLUNDA”.**

Känner du dig ofta torr i munnen? Har det blivit svårare att svälja och tala? Då är du nog drabbad av muntorrhet; ett problem som drabbar var femte svensk.* Använder du något eller några läkemedel är risken ännu större, eftersom fler än 300 läkemedel kan ge muntorrhet som biverkan. Men en känsla av obehag är inte de enda problem en torr mun för med sig. Utan behandling får tillståndet långt värre konsekvenser.

När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökade kariesattacker och risk för fler hål. Infektioner i munhålan och sår i mungipor och på läppar är vanligt. Till slut kan problemet även leda till tandlossning.

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. Fråga din läkare eller distriktssköterska så kan de förskriva Xerodent på recept. Xerodent finns också receptfritt på Apoteket. Xerodent innehåller:

- Äppelsyra som stimulerar salivproduktionen.
- Fluor som skyddar tändernas emalj och gör dem mer hållbara mot syra-attackerna.
- Xylitol som hämmar bakterietillväxten i munhålan.

Xerodent är en sockerfri sugtablett med frisk apelsin smak.

Xerodent finns som sugtablett med 0,25 mg fluor i burk om 90 eller 270 stycken. En tablett tas vid behov, vanligen 6 gånger per dag. Vid svår muntorrhet kan dosen höjas till 12 tabletter per dag under en begränsad period. Xerodent omfattas av högkostnads skyddet. * Prevalence of perceived symptoms of dry mouth in an adult Swedish population – relating to age, sex and Pharmacotherapy. Nederfors T, Isaksson R, Mörnstad H and Dahlöf C.



Xerodent[®]
BEFRIAR TORRA MUNNAR

2008-09-02 | 60955



Träning - basbehandling vid onda leder

Ledsjukdomar hamnar i toppen över orsaker som under en livstid kan ge funktionsnedsättning, enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Artros är en av de största grupperna inom reumatiska sjukdomar med symtom som ledsmärta och stelhet. För att minska besvären bör fokus ligga på träning och för den överviktige, vikt nedgång. ☺

TEXT | PERNILLA BLOOM



Se film
om artros på
www.doktorn.com



Artros

Av ledsjukdomarna är artros den vanligaste och den är tio gånger vanligare än reumatoid artrit (RA). Man vet inte exakt varför man får artros, men arv samverkar med miljöfaktorer såsom skador på leder, överbelastning, extrem tung arbetsbelastning och övervikt. De vanligaste symtomen är ledsmärta, stelhet och funktionsnedsättning. Artros kan drabba alla leder, men är vanligast i knän, höfter, händer och rygg.

Symtom är vanligtvis stelhet, vilket gör att det blir svårt att komma igång. Det blir bättre när man exempelvis har promenerat ett tag, men om man promenerar länge kan man få ont igen.

–Träning ger inte artros, inte ens att springa maraton, säger Stefan Lohmander, professor och överläkare i ortopedi vid universitetssjukhuset i Lund. Artros blir vanligare ju äldre man blir, men man kan få det i alla åldrar. Från 60-årsåldern blir det vanli-

gare och vanligare. Om man har artros i släkten har man större risk att få det själv. Fler kvinnor än män får artros och man vet inte exakt varför, påpekar Stefan Lohmander.

Behandling

Träning är en basbehandling med fokus på att stärka musklerna och arbeta upp en bättre koordination. Viktnedgång minskar också symtomen.

Om man behöver smärtlindring

är det i första hand läkemedel med paracetamol (Alvedon, Panodil) eller NSAID (Naproxen, Voltaren) man rekommenderar. Man vet ej om den antiinflammatoriska effekten hos NASID-preparaten ger något mervärde, men man vet att dessa läkemedel ger effektivast smärtlindring för dessa patienter. Om detta inte hjälper kan det bli aktuellt med injektionsbehandling i form av exempelvis kortison. Man kan prova glukosamin, som numera är klassat som läkemedel och vissa kan behöva andra typer av hjälpmedel i hemmet, till exempel käpp. I sista hand kan man ta till kirurgi för att få en förbättring.

Forskning

Det pågår forskning för att bättre förstå hur vanligt det är med artros och varför man får det, vilka konsekvenserna blir på kort och lång sikt och vilken livskvalitet dessa personer har. Man tittar även på hur stora samhällskostnaderna blir.

Man forskar även för att få fram nya läkemedel, och då framför allt läkemedel som effektivare lindrar smärtan och ger färre biverkningar. Man undersöker vilken typ av träning som är bäst för just dessa patienter. Det pågår ständiga förbättringar inom kirurgin, vad gäller att sätta in nya leder och även för att förbättra tekniken.

–Det finns många väl utförda studier som visar att egenbehandling har minst lika god effekt som läkemedel, då framför allt träning och kost som ger viktreducering, menar Stefan Lohmander. Det pågår just nu ett stort projekt inom socialstyrelsen, där man utarbetar nationella riktlinjer för många olika folksjukdomar, däribland artros. Detta kommer att vara klart inom något år och då vara tillgängligt både för doktorer och för patienter. Detta kommer att underlätta för alla parter vad gäller bland annat vilken behandling patienten bör få, säger Stefan Lohmander.

”Jag kunde gå utan käpp för första gången på länge”

Gunilla von Malmborg är 65 år gammal och hon fick diagnosen artros för nio år sedan. Det började med att hon fick ont i vänster ben och läkaren såg att ena låret var smalare än det andra och röntgen visade artros i höftleden. Hon remitterades till en sjukgymnast och hon fick antiinflammatorisk medicin.

–Inget av detta hjälpte och jag hade intensivt ont i benet, säger Gunilla. Jag hade ont både när jag satt ner och vid rörelse. Det blev stadigt sämre och jag fick även nattvärk och behövde stark smärtlindring (morfinliknande preparat) och kryckor.

Maria Klässbo är sjukgymnast och har specialiserat sig på höftproblem. Hon har utarbetat en höftskola med fokus på egenvård, där sjukgymnaster bland annat lär ut ett stretchprogram med sex enkla övningar och man inkluderar även vattengymnastik.

–Efter att jag deltagit i höftskolan



Möjligheten till en grå vardag.

Läs mer om Wyeths forskning och om reumatiska sjukdomar på www.wyeth.se och www.rorelse.se.

Wyeth

Tel 08-470 32 00

”Att sluta röka är det allra viktigaste!”

i Säfte kunde jag gå utan käpp för första gången på mycket länge och jag hade inte ont längre. Jag kände mig bara lite stel. Tack vare att jag har fortsatt med övningarna varje dag har jag kunnat leva mitt liv fullt ut, menar Gunilla.

För några år sedan började det ändå att sakta bli sämre och inom kort ska Gunilla genomgå en höftledsoperation. Hon ser det som positivt att hon har kunnat skjuta operationen på framtiden så pass länge och att hon har kunnat göra det mesta som vem som helst. Det hon möjligtvis har saknat är att gå på bio eller konsert och det senaste året har hon avstått från att resa på grund av smärtan.

– Jag har kunnat göra det mesta, men kortare stunder. Cyklar jag för länge får jag ont eller om jag arbetar i trädgården, säger kroppen ifrån. Jag har arbetat som lärare och jag doktorerade 2004 och har även översatt flera böcker. Jag känner helt klart att jag har uppnått det jag har velat – trots artros, menar Gunilla.

Faktaruta

Gunillas råd till andra som fått diagnosen artros:

- Hitta en sjukgymnast som vet vad höftskola innebär och få hjälp med att lägga upp ett övningspass för just dig.
- Gör dessa enkla övningar varje dag – men överdriv inte träningen.
- Att skaffa käpp vid behov är chicket!
- Försök att leva på som vanligt.
- Komplettera med smärtlindrande medicin.
- Bli medlem i reumatikerförbundet för hjälp och stöd.

Reumatoid artrit (RA) – ledgångsreumatism

Reumatoid artrit (RA) är en inflammatorisk ledsjukdom som drabbar fler kvinnor än män. Symtomen kan komma smygande eller mer akut och medelåldern för insjuknande är 60 år. Inflammationen ger smärta, ömhet, stelhet och svullnad, framför allt i händernas och fötternas småleder. Stelheten känns främst på morgonen medan övriga symtom ökar vid användande av lederna.

Bakomliggande orsaker

Miljöfaktorer spelar roll för uppkomsten av ledgångsreumatism. Man har sett att framför allt rökning och alkohol tillsammans med genetiska anlag, ökar risken för sjukdomen. Nya resultat visar att det framför allt är psykosocial arbetsbelastning som spelar roll och särskilt jobb där personerna inte är delaktiga i de beslut som fattas.

Behandling och livsstilsförändringar

– Att sluta röka är det effektivaste sättet att förbättra sin situation om man röker, säger Lars Klareskog, professor vid institutionen för medicin, enheten för reumatologi, KI samt är verksam vid reumatologikliniken på Karolinska universitetssjukhuset, Solna. Rökning är den i särklass största bidragaren till reumatism/RA av alla kända externa faktorer eller livsstilsfaktorer. Träning är bra då det både förbättrar funktionen och kan minska inflammationen, menar Lars Klareskog.



Ju tidigare behandling påbörjas, desto bättre blir resultaten på lång sikt. Målet är att lindra smärta och behålla rörlighet i lederna. Dagens behandling inriktar sig dels på medicinsk hjälp, sjukgymnastik och dels på kirurgi.

