MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

Nr 4 december 2009 • PRIS 49 kr

DOKTORN+

Mindre näring i vår mat

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET!

Kedjerökaren Erling, 69 år, lyckades sluta

CARINAS LIV MED BIPOLÄR SJUKDOM

Övervikts-operation – sista hoppet

EXTRABILAGA OM ÖVERVIKT

Pernilla Wiberg

– nygift skidlegend

LÄS MER PÅ DOKTORN.COM

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?

Boehringer Ingelheim

Box 47608, 117 94 Stockholm | Tel 08-721 21 00 | Fax 08-710 98 84 | www.boehringer-ingelheim.se

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
Daniel Erlandsson, 08-648 49 00, 0733-648 493
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD

Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad

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

LAYOUT
Inspiration Media

TRYCKERI
Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO
iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD
Idre Fjäll

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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen

www.doktorn.com

FRISK MED MER GRÖNT

Målet för hösten och vintern blir att hålla mig frisk som aldrig förr. Jag har påbörjat sensibilisering mot min allergi, för att förhoppningsvis kunna vistas ute under kommande vårar utan att ögonen kliar, svullnar upp och att näsan rinner. För att få ta sprutan varje vecka måste man vara frisk, för att inte belasta immunförsvaret onödigt mycket. Upptrappningen är sju veckor, men som sagt, blir man sjuk kan det ta längre tid. Vetenskap eller placebo – jag tror i alla fall på att äta mycket frukt och grönt, för att minska risken att bli sjuk.

Artikeln om vitaminer och mineraler och vad vår kost verkligen innehåller numera, väcker intresset av att ta reda på vad man egentligen stoppar i sig. Man blir sugen på att laga maten från grunden, med bra råvaror - och det är nog som mamma alltid sa, broccoli och spenat kan man nästan inte äta för mycket av. Däremot verkar användande av mikrovågsugnen vara positivt vad gäller att bevara näringen i maten, vilket kanske kan verka överraskande.

Att vara sjuk behöver inte alltid synas och då är det ofta ännu svårare för omgivningen att förstå och ge stöd, vilket exempelvis Carin med bipolär sjukdom beskriver, på sid 54.

Pernilla Wiberg skulle gärna se att hennes barn också blev elitidrottare, med alla möjligheter som det kan betyda – hon ger även tips till ungdomar som vill sträva mot toppen.

Övervikt bland barn har ökat stort de senaste tio åren, men har nu förhoppningsvis avstannat något. Vuxna måste ta sitt ansvar och lära barnen vad kroppen behöver, både vad gäller kost och rörelseglädje – det beskriver Gisela Nyberg, som forskar inom området.
Trevlig läsning!

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.

Hur fungerar kärlekslivet?

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

2009-11-12 | 63119 | GI091111-36

VILL DU HA MER INFORMATION?
GÅ IN PÅ WWW. EREKTION.NU ELLER WWW.MANNENSBASTABLOGGEN.NU

Eli Lilly Sweden AB, Box 721, SE-169 27 Solna. Tel 08-737 88 00, www.lilly.se

Lilly

Visste du att …

… på sidan 7 finns åtta spännande fakta.

7–11	NYHETER
13–17	VITAMINER OCH MINERALER I VÅR MAT
18–19	TARMCANCER
20–22	ÖVERVIKTSOPERATION
24–38	FORUM DOKTORN
40–41	KÖKSHÖRNAN
42–45	NEDSLAG HOS PERNILLA WIBERG
46–48	ÖVERVIKT HOS BARN
50	BOKTIPS
52–53	RÖKAVVÄNJNING
54–57	BIPOLÄR SJUKDOM
58–61	KOMPLEMENTÄR MEDICIN
62	ANTIBIOTIKARESISTENS & VACCINER
64–65	LÄSARNAS SIDOR
66–67	MONA – OM ATT HA HJÄRTFEL
68	PRIMÄR IMMUNBRIST
72–73	KORSORD OCH SUDOKU
75	NÄSTA NUMMER

Recip
Konsumentkontakt 020-35 05 05

Hjälp solen.