– Läkemedel som har kommit på senare år, TNF-blockerare (se faktaruta, biologiska läkemedel), har nya sätt att angripa sjukdomen som är bättre och mer välriktade än de gamla, säger Lars Klareskog. För många patienter leder det till att deras liv dramatiskt kan förbättras. Det kan göra att människor som inte har kunnat arbeta tidigare blir arbetsföra, och det kan ta bort invalidiserande ledförstörelse såväl som smärta. Dock fungerar dessa läkemedel inte för alla, och man behöver ytterligare läkemedel, som är ännu effektivare, särskilt för dem som ej har god effekt av TNF-blockerarna. Man behöver också läkemedel som är billigare än nuvarande TNF-blockerare, men som samtidigt är lika effektiva.

Lars Klareskog poängterar avslutningsvis:

– Att sluta röka är det allra viktigaste! ■

Faktaruta

Behandlingsstrategier vid reumatoid artrit (RA)

Utbildning, fysikalisk terapi, hjälpmedel, symtomlindrande mediciner, sjukdomspåverkande mediciner samt operativa ingrepp, är alla lika viktiga för patienten.

Grundbehandling av smärta och värk är paracetamol (Alvedon, Panodil och Curadon). Detta kombineras ofta med något antiinflammatoriskt läkemedel (Naproxen, Voltaren) för att få större effekt.

Kortison är en behandling med både kraftfull symtomlindrande effekt och viss behandlande effekt.

Metotrexat (cytostatikum) har tidigare använts vid behandling av tumörsjukdomar men har idag utvecklats till att vara en vanlig startbehandling vid reumatoid artrit.

Biologiska läkemedel – genom laborering har man kunnat framställa antikroppar som hämmar TNF-cytokinen och därmed inflammationen. Denna typ av antikropp har resulterat i de två läkemedlen Remicade/infliximab och Humira/adalimumab. Ett annat läkemedel, som påverkar TNF genom att istället tillföra lösliga receptorer som binder upp TNF, är Enbrel/etanercept.

B-cellsbehandling – detta innebär en antikropp mot en viss typ av inflammationsceller, B-lymfocyter, som har en central roll i den inflammatoriska processen. I dagsläget används detta läkemedel, MabThera, om patienten inte har nytta av TNF-blockad.

Känner du igen dig i de här fyra kriterierna? Då kan du ha Restless Legs Syndrom (RLS)!

Läs mer på www.rls.nu och tala med din läkare.

1. Har du starkt behov av att röra på benen, ofta med obehagskänsla i benen?
2. Upplever du obehagskänslorna under perioder av inaktivitet?
3. Upphör behovet att röra på benen helt eller delvis i samband med rörelse?
4. Ökar behovet att röra på benen/obehagskänslorna på kvällen/natten?



Box 47608, 117 94 Stockholm
Tel 08-721 21 00 | www.boehringer-ingelheim.se



www.rls.nu

BJUD PÅ NÅGOT GOTT *Idag!*

LJUMMEN PASTASALLAD MED DRESSING TAPENADE, 4 PERS

Gör en ny variant på tapenade, en smakrik blandning av oliver, sardeller, kapris och matyoghurt.

200 g pasta
4 tomater
1 romansallad
200 g Apetina
smör

DRESSING TAPENADE:

1 dl urkärnade svarta oliver
2 vitlöksklyftor
2 msk kapris
6 sardeller
2 dl matyoghurt

Mixa oliver, vitlök, kapris, sardeller och lite av matyoghurten. Rör ner resten av matyoghurten. Koka pastan. Skär tomater, sallad och ost i bitar. Häll av vattnet från pastan och rör ner lite smör. Blanda den varma pastan med tomater och sallad på ett fat. Strö över osten. Klicka över lite dressing och servera resten till.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	385 kcal
Protein	22 g
Fett	14 g
Kolhydrater	42 g

KYCKLINGCURRY MED RIS, 4 PERS

Njut en lättlagad kycklingrätt med indiska dofter, smaker och färger

4 kycklingfiléer, ca 500 g
2 vitlöksklyftor
2 tsk smör
1 tsk salt
1/2 msk tomatpuré
1 tsk mald ingefära
1 tsk garam masala
1 tsk gurkmeja
1 krm chilipeppar
1/2 dl vatten
2 dl lätt crème fraiche
färsk koriander eller bladpersilja

Skär kycklingfiléerna i strimlor. Skala och hacka vitlöken. Bryn kycklingköttet i smör i en teflonpanna. Krydda med salt och lägg över i en gryta. Tillsätt vitlök, tomatpuré, alla kryddor, vatten och crème fraiche. Låt grytan koka ca 5 min. Garnera med koriander eller persilja. Servera med kokt ris blandat med tärnad gurka, gul paprika och tomat.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	385 kcal
Protein	22 g
Fett	14 g
Kolhydrater	42 g

FISKWOK MED INGEFÄRA, 4 PERS

Färsk fisk och färsk ingefära gör vardagen till en fest.

600 g färsk vit fiskfilé, exempelvis sej
1/2 tsk salt
1 rödlök
1 grön paprika
2 vitlöksklyftor
2 tsk smör-&rapolja
2-3 tsk riven färsk ingefära
2 dl lätt crème fraiche
1/2-1 tsk soja

Skär fisken i strimlor och krydda med salt. Skala och grovhacka löken. Kärna ur och skär paprikan i bitar. Skala och hacka vitlöken. Fräs fisk, vitlök och paprika i omgångar i smör-&rapolja i en het wok eller stor stekpanna. Tillsätt övriga ingredienser och låt koka ca 1 min. Servera med kokt ris, rädisor och bröd.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	385 kcal
Protein	22 g
Fett	14 g
Kolhydrater	42 g

KARDEMUMMAÄPPLEN À LA WOK, 4 PERS

Visst kan man woka frukt! Syrliga, fasta äpplen passar bäst till denna spännande efterrätt med smak av kardemumma.

4-6 röda äpplen, ca 700 g
2 msk smör
2 msk pressad citron +
3/4 dl vatten
1/2 dl sirap
1-2 tsk nystötta kardemummakärnor

Skölj, kärna ur och skär äpplena i bitar. Hetta upp smöret i en wok eller stor stekpanna. När smöret är gyllenbrunt läggs äppelbitarna i och wocas i 2-3 minuter. Häll över citronsaft, vatten och sirap. Låt puttra ca 3 minuter. Krydda med nystött kardemumma. Servera kardemummaäpplena ljumma med Kesella vanilj.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	385 kcal
Protein	22 g
Fett	14 g
Kolhydrater	42 g

Smaskigt!

Klassiker!



Andreas Johnson- finalist i Melodifestivalen:

Andreas Johnson har haft en unik stjärnstatus, i vår svenska Melodifestival och framför allt på de internationella scenerna och topplistora. Men framgångarna har haft sitt pris – för sex år sedan gick han in i den ”berömda väggen” och blev utbränd.



TEXT | SUSANNA HAUFFMAN

Andreas föddes 1970 i Bjärred, Skåne. Inget spår av skånska hörs i hans tal, eftersom familjen flyttade till Stockholm när han var fyra år.

– Pappa fick jobb på ett läkemedelsföretag för det var svårt att försörja familjen som jazzmusiker. Pappa var trummis, och började turnera – med bland andra Charlie Norman och Alice Babs – när han var sjuutton år. Mamma var jazzsångerska, uppvuxen i Hälsingland. Hon sjöng i lokala dansband med sin bästa kompis, Barbro Svensson – mer känd som Lill-Babs.

På en turné i Skåne träffades jazzpappa och jazzmamma och ljuv musik uppstod i deras hjärtan. Vilket så småningom resulterade i Andreas.

Andreas gick i gymnasiet, humanistisk linje, men hoppade av och tog ett sabbatsår.

– Jag ville spela musik och jag ville tjäna pengar. Jag hade spelat i ett band som kallades ”källarband” sedan jag var tretton.

Mina föräldrar var inte riktigt med på noterna när det gällde yrkesvalet, berättar Andreas.

– De ville nog innerst inne att jag skulle följa min storebrors

exempel och göra en akademisk karriär. Han pluggade juridik, stenhårt, och var färdig advokat när han var tjugosju år. Mina föräldrar hade hoppats att jag kanske ville bli läkare och jag hade nog klarat det om jag hade velat. Det gick bra för mig i skolan, jag hade ”läshuvud”, men musiken lockade och pockade och ville ta mitt engagemang och min tid i anspråk.

Det blev några duster mellan mig och min far, men de märkte så småningom att jag var väldigt målinriktad när det gällde musikerkarriären. Lika målinriktad och disciplinerad som när jag spelade hockey på ganska hög nivå. Jag tog med det bästa från idrotten in i musiken.

Efter en minnesvärd period i New York, där en dåvarande flickvän var bosatt, fattade Andreas det definitiva beslutet att bli proffsmusiker. Full av inspiration kom han hem och satte ihop ett band. Fick så småningom, 1993, skivkontrakt hos EMI. Första plattan kom ett drygt år senare.

– Tyvärr höll inte bandet längre än ett år, så jag blev ofrivilligt och plötsligt soloartist.

1999 kom jättehiten ”Glorious”. Det blev en lång, rolig men på många sätt också jobbig resa, berättar Andreas.

– I Sverige hände till en början inte mycket med plattan. Men den hittade fram på olika vägar, och poppade upp på topplistor runt om i Europa. Sedan sa det bara PANG och under år 2000 var jag runt hela världen med den låten och det albumet. Jag fick spela på scener och göra TV-program som jag hade drömt om när jag var liten. Men jag var 28 år när det hände, så man får nog säga att jag hade fått jobba hårt för att komma dit.