Större delen av det D-vitamin vi människor behöver, bildas när solen lyser på huden. Men det måste vara stark sol, här i Norden är det bara mellan maj och augusti som din hud stimuleras att tillverka vitamin D.

Med åren blir det dessutom svårare att bilda vitamin D. Och att få i sig tillräckliga mängder via maten är näst intill omöjligt.

En av D-vitaminets många viktiga uppgifter är att hjälpa din kropp att ta upp kalcium från maten, så att det kan lagras i skelettet – och göra det starkt. Därför är det extra viktigt att du ser till att få i dig tillräckligt med D-vitamin, speciellt under vinterhalvåret.

TillVal Vitamin D innehåller ren D-vitamin. Den, liksom MittVal, tillverkas här i Sverige, med de höga säkerhetskrav som bara ett läkemedelsbolag kan uppnå. Och eftersom vi är just ett läkemedelsbolag är det förstås bara på apoteken som du hittar våra produkter.

MittVal®
Vitaminer och mineraler, finns på apotek.
www.mittval.se

NYA NATIONELLA APOTEKSSYMBOLEN

För ett halvår sedan trädde lagen i kraft som gör det möjligt för fler än Apoteket AB att äga och driva apotek. Nu har man beslutat vilken symbol som ska finnas på varje apotek som har Läkemedelsverkets tillstånd att sälja receptbelagda läkemedel.

Målet med omregleringen är att få fler apotek och bättre öppettider, med bibehållen säkerhet i läkemedelsförsörjningen. Det uppnår man effektivast genom att låta fler aktörer etablera sig på marknaden.

I samband med omregleringen av apoteksmarknaden har Läkemedelsverket på uppdrag av Socialdepartementet tagit fram denna symbol som ska användas av alla svenska apotek.

FOTO: MÅRTEN LEVIN

Visste du att ...

...ett riskorn har fler gener än en människa.
Källa: Dr Åsa

...man genom en hjärnoperation (DBS) kan justera ”matcentrat” för att minska matsuget.
Källa: West Virginia University Hospital

...ungefär tio procent av Sveriges befolkning lider av sjukdomen restless legs, med symtom som obehagskänslor och myrkrypningar i benen, främst på natten och när man är i stillhet.
Källa: Internetmedicin

...det finns mer än 600 olika virus som kan ge infektion hos människan.
Källa: Vårdguiden

...det är viktigt att slappna av i ansiktsmusklerna? Och att det går åt färre ansiktsmuskler för att slappna av och att le än det gör att vara spänd, bekymrad och arg?

...slapp blåsa kan vara orsaken till att du inte tömmer blåsan helt när du kissar (stärk muskulaturen genom bäckenbottenövningar).

...den tid som går från det att du har ätit till dess att de osmältbara delarna lämnar kroppen är cirka tre dygn hos oss i västvärlden, medan hos en genomsnittlig afrikan, som äter mer kostfibrer och ingen raffinerad mat är tiden bara ett dygn.
Källa: Boken Kvinna, kropp och hälsa av Irene Hage

...svenskar som plastikopererar sig vill att det ska se naturligt ut, medans man i Brasilien vill att det ska synas att man gjort ingreppet – det ska se dyrt ut.

Receptfria läkemedel i butik

Från den 1 november får vissa receptfria läkemedel säljas i dagligvaruhandeln.

– Besluten har tagits utifrån de kriterier som fastslagits av riksdagen, säger professor Jan Liliemark. Det betyder att dessa läkemedel passar för egenvård, har en lindrig biverkningsprofil och är lämpliga med hänsyn till patientsäkerheten och skyddet för folkhälsan.

Detaljhandeln har ingen skyldighet att tillhandahålla ett visst läkemedel, de avgör själva hur utbudet kommer att se ut. Exponering av läkemedlen måste ske under uppsikt av butikspersonal. Man måste vara 18 år eller äldre för att få köpa receptfria läkemedel i handeln.

De läkemedel som får säljas och anmälda försäljningsställen av vissa receptfria läkemedel finns på Läkemedelsverkets webbplats.