Idag har Andreas en slant på banken – säger att han ”varit noga med sina pengar”.

– Jag har så att jag klarar mig. Men första åren levde jag under existensminimum. Det var jåkligt knapert. Jag hade ströjobb, bland annat på jazzklubben Stampen där mor och far spelade. ▶

Fakta

Namn: Andreas Johnson

Ålder: 38 år

Familj: Lisa Knapp och deras dotter Ella, 2,5 år

Bor: Lägenhet i Stockholms innerstad

Yrke: Musiker

Nytt album: ”Rediscovery”

”På nya plattan sjunger jag
mammans godnattsånger!”



Men det fanns en kraft i mig som sade: Det kommer att gå vägen, du kommer att lyckas med det här.

Andreas gick in i väggen

Genombrottet 1999 och framgångarna ute i världen var en fantastisk resa, säger Andreas. Men också en resa som tog otroligt mycket kraft.

–När man gör det man älskar mest av allt och bara vill fortsätta, driven av adrenalin och lyckohormonet endorfin –då ser man inte att den så kallade väggen närmar sig, att smällen är på väg.

Vad var det som hände?

–Det blev påtagligt sommaren 2002. Jag hade känt av ”symtom” under något år, men förträngt det. Jag fick yrselattacker. Jag kunde sätta mig i bilen och plötsligt få en konstig känsla: Är det jag som sitter och kör den här bilen?!

Vi hade just släppt en ny skiva och reste fram och tillbaka till USA. Jag tog på mig väldigt mycket, fungerade som ”lokförare” i hela turnépaketet, ville visa mig duktig, kände ett kanske alltför stort ansvar inför skivbolaget men framför

allt gentemot mina medmusikanter.

–Till slut räckte krafterna inte till. Jag minns precis när det tog definitivt stopp: Jag hade tagit en kort period ledigt under sommaren och rest upp till min mammas föräldrahem i Hälsingland. Jag njöt av ensamheten och tyckte att jag kände mig rätt OK. Sedan skulle jag åka tåg hem och när jag närmade mig Stockholms central började det plötsligt ”rusa” i hela kroppen. Jag minns inte hur jag kom av tåget och jag visste knappt var jag var.

Det märks att Andreas fortfarande känner obehag när han minns det här.

–Det var väldigt otäckt. Jag trodde en kort stund att jag höll på att dö.

Vad gjorde du åt det?

–Jag gick till doktorn och kollade mina värden. Det var inget fel någonstans, tvärtom, mina värden var perfekta. Men jag mådde absolut inte bra och jag hade vid den tiden en stark känsla av rotlöshet och rastlöshet. Jag hade ingen fast punkt, bara en liten övernattningslägenhet i Stockholm, och ingen flickvän.

Är du en av 20%?



Astma
och Allergi
Förbundet
Rekommenderad av

- ✓ utan parfym
- ✓ utan konserveringsmedel
- ✓ allergiförebyggande
- ✓ för torr och känslig hud

Mer än var femte svensk har torr eller känslig hud. Ofta är det på grund av atopiskt anlag, vilket ofta leder till uttorkning och ökad risk för klåda, eksem och allergi. Kontaktallergierna har ökat stadigt i vårt samhälle - även hos barnen. De vanligaste orsakerna till kontaktallergi är konserveringsmedel och parfym.

Sterisol har marknadens första och enda kompletta hår- och hudvårdsserie helt utan konserveringsmedel och parfym, dessutom rekommenderad av Astma- och Allergiförbundet. Använd serien dagligen för att stärka och vårda torr eller känslig hud.

Sterisol

- alltid en mildare lösning

Du köper nya Sterisol Sensitive System på: www.eleven.se



Jag har känt panikångesten på avstånd några gånger, skymtat den bakom ryggen.”

Det första jag gjorde var att boka en flygbiljett till Amsterdam, till en av mina bästa tjejkompisar. Jag bodde där ett tag och sedan åkte jag till Bordeaux i södra Frankrike, resten av sommaren.

Man kan säga att jag drog mig tillbaka och slickade mina sår, säger Andreas. Svackan drabbade också musikaliskt, han orkade inte turnera eller marknadsföra den nya plattan. Han skrev lite musik, ganska svart sådan, spelade in en del, men den riktiga entusiasmen saknades.

När vände det?

–Det tog flera år. Jag tog mig i kragen som det brukar heta och bestämde mig för att skaffa bostad i Stockholm. Och en inspelningsstudie.

Min gamla succéplatta ”Glorious” hade plötsligt blivit en hit i Frankrike. Vi åkte ner till Paris och spelade och vi gjorde TV-shower. Och då kände jag: Det här är ju mitt liv! Jag kan inte kasta bort det här.

Lisa och Ella, kvinnorna i Andreas liv

En annan och viktig orsak till att Andreas tog sig ur svackan och livskrisen var flickvännen Lisa. Blonda och vackra Lisa Knapp är enligt Andreas ”en otroligt bra tjej och ett väldigt stort stöd för mig”. Hon jobbar på en eventbyrå, är lidelsefullt sportintresserad och inte minst mamma till parets lilla dotter Ella.

Lisa och Ella (2,5 år), betyder oerhört mycket för Andreas. –Man förstår inte hur fantastiskt det är förrän man själv blir förälder. För min del har det varit nyttigt på så sätt att jag fått jobba bort stora delar av mitt ”ego”. Det finns två andra människor i mitt liv, som betyder minst lika mycket som jag själv. I artistbranschen måste man ju jobba mycket med sig själv hela tiden, och det är lätt att bli egocentrisk och tappa empatin och omtanken om människor i sin omgivning.

Hur är du som pappa?

–Jag har en dotter som tycker väldigt mycket om mig! Hon har mig redan lindad kring sitt finger – och värre lär det nog bli när hon blir äldre och förstår vilka knappar hon ska trycka på!

Ella är ”tokblond”, och lik pappa som barn. Hon är rytmisk och älskar att dansa. Och hon är en riktig ”babbelmaja”. Barn förtjänar syskon, säger Andreas. Blir det fler barn tackar vi och tar emot.

Familjen bor i Stockolms innerstad och har dessutom ett fritidshus i skärgården.

–Där är jag så mycket jag kan, säger Andreas. Det är fint att sitta där och skriva musik.

Ny platta med mycket jazz Hur hanterar du jobbstressen idag?

–Jag har lärt mig att delegera. Att lita på andra. Och nu när jag har familj har jag lättare att säga nej när det tenderar att bli för mycket på programmet.

Men det är lite som att vara ”nykter alkoholist”, säger Andreas. Det är ganska lätt att trilla dit, att halka ner i den skadliga stressen igen.

–Jag har känt panikångesten på avstånd några gånger, skymtat den bakom ryggen. Men jag har lyckats säga stopp. Jag har stor nytta av att jag tränar min kropp regelbundet. Promenerar, styrketränar och golfar.

–Min sambo Lisa har spelat golf länge, på tävlingsnivå, och hon tvingade ut mig på golfbanan. Och jag fastnade för det. Själva spelandet med koncentration och tystnad har en meditativ inverkan på mig.

Helt nyligen kom Andreas nya album, ”Rediscovery”. En produkt som säkert kommer att förvåna många.

Rediscovery – det handlar om att jag återupptäckt gammal fin musik och gjort den till min egen, säger Andreas.

–Det har varit en stor glädje att göra den här skivan. Idén har funnits ganska länge. Förra sommaren spelade jag ensam akustiskt en underbar låt, Gershwins ”The man I love”. Det var den första låt jag lärde mig sjunga, av min mamma, när jag var en liten pojke. Många av de här klassiska melodierna,

till exempel Cole Porters ”Night and day”, sjöng mamma som godnattvisor för mig.

Tre gånger i mitt liv och min artistkarriär har jag brutit heliga löften som jag gett mig själv, säger Andreas.

- 1 *Jag skulle aldrig spela golf. Idag kan jag inte vara utan mina golfvänner.*
- 2 *Melodifestivalen, aldrig i livet! Nu har jag varit med tre gånger.*
- 3 *Jag skulle aldrig sjunga jazz och jag skulle aldrig i livet spela in en jazzskiva.*

Men det här känns helt rätt. Och väldigt personligt. Min pappa är med på plattan och spelar trummor. Några av låtarna är lite modernare musik som vi satt lite mer jazz-skruv på, till exempel min gamla hit ”Glorious”, ”Route 66”, Beatles ”Norwegian Wood”, ”Sign your name”.

Vad kommer dina yngsta fans att tycka om plattan?

–Jag hoppas att de som tycker om vacker musik förstår varför jag har gjort det här. Och jag tror de kommer att känna hur mycket jag har tyckt om att göra den här plattan.

Andreas ser också fram emot att turnera med de här låtarna efter nyår. Kanske med lokala storband. Det finns så många duktiga musiker ute i landet. ■

UTLOTTNING!

Skriv och berätta något intressant eller något du funderar på och du kan vinna Andreas Johnsons senaste album ”Rediscovery”.

Maila till pernilla@doktorn.com eller skickar in ett vykort/brev till:

Erlandsson & Bloom

Redaktionen, ”Utlottning CD”

Vidarg. 9

113 27 STOCKHOLM

Har du också fått lite för mycket av det goda vid något tillfälle?

Eller har du redan nu fläckar på huden som ser ut så här?



Prickar och fläckar på huden kan vara helt ofarliga hudförändringar eller en hudtumör som bör behandlas. Gå in på www.hudguiden.se för att få reda på mer!

På hudguiden.se kan du också läsa om hur man enkelt solar rätt utan att utsätta sin hud för risken att drabbas av hudförändringar längre fram i livet.

Gå in på hudguiden.se

"Jag tar aldrig risken att missa en spelning"

EXCOLDIT™ håller svenska artister på scen.

EXCOLDIT™ stödjer luftvägarna och slemhinnorna.

EXCOLDIT™ hittar du i din hälsobutik.

EXCOLDIT™ innehåller ett speciellt extrakt från nordamerikansk ginseng och ska inte förväxlas med det väletablerade preparatet ginseng, som vanligtvis kommer från Asien.

Bra Tillskott!

Vid frågor, kontakta: BRA TILLSKOTT
Tel 08-410 380 60 • www.bratillskott.se



EKSEM – stoppa klådcirkeln

Se film om eksem på www.doktorn.com



Maria Bradley, docent och överläkare på hudkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset Solna

Man vet inte varför det kliar, men torr hud kliar mer. Nyligen har en genförändring identifierats, vilken ger huden hos de drabbade ett sämre försvar med ökad risk för uttorkning.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Eksem är en icke smittsam inflammatorisk hudsjukdom som ger rodnad, klåda och ibland vätskefyllda blåsor. Orsakerna tros vara en kombination av arv och miljö. Huden har en medfödd benägenhet till torrhet, klåda och därmed eksem. Symtomen orsakas delvis av en obalans i kroppens immunförsvar.

Faktaruta

Ärftlighet

En sjuk förälder: 25-30 procents risk för eksem hos barnen

Två sjuka föräldrar: 50-75 procents risk för eksem hos barnen

Ingen av föräldrarna är sjuka: 10-15 procents risk för eksem hos barnen

allergisk astma och/eller hösnuva. Flertalet har dock inga symtom i vuxen ålder. Det har skett en ökning av eksemförekomsten sedan 70-talet och man vet inte säkert varför. Vad man däremot vet är att genetiken inte kan ändras så snabbt och därför måste ökningen bero på något i vår miljö. En hypotes som framförs är – "hygienhypotesen" - det vill säga att vi utsätts för färre mikrober och infektioner idag och det gör att den delen av immunförsvaret som ska ta hand om infektionerna, har gått på "tomgång". Istället överreagerar immunsystemet på vanligt förekommande ämnen i omgivningen, som pälsdjur och pollen.

– Man vet dock inte helt säkert om detta stämmer. Det finns data som tyder på att det hos vissa befolkningar, bland annat i Afrika, finns mycket eksem trots att det där också finns mycket infektioner. Därför krävs ytter-

ligare studier, vilket är på gång, säger Maria Bradley, Docent och överläkare på hudkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset i Solna.

Att miljöfaktorer är viktiga belyser migrationsstudier, som studerar personer som har flyttat från exempelvis Jamaica (där eksem inte är vanligt) till London (där eksem är vanligt). Då visar det sig att de som flyttar till London får mer eksem jämfört med de som bor kvar. I Adoptionsstudier ser man att det kan vara miljöfaktorer tidigt i livet som påverkar oss. Man har sett att ju yngre man är när man adopteras och byter land, desto lättare anammar man det nya landets eksemnivå.

Idag ligger fokus bland eksemforskarna på att eksem beror på en barriärskada, vilket försvårar för huden att behålla fukt och gör att mikroorganismer/allergen tränger in i huden lättare, menar Maria Bradley. ▶



Atopiskt eksem på handled och hand hos barn.
Källa: Glaxo Smith Kline AB



Böjveckseksem i knäveck.
Källa: Glaxo Smith Kline AB

Nytt inom forskningen

En grupp forskare från Skottland har kunnat identifiera mutationer (förändringar) i en gen – flaggrin – hos individer med eksem. Grupper från andra länder (bland annat på Karolinska Universitetssjukhuset) har också kunnat bekräfta samma genförändringar. Man vet att denna gen är med och påverkar utformandet av hudbarriären.

–När man har den här genförändringen försämras hudcellernas hållbarhet och funktion, säger Maria Bradley. Skada på hudbarriären ger ett försämrat försvar och leder till att huden inte kan behålla sin fuktighet, vilket ger uttorkning som i sin tur leder till klåda och eksem. Om man kan förstå mekanismen på cellnivå, exakt vad som händer, så är det lättare att på sikt hitta bättre behandlingar. Eksem är en komplex sjukdom, men detta är ett steg på rätt väg, fortsätter Maria Bradley.

Det pågår ett flertal genetiska studier, dels för att förstå mer om sjukdomsuppkomsten och dels för att hitta andra gener som också bidrar till eksemutvecklingen. På sikt hoppas man kunna identifiera flertalet genförändringar som bidrar till eksemutvecklingen och på så sätt ge mer riktad behandling.

Varför kliar eksem?

–Man vet inte varför det kliar, säger Maria Bradley. Man vet däremot att torr hud kliar mer. Kanske deltar även den ökade mängden av bakterien *S. aureus* som eksempatienter har på huden, till att förvärra klådan. Det är oerhört viktigt att bryta klådcirkeln – kliar man inte blir det inget eksem.

Atopiskt eksem kan delas in i tre stadier:

Eksemet kan variera väldigt i intensitet och utbredning i alla tre stadier.

Spädbarnsstadiet

Från födseln till två års ålder. Eksemet sitter oftast på sträcksidor av armar och ben, på bålen och på kinderna. Cirka 60 procent av patienterna med atopiskt eksem får sina besvär före ett års

ålder och 90 procent före sex års ålder.

Barndomsstadiet

Från två år upp till tolv år. Eksemet är nu framför allt lokaliserat till böjveckan (armveck, knäveck, handleder och fotleder).

Vuxenstadiet

Vanligtvis växer eksemet bort, men om det fortsätter i vuxen ålder är det framför allt lokaliserat i ansiktet och på händerna.

Allmänna förebyggande råd

Amning är bra för alla barn, men det finns inga bevis för att det på sikt ger minskad risk för eksem hos barnet, säger Maria Bradley. Om det finns mycket eksem och allergier i släkten och man behöver ge sitt barn tillägg rekommenderas att använda hydrolyserat tillägg, (exempelvis Nutramigen som finns på apoteket) för att minska risken för komjölksallergi. Man ska självklart inte röka i hemmet eller i närheten av barnen och bostaden bör ha god ventilation. Att skaffa pälsdjur skyddar inte barn från eksem, men har man redan pälsdjur finns ingen anledning att göra sig av med djuren om man inte redan har utvecklat en pälsdjursallergi.

Behandling vid atopiskt eksem

De tre hörnstenarna vid eksembehandling är:

- Förebygga med mjukgörande, gärna flera gånger per dag
- Minska inflammationen med kortison eller med hjälp av de nyare läkemedlen som finns (läs mer längre ner).
- Stoppa kliandet

Kortison har varit ett förstahandsval vid eksem sedan 60-talet. Det dämpar inflammationen och klådan och därmed minskar även eksemen. På senare år har det kommit alternativ i form av **calcineurinhämmare** (Elidel och Protopic). Dessa är andrahandsval om man inte blir hjälpt av kortisonet eller om man är allergisk mot kortison. Ibland används det till personer som

har en djup rädsla för kortison. Framför allt är det den hudförtunnande biverkan många är rädda för.

–Det är dock viktigt att poängtera att om man använder kortison på rätt sätt och i rätt mängd är biverkningarna vanligtvis milda, menar Maria Bradley. Man bör också veta att Elidel och Protopic fungerar bäst i ansiktet eller där vi har tunn hud. Dagens salvor tar hand om symtomen genom att minska inflammationen. I framtiden hoppas jag att man kan rikta behandlingen bättre och få större effekt.

Ljusbehandling dämpar inflammationen och därmed även klådan. Det utförs med hjälp av ”medicinskt solarium” och kan ges vid hudkliniker och psoriasisanläggningar.

Eksemskolor har kommit på senare år och de finns på de flesta sjukhus idag. Där lär man barn och föräldrar vad eksem är, vad man bör tänka på och hur behandlingen fungerar. Kunskap är viktigt och bra för att få större effekt och färre symptom. Det är också viktigt att ungdomar med eksem får bra yrkesvägledning, då de bör välja ett jobb som är rent och torrt, för att minimera risken för större problem och eventuell omskolning som följd.

Man har undersökt vissa typer av **alternativa behandlingar**, som avslappningsövningar eller KBT (kognitiv beteendeterapi) och det verkar som om de kan ha effekt – här krävs dock

mer forskning för att med säkerhet kunna bedöma dessa metoder (läs mer om detta i artikeln om Komplementär Medicin på s.38).



Faktaruta

Faktorer som förvärrar eksem

Allergiska faktorer

Födoämnen (mjölk, ägg, fisk med mera)
Luftburna allergiframkallande ämnen (exempelvis pälsdjur, pollen, kvalster)
Hudburna allergiframkallande ämnen (vissa bakterier och jästsvampar)

Icke allergiska faktorer

Kemisk och mekanisk irritation
Svettning och värme
Infektioner
Stress
Viss föda kan ge försämring utan att det rör sig om allergi (tomat, röda frukter och bär, citrusfrukter, färgämnen med mera)



”Om jag bodde i Spanien och gick i bergen skulle jag troligtvis inte ha eksem”

ULLA-CARIN NYQUIST ÄR 54 ÅR GAMMAL och hon har haft eksem i hela sitt liv. Hon känner att hon idag får ett mycket bättre bemötande än på 80-talet, då hon kunde få sitta i bara underkläder i korridoren och vänta på att kandidater (blivande läkare) skulle få titta på hennes eksem. Eksemet är bättre vissa perioder och sämre vissa perioder och just nu har hon framför allt sprickor i händerna och på halsen.