Ny sajt för svenskar som har ont kroppen

Brännande, krypande, huggande, bultande, isande – så kan cirka 345 000 svenskar uppleva sin neuropatiska smärta. Många vet inte att deras smärta har ett namn. Men hur den känns vet alla som är drabbade. På www.ontikroppen.se kan man lära sig mer om neuropatisk smärta eller nervsmärta. Man kan bland annat testa sig själv, besvara frågor om sin smärta och rita en smärtteckning. Detta kan man sedan använda i samtal med sin läkare.

– Neuropatisk smärta är den långvariga smärta som är svårast att diagnostisera och behandla och många drabbade hamnar fel i sjukvården, vilket kan få till följd att behandlingar uteblir eller blir mycket försenade, säger Roger Lindahl, verksamhetschef på Neurologiskt Handikappades Riksförbund (NHR). Livet kan vara mycket tufft för de som har neuropatisk smärta och många lider i onödan.

NY CANCERGEN UPPTÄCKT

En ny cancergen har upptäckts av en forskargrupp vid Sahlgrenska akademin. Genen orsakar en lömsk form av körtelcancer som förekommer bland annat i huvud och hals, och hos kvinnor även i brösten. Upptäckten kan leda till snabbare och bättre diagnostik, och även effektivare behandling.

Könsskillnader i hjärnan redan före födseln

Redan innan vi föds finns det vissa biologiska skillnader mellan könen när det gäller genuttryck i hjärnbarken. Troligen bidrar dessa genuttryck till att våra hjärnor senare utvecklas till att se lite olika ut. Det visar en ny studie av uppsalaforskarna Elena Jazin och Björn Reinius som finns publicerad i det senaste numret av tidskriften Molecular Psychiatry.

MÅNGA SAMVERKANDE GENER BAKOM SCHIZOFRENI

Den genetiska sårbarheten för schizofreni kan förklaras genom en sammanlagd effekt av ett stort antal vanliga gener, visar en ny studie som publiceras i den ansedda tidskriften Nature. Dessa gener är också kopplade till bipolär sjukdom.

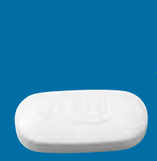
Utöver sambandet mellan schizofreni och en sammanlagd effekt av ett stort antal gener, har man även fått vissa indikationer på att enskilda gener som ingår i immunsystemet samtidigt kan verka skyddande mot schizofreni.

Rädslan för svininfluensan hindrar inte svenskarnas resande

En undersökning från försäkringsbolaget If visar att nära åtta av tio svenskar inte har förändrat sina resvanor, trots lågkonjunktur och influensapandemi. Bland dem som väljer att stanna hemma är ekonomin ett lika viktigt skäl som influensan.

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!



Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin under höst- och vintertid, då solens strålar inte räcker till.

D-vitamin, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium.

Finns receptfritt på apoteket.

Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D_3 samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D_3 5 mikrogram. Dosering 1-2 per dag.
Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se
Produktresumén är granskad 2006-03-24.

Recip

Kundservice: 020 35 05 05 • info@starktskelett.nu • www.starktskelett.nu

Framgångsrikt arbete mot rökning

Stockholm län tillhör de mest resultatrika när det gäller att hjälpa rökare att bryta sitt nikotinberoende. Tobaksmottagningen vid Hälsoenheten i Södertälje är framgångsrika och har sedan tio år ett avtal med Stockholms län.

Ulla Lennartsson är diplomerad tobaksterapeut vid Hälsoenheten och arbetar mycket beteendeinriktat med de svåraste nikotinmissbrukarna. Det handlar om att diskutera vanorna kring tobaken. Vad rökandet står för.

– Jag jobbar mycket med hemuppgifter, säger Ulla Lennartsson. Det gäller att lära sig ett nytt beteende. Som att äta frukost i stället för bara kaffe och cigarett. De flesta känner inte till ett liv utan tobak. De har alltid hanterat alla känslor med cigaretter, glada som ledsna. Många har utvecklat en rädsla för känslor, hållit dem på avstånd.