– Om jag träffar katter och är frisk kan jag få en mindre reaktion. Är jag däremot förkyld blir reaktionen mycket större och eksemen värre, säger Ulla-Carin Nyquist. Det kan ibland börja med ett småkliande, men är jag då även trött och stressad blir det lätt mer och mer.

När det var som värst kunde Ulla-Carin bli inlagd på sjukhuset några dygn, för att få hjälp med behandlingen. Dels fick hon kaliumbad som är bakteriedödande och torkar ut huden och dels smörjde de in henne med ett av de starkare kortisonpreparaten och mjukgörande salvor.

– Det här bröt den onda klicirkeln så att jag kunde bli bättre igen. Jag deltar även i en eksemgrupp på Karolinska sjukhuset, som hålls av en psykolog och en hudläkare. Här får man dels stöd av likasinnade och dels hjälp av kompetent personal.

Ulla-Carin tror att det är viktigt att själv testa olika saker för att komma på vad man mår bäst av. Nu är jag inne på att prova hur kosten påverkar

mina eksem. Kanske skulle jag kunna må bättre om jag inte åt rött kött och istället åt mer grönsaker och bönor, säger hon.

– Om jag hade bott i södra Spanien och gått i bergen, hade jag troligtvis inte haft eksem, avslutar Ulla-Carin. ■

Faktaruta

Ulla-Carins tips för mindre eksem

- Stressa mindre (prova gärna qi gong, yoga, meditation eller liknande)
- Sova ordentligt
- Röra på sig
- Smörja in med mjukgörande
- Göra roliga saker (jag mår bättre när jag skriver text och musik)

ANNONS

Att se bättre ger mig högre livskvalitet



– Med åldern har jag fått sämre syn. Det berättar Kjell Lundberg, 78 år, som bor i Luleå och är före detta rektor.

Under flera år har han varken kunnat läsa tidningen eller lösa korsord mer än någon minut i taget. Och bilratten har hans hustru fått överta.

– BLUE EYE är bra för mina ögon. Nu kan jag köra bil igen och jag löser flera korsord varje kväll.

Efter pensioneringen har Kjell varit aktiv på många sätt. Han har rest mycket, skött om sin trädgård och varit verksam i olika föreningar och organisationer för handikappade ungdomar. Han är också guide på Gammelstad kyrka och kyrkstad, som finns med på Unescos världsarvslista.

– Jag hade läst om att luteinet i BLUE EYE är gynnsamt för synen. När man blir äldre kan synen förändras, så jag tyckte det var värt att prova.

Han fortsätter:

– Jag förväntade mig inga underverk, men var glad att man bara behövde ta en tablett om dagen, lätt att komma ihåg och inte så jobbigt att svälja.

– Att åter kunna göra det jag en gång kunde, ger livet en annan dimension. Bättre syn ger mig större frihet.

Vad är BLUE EYE?

BLUE EYE är ett kosttillskott framtaget av den norske läkaren Geir Lund. En tablett motsvarar en hel kopp svenska blåbär

* Nutrition Journal 2008; 2:20 Mozaffarian et al • ClinicalTrials.gov ID: NCT00079289

BLUE EYE finns i din hälsobutik

Har du frågor om BLUE EYE, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se

med hög halt av antocyaner som kan motverka oxidativ stress i ögonen. BLUE EYE innehåller också lutein utvunnet ur ringblomma.

Lutein är bra för din syn

Lutein är en stark antioxidant som tillhör gruppen bioflavonoider, som finns naturligt i gula fläcken i ögats näthinna. Ett extra tillskott av lutein gynnar ögats hälsa och funktioner.

Med kosten får vi i oss cirka 2,2 mg lutein per dag. Forskning* visar att ett extra tillskott av lutein på minst 6-14 mg är bra mot åldersförändringar i ögat.

I BLUE EYE ingår även andra antioxidanter som quercetin, rutin, salvia, zink, selen och E-vitamin.

Fakta om BLUE EYE

Gynnar ögats hälsa och funktioner genom en bra sammansättning av antioxidanter.

Framtagen av den norske läkaren Geir Lund.

Du behöver bara ta en tablett om dagen.

Spara pengar. Innehåller hela 25 mg lutein per tablett, tål att jämföras med andra.

Blue Eye innehåller en hög halt (37,5 mg) antocyaner, färgämnet i blåbär.



elexir
NORDISKA AB

Man vill få kvinnor att öka intaget av folsyra

Har man som kvinna låga halter folsyra i blodet när graviditeten inleds ökar risken för att fostret ska drabbas av ryggmärgsbräck. Därför förbereder Livsmedelsverket och Socialstyrelsen en gemensam informationskampanj för att öka medvetenheten kring detta.



Varierande känslighet för cellgift

Att få bättre kunskap kring barns känslighet för cellgifter ökar möjligheterna att anpassa cancerbehandlingen på individnivå. Barnläkaren Josefine Palle visar bland annat i sin avhandling att barn med Downs syndrom är extra känsliga för cellgifter.

Källa: Dagens Medicin

Anledning till att barn spottar ut medicinen

Att spotta ut medicinen kan drabba barnen hårt och det är relativt vanligt runtom i världen. För exempelvis barn med hiv eller aids kan en enda utebliven dos ha en dödlig utgång. Man har sett i en rapport att små barns smaklökar är mycket känsligare än vuxnas för de beska och bittra smaker som är framträdande i många läkemedel. Barn har endast några få receptorer som känner av sött medan de har nästan 30 som känner av bitter smak. Svårigheten ligger i att dölja dessa smaker för barnen, men genom att få större förståelse för smakreceptorernas funktion hoppas forskarna kunna hitta bättre alternativ till barnen.

Källa: Läkemedelsvärlden

Hög födelsevikt ökar risken för hälsoproblem senare i livet

Allt fler nyfödda väger oproportionerligt mycket i förhållande till sin ålder och längd. De här barnen löper ökad risk att senare i livet drabbas av viktrelaterade hälsoproblem, och riskerar även själva att få överviktiga barn, visar en ny avhandling av Fredrik Ahlsson vid Uppsala universitet.

Avhandlingen visar att det finns en tydlig koppling mellan mammans fettmassa och barnets vikt under fosterstadiet och vid födseln.

- Att fetma och övervikt hos mamman leder till ökad fostertillväxt beror troligen på att gravida kvinnor med övervikt har ökad fettmassa som bidrar till insulinresistens. Det här leder till att glukosproduktionen hos kvinnan ökar, vilket i sin tur stimulerar fostrets tillväxt, förklarar Fredrik Ahlsson vid institutionen för kvinnors och barns hälsa.

Flickor som vid födseln väger mycket i förhållande till sin kroppslängd löper risk att själva få barn vars kroppsvikt ligger över det normala. Även kvinnor med graviditetsdiabetes riskerar att föda överviktiga barn. Förutom att detta kan leda till komplikationer i samband med förlossningen riskerar dessa barn att i vuxen ålder drabbas av problem som övervikt, fetma, hjärtkärlsjukdom, diabetes samt bröst- och prostatacancer.

Fredrik Ahlssons studier visar också att flickor som vid födseln väger mycket utan att vara speciellt långa ofta kan få problem med övervikt eller fetma redan i 20-årsåldern. Resultaten visar att man även måste ta hänsyn till födelselängden och inte bara födelsevikten när man försöker värdera risken för att utveckla sjukdomar senare i livet.

DEPRIMERAD MAMMA BEHANDLAS – barnen mår bättre

Man har sett att mammor med depression under småbarnsåren, som får effektiv behandling, mår bättre. Det gör att även barnen mår bättre. När mammans symtom på depression minskade såg man tydligt att även barnens psykiska problem minskade.



Kost i ettårsåldern viktig för hälsan senare i livet

De flesta barn i ettårsåldern äter för mycket mättat fett och många äter för lite fleromättat fett. Fyraåringar med högt BMI har ofta fått i sig för mycket protein ända sedan 1,5-årsåldern. Enligt dietist Inger Öhlund, Umeå universitet, kan dåliga matvanor tidigt i livet även påverka hälsan i vuxen ålder.

Hon har i sitt doktorsarbete följt barn från sex månader till fyra års ålder, och bland annat undersökt om det finns ett samband mellan barnens kost, blodfettssnivåer och Body Mass Index (BMI). Även uppgifter om föräldrars blodfetter och BMI har samlats in. I undersökningen studerades nästan 300 barn mellan sex och 18 månaders ålder, och drygt hundra av dessa följdes upp när de var fyra år gamla.

Inger Öhlund konstaterar att det redan vid ett års ålder finns ett samband mellan kvaliteten på fett i kosten och blodfettssnivåer. Mer fleromättat fett i maten leder till lägre nivåer av total kolesterol i blodet, framförallt hos flickor. Hon noterar att nästan alla ettåringar äter för mycket mättat fett,

och 30 procent får för lite fleromättat fett jämfört med aktuella rekommendationer.

Det finns ett samband mellan högre proteinintag och högre BMI vid fyra års ålder. Något överraskande är att barn med högt BMI ofta har pappor med högt BMI. Ett högt värde som spädbarn betyder också ofta att BMI är högt vid fyra år. Risken för övervikt hos barn ökar alltså om BMI är högt under spädbarnsåret och pappan är överviktig.

Inger Öhlund menar att eftersom riskfaktorer för ohälsa både kan påvisas och därmed påverkas tidigt under barndomen, finns det stora möjligheter att förebygga ohälsa senare i livet. Dock behövs ytterligare och mer ingående studier.

Nu är det premiär i de svenska butikerna för Junior-majsågar från Real Snacks. De tillverkas helt utan salt och tillsatser och riktar sig främst till barn och ungdomar. Real Snacks Junior är särskilt bra för dem som är allergiska mot gluten eller laktos. De nyttiga tilltuggen är gjorda av majs och passar perfekt att ta med sig på utflykter och resor.

Enligt Statistiska Centralbyrån lider cirka 50 000 barn i åldern 0-15 av gluten- eller laktosintolerans. Utbudet av produkter som tillgodoser dessa barns behov är bristfälligt men nu finns Real Snacks Junior som ett alternativ till allergiker som saknat ett nyttigt snacks som även de kan äta. Majsågarna innehåller endast 2 procent fett, den mängd som naturligt återfinns i majs.

**Nytt
glutenfritt
tilltugg för barn**

Titel: Mamma i trotsåldern
Författare: Annika Hjerpe och Malin Hjerpe
ISBN: 9189390733/91-89390-73-3
Förlag: Författarhuset

I denna roliga bilderbok för barn mellan fyra och åtta år har mamma kommit i trotsåldern. Hon vill plötsligt inte stiga upp, äta frukost, gå till jobbet eller gå från jobbet. Det är inte heller lätt när mamma bestämt ska ha den fina klänningen på sig, när hon hittar maskar efter vägen eller när hon ska prova "alla" skor i skoaffären. Då blir det dottern Klara som får klara skivan.



Titel: Föräldrarhjälp
Författare: Liv Svirsky
ISBN: 9789100115982
Förlag: Albert Bonnier

Är du ständigt trött för att barnen sover i din säng på nätterna? Drar du dig för att gå och handla med barnen för att slippa tjat och skrik om godis? Eller undrar du hur du ska få tonåringen att städa sitt rum? Det här är vanliga vardagsproblem som många gånger leder till tråkiga och onödiga konflikter i familjen.

Med kognitiv beteendeterapi kan du på ett strukturerat sätt komma till rätta med problemen. Metoden är enkel, påtaglig och tydlig – men det viktiga är att den verkligen fungerar. Var sparsam med nej, sätt gränser, var konsekvent och bejaka det positiva. Som förälder är det aldrig för sent att göra rätt!



Titel: Kasper och hoppet
Författare: Stellan Sjäden
ISBN: 9789189390713
Förlag: Författarhuset

I den tredje boken om Kasper besöker Kasper Sotis och Dream, som nu blivit en liten familj. Sotis hänger med på en vandring som blir längre än vad man tänkt. I hamnen stöter de nämligen på Hope, en katt från ett annat land. Under färdens gång råkar Kasper, Sotis och Hope ut för många äventyr och de möter katter som både vill lura och hjälpa dem. Vägen blir krokig och mödosam, men till slut finner Hope sin skatt. Varje kapitel är illustrerad med en blyertsteckning av Ida Branzell Rosén.





Se film om
gula fläcken och
glaukom
www.doktorn.com

DET ÅLDRANDE ÖGAT

Här berättar Magnus Gjötterberg, docent och chefsläkare på S:t Eriks Ögonsjukhus i Stockholm, om de olika sjukdomar som kan påverka vår syn. Idag finns för de flesta sjukdomarna behandlingsmetoder som både kan bota och förebygga synproblem. ▶

TEXT | SUSANNA HAUFFMAN



Behöver du någon att prata med?

Hjälplinjen erbjuder dig kris- och stödsamtal samt råd och hänvisning via telefon. Vi vänder oss till dig som befinner dig i en svår livssituation eller i akut psykisk kris. Ring för egen del eller som närstående. Hjälplinjen står under tillsyn av Socialstyrelsen och drivs av statliga medel.

www.hjalplinjen.se

Har du svårt att hitta hjälp och stöd?

Phir.se. Sök verksamheter inom området psykisk hälsa. Välj sökord som beskriver din situation och vilken typ av hjälp du söker. På phir.se finns också informationstexter inom området psykisk hälsa.

www.phir.se

NATIONELLA
Hjälp!injen

020-220060



Citat från anonyma inringare

Relationsproblem

"Jag blev lugnare under samtalet och kunde till slut förstå hur jag skulle kunna hantera situationen. Samtalet gav mig kraft att fatta viktiga beslut."

Separation

"Jag fick viss distans till mitt problem och hjälp med att förstå att en kris har olika skeenden. Samtalet gav mig styrka att söka ytterligare hjälp."

Själv mord

"Jag fick hjälp med att sortera mina tankar och kunde se att det fanns anledning att leva vidare, för mig själv och för min sons skull."

Övergrepp

"Samtalet lugnade mig och jag kunde ta mig igenom natten. Jag fick också hjälp med vart jag skulle vända mig nästa dag."

Anonymt Professionellt Kostnadsfritt



Torra ögon är vanligt, speciellt hos äldre människor, men förekommer också hos yngre vuxna. Det kan ha många orsaker, de flesta helt ofarliga och lätt avhjälpta.

Tårvätskans sammansättning blir annorlunda och lite mindre effektiv när man blir äldre. Man får även ofta mindre mängd tårvätska. Tårvätskan har till uppgift att "smörja" ögonen och den har en komplicerad och väldigt fiffig sammansättning. Om den rubbas (och det gör den ofta när man blir äldre) avdunstar tårvätskan för fort, och ögonen blir torra.

Det här kan ge ganska svåra besvär, det skaver, svider och kan göra riktigt ont. Har man sådana besvär skall man gå till vårdcentralen eller till en ögonläkare. Det finns bra tårersättningsmedel, som kan lindra besvären. Vissa av dem går att få utskrivna av läkare, vilket gör behandlingen något billigare.

Det finns också andra orsaker till torra och irriterade ögon:

- Sjögrens syndrom heter en reumatisk sjukdom, som förutom led- och muskelsmärta, magsymtom med mera också drabbar spottkörtlarna och tårproduktionen. Även andra reumatiska åkommor kan ha torra ögon som delsymtom.
- Den som jobbar ofta och länge vid bildskärm upplever väldigt ofta sveda och "gruskänsla" i ögonen, som även kan bli röda och irriterade.

Då är det viktigt att man ser över placeringen av bildskärmen. Den ska inte stå för högt i förhållande till blickfältet, så att man tvingas hålla ögonen vidöppna när man tittar på skärmen. Då avdunstar tårvätskan för fort och ögonen får ingen "smörjning".

Placera bildskärmen något nedanför blickfältet, så att ögonspringan blir mindre när du tittar på skärmen. Och glöm inte bort att blinka då och då.

Om man har mycket besvär med torra ögon vid datorarbete, kan man fråga en ögonläkare till råds, och kanske få medel som fuktar ögonen.

Grå starr (Katarakt)

Ögats lins grumlas med stigande ålder. Så gott som alla 65-åringar har någon form av linsgrumling och nästan alla 90-åringar har grå starr. Men alla behöver inte opereras.

Symtom

Grå starr innebär en grumling av ögats lins som hindrar ljusets väg in i ögat och gör att man ser suddigt och har svårt att fokusera. Ungefär som ett fönster som blir allt smutsigare. Andra vanliga besvär är ökad ljuskänslighet och bländningskänsla, och ökad närsynthet som gör att man måste byta glasögon.

Kan man göra något för att undvika grå starr? Åldersförändringen är svår att förebygga, men man ska vara noga med att skydda sina ögon mot starkt solljus med bra solglasögon. Ultraviolett ljus kan påskynda utvecklingen av grå starr.

Behandling

Den moderna operationsmetoden kan med stor säkerhet återställa bästa möjliga syn på ögat, om inga andra ögonsjukdomar hindrar. Ingreppet görs med ultraljudsteknik efter att ögat bedövats med droppar. Normalt tar operationen 10-20 minuter men hos en del kan ingreppet vara mer komplicerat och ta längre tid. Den grumlade linsen byts ut mot en konstgjord lins av silikon eller "plexiglas". Hålet i ögat behöver inte sys ihop, såret läker snabbt. Man går hem samma dag och kan leva som vanligt. Man tar ögondroppar i tre veckor. Synförbättringen kommer oftast redan nästa dag men hos en del behöver ögat längre tid för att återhämta sig, dimmighet och bländning kan förekomma flera dagar efteråt.

Den nya linsen håller hela livet, men efter flera år kan hos en del så kallad efterstarr störa synen. Detta är mycket lätt att åtgärda med laser.

Glaukom

"Grön starr" har den ofta kallats, men

ögonsjukdomen glaukom har ingenting med starr att göra.

Glaukom är en gåtfull sjukdom, både för dem som drabbas och för läkarna. Men just nu händer mycket inom forskningen, både när det gäller orsakerna till sjukdomen och hur den ska behandlas.

Tidigare satte man likhetstecken mellan glaukom och förhöjt tryck i ögat. Förklaringen skulle vara att det höga trycket gör så att blodkärl i synnerven (som går från hjärnan in i ögat) kommer i kläm.

– Men det är inte så enkelt, säger Magnus Gjötterberg. Man kan ha ett normalt tryck i ögat, men ändå få glaukom. Och man kan ha ett högt tryck i ögat men ändå inte få glaukom. Det talar starkt för att andra faktorer också påverkar synnerven så att man får en försämrad blodcirkulation.