De flesta som söker hjälp gör det för att de tröttnat på att vara beroende. De trodde att cigaretterna stod för frihet men de blev ett gissel. Patienterna är allt från cirka 20 till över 80 år med en majoritet av kvinnor 40-60 år.

Mellan 250 och 350 patienter behandlas Tobaksmottagningen vid Hälsoenheten i Södertälje varje år. Mellan 30 och 50 procent blir rökfria, med hjälp av stödsamtal och nikotinhjälpmedel. Några ger upp. Andra som misslyckas med nikotinhjälpmedel får läkemedel som Champix utskrivna av läkare. Av dem lyckas mellan 60 och 70 procent bli och fortsätta vara rökfria.

– Det gäller att inte ge upp, säger Ulla Lennartsson. Ett misslyckande är ingen katastrof, det är en användbar erfarenhet. Att bara ha försökt sluta är ju i sig ett framsteg. Och ju längre man lyckas vara rökfri, desto mer märker man av fördelarna. Att man får tillbaka fler sinnesförnimmelser. Bättre kondition. En tjej kom tillbaka och var så glad för när hon slutade röka mådde hon så bra att hon kunde sluta med medicin mot panikångest. Alla sådana fördelar lyfter vi fram och pratar mycket om. Det är det här med att må bättre i vardagen, att slippa lasten, orka mer, få bättre hy och så vidare som motiverar människor. Att prata om alla sjukdomar man kan få, är däremot helt verkningslöst. Det vet alla rökare om och det har de förträngt i åratal, berättar hon.

Om tobaksanvändning

- I Sverige dör 6600 personer per år i tobaksrelaterade sjukdomar.
- 2008 var 27 % av alla kvinnor och 17 % av alla män dagliga tobaksbrukare. Detta att jämföra med 2004 års nivåer på 33 % respektive 22 %.
- 12 % av männen i Stockholms län röker, riksgenomsnittet ligger på 12 %.
- 14 % av kvinnorna i länet röker, att jämföra med riksgenomsnittet på 16 %.
- 17 % av männen i Stockholms län snusar, riksgenomsnittet ligger på 20 %.
- 3 % av kvinnorna i länet snusar, att jämföra med riksgenomsnittet på 4 %.
- Sluta-röka-linjen är ett bra alternativ för den som snabbt och enkelt vill få stöd att sluta röka: www.slutarokalinjen.org tel nr 020-84 00 00

ANNONS

Håll utkik efter 2009 års kampanj!
Kontakta oss gärna; info@vitjul.com

JULKLAPPAR SOM GÖR SKILLNAD FÖR UTSATTA BARN

Här kommer ett julklappstips som ger glädje och nytta till fler.

Man kan på www.vitjul.se beställa fina klappar av vilka vinsten går oavkortat till projektet Vit Jul. Vit Jul arbetar för att hjälpa de 385.000 barn som idag växer upp med föräldrar med miss- och riskbruk. Vi anordnar, för barn och ungdomar runt om i landet, aktiviteter under jullovet i en trygg och nykter miljö. Vi tycker att julen ska få vara barnens högtid och vill belysa barnens behov i förhållande till vuxnas konsumtion av alkohol och andra droger.

Allergi av hårfärg

De flesta hårfärgningsprodukter innehåller starkt eller extremt allergiframkallande ämnen. Då fler och fler färgar håret blir kontaktallergier mot hårfärger allt vanligare. Frisörer får eksem på händerna och konsumenterna drabbas i ansiktet och hårbotten. Detta visar en studie vid Karolinska institutet.

KÄLLA: DAGENS MEDICIN, NR 43

HÄMMAS FOSTERTILLVÄXT ÖKAR RISKEN FÖR ASTMA

Barn som föds med låg födelsevikt har en ökad risk för att utveckla astma senare livet, visar en ny studie från Karolinska Institutet. Studien, som publiceras i tidskriften Pediatrics, bygger på information om astmaförekomst hos 10 918 tvillingar ur det svenska Tvillingregistret.

www.doktorn.com

– Lactiplus får min mage att må bra.