Det finns två typer av glaukom.

Den vanligaste, som framför allt drabbar äldre människor, kallas öppen-vinkelglaukom. Det är en smygande sjukdom, som man inte märker förrän man får synförändringar. Då har man i regel haft sjukdomen i 10-20 år. Man märker först att synfältet förändras, man får ett fläckvist bortfall av synen runt mitten av synfältet. Man kan också känna viss obehagskänsla i ögat, men oftast inga smärtor.

En annan och mer ovanlig form är trångvinkelglaukom. Det kan uppträda plötsligt, även i yngre åldrar. Ögats lins växer lite med åren och trycker då iris framför sig, vilket kan göra att det blir för trångt i kammavinkeln. Symtomen är svår smärta, som beror på att trycket blir för högt. Om man inte snabbt kommer under behandling kan blodkärlen klämmas åt och synnerven skadas svårt eller dö.

Kan man göra något för att skydda sig mot glaukom?

Man kan bromsa utvecklingen mot sämre syn om man kommer under behandling i tid. Om man har släktingar i första led (föräldrar och syskon) som fått glaukom bör man själv gå till

Vill du hjälpa andra som också drabbats av potensproblem?

- ✓ Har du behandlats med läkemedel för potensproblem?
- ✓ Är du mellan 30 och 70 år?
- ✓ Känner du att du kan prata öppet om dina erfarenheter?

Då kanske det är just dig vi söker. Vi letar efter personer som kan tänka sig att berätta för en journalist om hur det är att drabbas av potensproblem, om vad som har gett dig problem, besvär i vardagen och vad man kan göra för att få bättre livskvalitet. Vi söker män, men är även intresserade av att höra om deras partners erfarenheter.

Din insats skulle betyda mycket. Många med potensproblem lider fortfarande i det tysta fastän det finns hjälp att få. Att ta del av andras erfarenheter och råd kan bli ett första steg till ett bättre samliv. Att läsa om hur andra har fått behandling kan i sin tur motivera andra att söka hjälp.

Kan du tänka dig att berätta om dina erfarenheter? Hör i så fall av dig till: carl.fried@bm.com

När du hör av dig till oss får du vara anonym. Vi lämnar inte ut ditt namn till någon innan du själv har godkänt det.

www.potensinjen.se

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



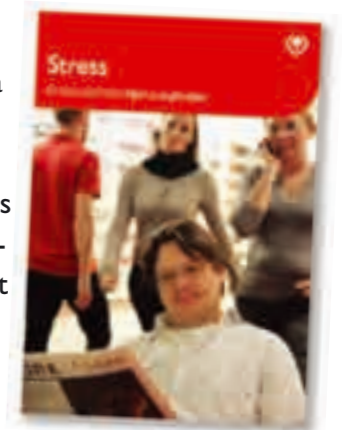
908 Pfizer 12/2007 284

Faktaruta

Läs mer om bland annat rinnande ögon och näthinneavlossning på www.doktorn.com eller i Doktorn + för prenumeranter.

Livsviktigt vetande: Stress

Kunskap kan göra skillnad mellan liv och död. Beställ Hjärt-Lungfondens nya populärvetenskapliga temaskrift om Stress – lättbegriplig information för dig som vill förstå – och lära dig att förebygga. Gå in på hemsidan www.hjart-lungfonden.se/butiken eller ring oss på 08-566 24 210. Temaskriften skickar vi dig helt kostnadsfritt!



Hjärt  Lungfonden

HJÄRTSUKDOMARNA SKA BESEGRAS
pg 90 91 92-7 www.hjart-lungfonden.se

”Möjligen kan solljus, ultraviolett ljus, vara en riskfaktor för sjukdom i gula fläcken.”

ögonläkare och bli undersökt efter 45-50 års ålder – även om man inte har några symtom.

Behandling

Glaukom kan tyvärr inte botas, när synnerven en gång skadats kan man inte reparera den. Men man kan bromsa försämringen och försöka behålla så stora delar av synfältet som möjligt. Det är idag mycket ovanligt att man blir helt blind av glaukom. Behandlingen består av trycksänkande ögondroppar, som man måste ta varje dag livet ut. Man har också provat andra typer av mediciner, som skall förbättra blodcirkulationen i synnerven, men effekterna är ännu inte helt bevisade. Om trycket i ögat trots mediciner fortfarande ligger alldeles för högt kan man behandla med laser i kammavinkeln, och i vissa fall skapa en extra ”avloppskanal” med en speciell kirurgisk metod.

Du kan få mer information kring Glaukom via Svenska Glaukomförbundet: www.glaukomforbundet.org
Telefon: 070-2915666

Åldersförändringar i gula fläcken (makuladegeneration)

”Gula fläcken” är inte namnet på en ögonsjukdom. Det händer ofta att patienter misstolkar ögonläkarens diagnos och tror att de fått en ”gul fläck” som förstör synen, berättar Magnus Gjötterberg.

Gula fläcken (makula) är ett litet guldfärgat område i mitten av näthinnan. I detta område finns ”lässynen”, som man ser skarpt med när man tittar på små föremål. Resten av näthinnan används bara för den så kallade ledsynen. Tidigare har man inte ansett att det finns en ärftlig faktor vid makuladegeneration, men nu har brittiska forskare upptäckt en genförändring som kan ha samband med sjukdomen. Genen heter Serping 1 och har en roll i vårt immunförsvar. Forskarnas teori är att en förändring i den genen kan skada ögats gula fläck. Upptäckten kan leda till bättre behandlingsmetoder.

Kan man göra något för att skydda sig mot gula-fläcken-sjukdom?

Möjligen kan solljus, ultraviolett ljus, vara en riskfaktor för sjukdom i gula

fläcken. Därför kan det vara klokt att skydda ögonen med bra solglasögon på sommaren och när solen lyser på vit snö. Troligen kan också rökning vara en riskfaktor. Man vet ju att rökning åstadkommer skadliga förändringar på blodkärlen i resten av kroppen (hjärtat, hjärnan och benen). Internationella studier har visat att antioxidantia (stora doser vitaminer och mineraler) minskar risken för synnedgång med cirka 25 procent.

Det finns två olika typer av sjukliga förändringar i gula fläcken

• ”Torr” makuladegeneration, som är den vanligaste, och dessbättre den minst allvarliga. 80-90 procent av fallen har den typen och man kan nästan säga att det är en naturlig åldersförändring, en sorts ”förkalkning” som ger sämre blodförsörjning i gula fläcken. Då dör viktiga sinnesceller i det området och synen försämras. Det uppkommer små blindpunkter eller fläckar i centrum av synfältet. Den här typen av förändring utvecklas långsamt och leder aldrig till blindhet. Det finns ännu så länge ingen behandling, men

de flesta kan leva ett normalt liv - i synnerhet om bara ena ögat drabbas.

- ”Våt” eller ”fuktig” makuladegeneration, som är betydligt allvarligare. Den kan leda till svår synnedgång, om man inte kommer till behandling tidigt. Tyvärr kan förändringen gå fort. Inom loppet av veckor eller månader sker en onormal tillväxt av blodkärl i eller intill gula fläcken, och det uppstår en svullnad i näthinnan, som orsakar ärrvävnad och rubbningar i synfältet. Ju tidigare man upptäcker och behandlar fuktig gula-fläcken-förändring, desto större är chansen att man kan rädda synen.

Symtom: De tidigaste tecknen är förvrängd synskärpa, suddiga eller bitvis blindade synfläckar, ofta också försämrat färgseende. Man ser ibland gråa fläckar eller skuggor i centrum, raka linjer framträder krokiga, bilden blir förvrängd, sned och krokig. Man kan även bli mycket ljuskänslig och få stora svårigheter att ställa om från ljus till mörker och tvärtom.

Behandling: Tidigare har man haft ganska små möjligheter att behandla den här formen av gula-fläcken-förändring, men idag finns hjälp:

- Injektioner av kärnhämmande läkemedel (anti-VEGF) i ögats glaskropp. Grundbehandlingen består av tre injektioner med en månads mellanrum. Sedan går patienten på regelbundna kontroller och fler injektioner ges vid behov. Med denna behandling kan sjukdomen ofta bromsas upp. Alla patienter med fuktig gula-fläcken-förändring kan inte behandlas, berättar Magnus Gjötterberg. Skadan ska vara färsk, högst ett par månader gammal. Man blir inte botad med behandlingen och får alltså inte hundraprocentig syn tillbaka. Men man kan bromsa synnedgången och med den nyaste metoden till och med bli bättre. Det är mycket värt att rädda förmågan att läsa, köra bil, se på TV och annat som kräver detaljseende. ■

Källor: St Eriks Ögonsjukhus hemsida och Synskadades Riksförbunds hemsida.

www.doktor.com



Salt... ...Jummet vatten... ...nässköljning... ...näsan töms.

Täppt i näsan? Bihåleproblem? Pollenallergi?



Rekommenderas av ÖNH-läkare.
C:a-pris 168 kr. Säljs i hälsokostaffärer
och genom

www.nasoklar.nu



Tiger Balsam lindrar även späningshuvudvärk.

Lika enkelt som du behandlar stela muskler och leder kan du nu behandla späningshuvudvärk. Smörj bara in Tiger Balsam Vit på tinningarna, så lindras smärtan. Det är kliniskt bevisat.*

För mer information se www.tigerbalsam.se.
Finns på Apoteket och i välsorterad dagligvaruhandel.

* Schattner & Randerson, 1996. Evolan Pharma AB, 08-544 960 30.

LÄSARNAS EGNA SIDOR

Här får ni ta del av andra läsares berättelser och förhoppningsvis kan ni få tips eller lära er av andras erfarenheter. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser, [maila pernilla@doktorn.com](mailto:maila.pernilla@doktorn.com) eller skriv till oss på redaktionen.



HEJ,

JAG HETER YLVA OCH ÄR 61 ÅR och bosatt i Skåne.

Jag lider troligtvis av en sjukdom som enligt vissa läkare inte finns. Enligt den internationella läkarvetenskapen kallas den för ME/CFS, Kronisk trötthetssyndrom. Symtomen började komma 2004. Jag var alltid fruktansvärt trött och jag orkade inte göra något annat utöver mitt arbete. Jag tvingade mig att fortsätta arbeta, men till slut gick det inte längre.

Jag blev sjukskriven 2005 och jag ville bara sova. Jag led av en förlamande trötthet. Tröttheten blev som en drog för mig och jag tillbringade hela dagarna i sängen. På kvällen kvicknade jag till och sedan kunde jag inte sova på natten, utan satt bara och hängde i en fåtölj och tittade på dåliga TV-program. Tidigt på morgonen kunde jag äntligen komma i sömn

och sov hela dagen. Detta pågick i två år.

Våren 2007 fick jag testa ett läkemedel som är avsett mot narkolepsi. Situationen blev genast bättre och jag vände dygnet rätt igen. Sakta började jag ta kortare promenader och kunde snart promenera 30-40 min per dag. Vissa dagar orkade jag inte och vissa perioder däckade jag helt och blev sämre. Det var dock en klar förbättring. Jag fick dagsljus och motion, men i övrigt orkade jag ingenting mer än att bara vara.

I somras skulle jag testa ett läkemedel mot ADD. Först var jag tvungen att sluta med det tidigare läkemedlet. Därefter gick en månad av tvekan och vånda för att börja ta det nya läkemedlet. Under denna månad däckade jag helt och föll nästan tillbaka i det gamla mönstret. Jag har precis börjat med det nya läkemedlet och är fortfarande mycket seg på morgonen och har svårt för att stiga upp. Om jag går längre promenader eller på annat sätt tar ut mig, sätter det sig i nacken och jag blir liggande någon dag. Jag sover fortfarande mycket, cirka 12 timmar per dygn, men jag sover åtminstone på natten.

Jag känner mig ändå lyckligt lottad och det finns de som har denna sjukdom som har det mycket värre. Jag har endast ont när jag anstränger mig, då jag får yrsel och värk i benen. Jag har smärre förkylningssymtom, men de kan jag stå ut med. Likaså besvär med tinnitus, som kommer och går. Det jobbigaste är tröttheten och orkeslösheten.

Jag är även lyckligt lottad vad gäller mina kontakter med läkare, försäkringshandläggare och arbetsgivare. Jag har aldrig blivit kränkt eller misstrodd, som många andra ME-patienter.

Läkarna kan inte ställa någon diagnos (man måste tillämpa uteslutningsmetoden) och det finns inget botemedel mot denna sjukdom. Många läkare vet inte att sjukdomen finns och en del läkare

”*Det jobbigaste är tröttheten och orkeslösheten.*”

förnekar att den finns. I andra länder pågår forskning kring denna sjukdom, men så länge den svenska läkarvetenskapen inte vill erkänna att sjukdomen finns, går det inte att bedriva någon forskning i Sverige. Det finns endast ett sjukhus i Sverige, som kan göra uteslutningsdiagnos. Det är Gottfrieskliniken i Mölndal.

Det finns andra i Sverige som har det mycket värre än jag i sin ME/CFS. Jag är 61 år och fick sjukdomen när jag var 57 år. Många är unga människor, som inte blir trodda när de berättar om sin trötthet.

Mer information kring sjukdomen kan fås på www.rme.nu

YLVA



Hjälp din hud innan den ger upp

- Tillför hudidentiska lipider till huden – ceramider, kolesterol och fria fettsyror
- Reparerar hudbarriären aktivt och snabbt^{1,2}

Locobase REPAIR®
tar hand om din hud

Egenvårdsprodukter

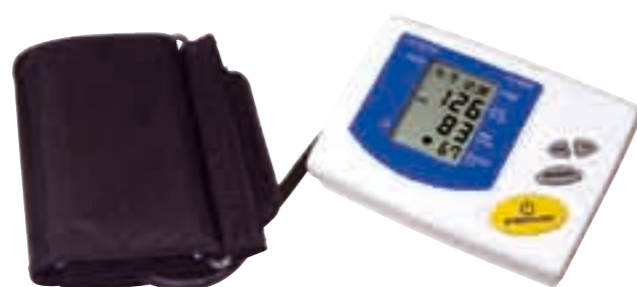
Handla bekvämt på www.evitamin.se/doktorn



Blodtrycksmätare

Citizen CH606

Vårt pris **599:-** (700:-)



Blodtrycksmätare

Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)

Vårt pris **579:-** (680:-)



Puls & Blodtrycksmätare

Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Vårt pris **389:-** (450:-)



CD Andning & Energi

Självhypnos av Martha E Sjöberg

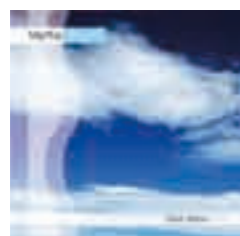
Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Tarmmotorik

Självhypnos av Martha E Sjöberg

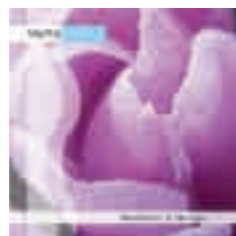
Vårt pris **189:-** (220:-)



CD God Sömn

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Meditation & närvaro

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Självförtroende

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)

Över 1000 olika produkter. Betala med kreditkort eller mot faktura efter leverans.

Tel. 08-55110846

E-post: info@evitamin.se

evitamin.se
all energi du behöver

Fraktagift 49 kr. Beställningar över 500 kr skickas fraktfritt. Leveranstid 10-20 dagar. Fakturaavgift 25 kr.

Jag vill beställa följande:

_____ st **God Sömn** för 189:-

_____ st **Meditation & Närvaro** för 189:-

_____ st **Självförtroende** för 189:-

_____ st **Citizen CH-311B** för 389:-

_____ st **Andning & Energi** för 189:-

_____ st **Tarmmotorik** för 189:-

_____ st **Citizen CH606** för 599:-

_____ st **Citizen CH-406D** för 579:-

Namn: _____

Adress: _____

Postnr & Ort: _____

E-post: _____

Tel: _____

Frankeras ej
Evitamin.se
betalar portot.

Evitamin Sweden AB
C/O Scandinavian Vitamin AB

SVARSPOST
204 950 49
110 01 Stockholm

Umbra finns på Sängjätten

Sängjätten är Sveriges största kedja med specialbutiker för sovrummet. Här kan du jämföra olika varumärken för att hitta den ergonomiska madrassen eller kudden som passar just dig.

Borås - 033 124312	Karlskrona - 0455 301760	Sundsvall - (Hösten 2007)
Eskilstuna - 016 127727	Karlstad - 054 124830	Skövde - 0500 415012
Göteborg/Backplan - 031 656670	Kristianstad - 044 106350	Trollhättan - 0520 38800
Göteborg/Källered - 031 679350	Linköping - 013 120385	Uddevalle - 0522 99990
Helsingborg - 042 150130	Malmö - 040 193580	Umeå - 090 132960
Hässleholm - 0451 15100	Norrköping - (Våren 2008)	Visby - 0498 284450
Jönköping - 036 300330	Stockholm/Bromma - 08 291970	Ängelholm - 0431 82560
Kalmar - 0480 29460	Stockholm/Sickla - 08 7183680	Östersund - 063 103871

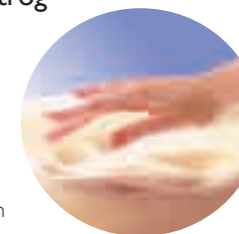
Sängjätten
ALLT DU KAN DROMMA OM



Tyngdlös sömn

Umbras ergonomiska kuddar och bäddmadrasser innehåller trög-elastiskt skum som formar sig efter kroppen och ger känslan av tyngdlöshet. Umbra är ett prisvärd alternativ om du letar efter ergonomiska madrasser och kuddar av hög kvalitet.

Umbra består av trögelastiskt skum av högsta kvalitet. Densiteten på skummet är över 80 kg/m³ vilket ger produkterna lång livslängd. Trögelastiskt skum är från början framtaget för rymdindustrin men används nu av både sjukvården samt människor som vill ha en god sömn med tryckavlastning för rygg och leder.



UMBRA

www.umbra.tv

Erlandsson & Bloom AB, Stockholm, 08-6484900

medac

Torr i
munnen?



Har du problem med muntorrhet? Äntligen finns ett långtidsverkande saliv ersättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via www.medac.se

MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE


Salivanatura®

NÄSTA
NUMMER!

POLLENALLERGI –
förr och nu

NY MIRAKEL-
MEDICIN FINNS
NU PÅ RECEPT

PSORIASIS –
nya effektiva behandlingar

MANNENS HÄLSA –
FRÅN HÅRAV FALL TILL IMPOTENS

DOKTORN

Nästa nummer kommer i:
FEBRUARI

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

medac

Torr i munnen?



Har du problem med muntorrhet? Äntligen finns ett långtidsverkande saliversättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via www.medac.se

MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE

Saliva  natura®