MAGEN I OBALANS
Under mina aktiva år då jag tränade mycket hårt och ofta reste på tävlingar och träningsläger led jag av min oroliga mage. Det blev också ofta oregelbundna måltider som ytterligare förvärrade mina magproblem.
Det kändes som magen, blev värre av detta. Jag kände av den hela tiden det påverkade både mina tävlingsresultat, orken och mitt humör. Jag försökte äta regelbundet och avstå från vissa maträtter som förvärrade oron men inget av det jag provade verkade hjälpa.

VÄNDNINGEN KOM
Jag fick kontakt med en näringsforskare och han rekommenderade probiotika-preparatet Lactiplus. Det är goda tarmbakterier som skulle kunna få bukt med mina magproblem, det skulle även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler. Den bristande orken kunde bero på att magen inte var i balans.

NU ÄR MINA VÄRDEN TOPPEN
Jag fick lära mig att om tarmfloran är i obalans så spelar det ingen roll hur mycket vitaminer man stoppar i sig. Nu har jag blivit piggare och jag har också mer energi och orkar mer än innan. Jag känner inte heller av de magbesvär som jag hade tidigare.

Martin Lidberg
världsmästare i brottning
och vinnare av ”Let’s dance”:

– Jag hade ofta besvär med min mage under min aktiva karriär. Probiotika fick min mage att må bra igen.

FAKTA OM LACTIPLUS
- Lactiplus innehåller 5 miljarder snälla mjölksyrebakterier (probiotika)
- Lactiplus innehåller flera bakteriestammar och verkar därför i hela tarmen
- Lactiplus optimerar näringsupptaget
- Lactiplus har en positiv inverkan på matsmältningen

VAD ORSAKAR MAGPROBLEMEN?
När tarmens bakterieflora är i obalans eller störs av stress, alkohol, antibiotika, onyttig mat, utlandsresor eller läkemedel kan de elaka bakterierna få övertaget och orsaka olika typer av magbesvär. De snälla bakterierna i Lactiplus kan återställa balansen och endast lämna de sköna magkänslorna kvar.

Säljs i hälsofackhandeln

Baltex Natural AB, Stockholm • 08–640 05 95
info@baltex.se • www.lactiplus.se

Vill du ha hjälp med din övervikt?

Ökar du i vikt trots att du har prövat alla bantningsknep du känner till? Det kallas jojo-bantning och har en medicinsk förklaring. Men det finns bättre och mer bestående alternativ för dig som tröttnat på snabba bantningskurer.

Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

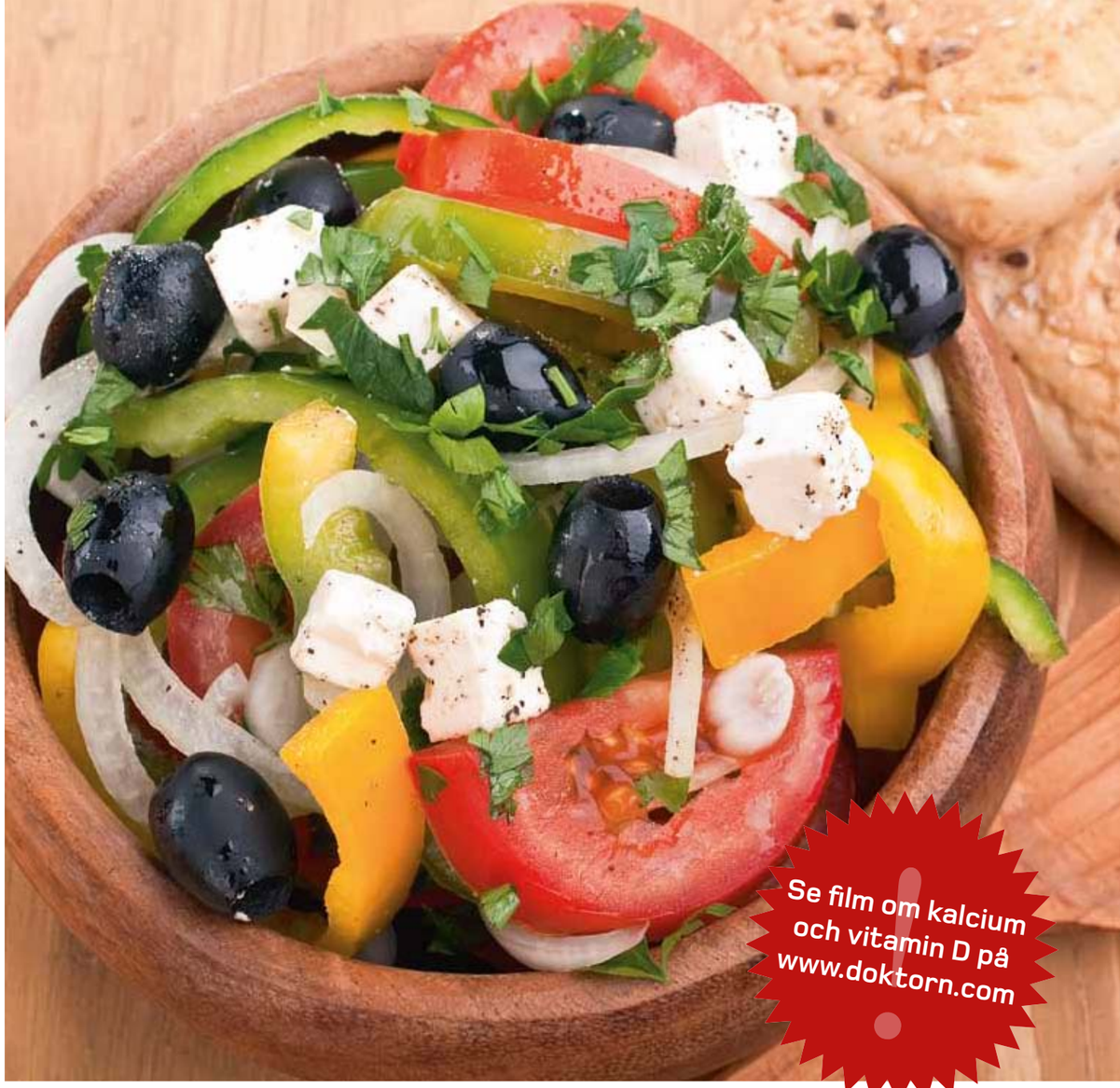
Är du överviktig? Tala med din doktor!

SWE/132/12May2009

Viktlinjen.se

Abbott Scandinavia AB telefon 08-546 567 00

Abbott
A Promise for Life



MINSKAD NÄRING I VÅR MAT

TEXT | PERNILLA BLOOM

Det är svårt att säga om näringsinnehållet i våra grödor har minskat de senaste 50 åren, på grund av att man använt sig av olika analys- och mätmetoder, och därför inte kan göra någon korrekt jämförelse. Troligtvis har dock innehållet av vissa mineraler minskat något. Målet är därför att välja frösort och gödsel som maximerar näringstätheten, vilket i slutändan skulle kunna leda till bättre hälsa hos befolkningen.

Viola Adamsson, näringsansvarig på Lantmännen, påpekar att det viktigaste är att se kosten som en helhet, snarare än att titta på näringsinnehållet i en enskild produkt.

– Om man äter en varierad kost som innehåller frukt, grönsaker och fullkornsprodukter, får man i sig det man behöver för att må bra, säger Viola Adamsson. En av anledningarna till att medellivslängden har ökat, kan också vara tack vare att kosten som helhet är bättre idag än för 50 år sedan.

Vitaminer och mineraler fyller många viktiga funktioner i våra kroppar. Vitaminerna är ett antal livsnödvändiga organiska ämnen som kroppen inte själv kan bilda och måste därför tillföras genom födan eller tillskott. Mineraler bidrar till att bygga upp delar av kroppen som skelett, tänder och brosk. Kroppen behöver även mineraler för att kunna upprätthålla sin vatten- och saltbalans, för musklernas arbete och för att nervimpulser och signalöverföring mellan celler ska fungera.

Viola Adamsson arbetar som näringsansvarig på Lantmännen.

Minskat näringsinnehåll i vår mat

Tillgången och upptagningen av mineralämnen, främst spårämnen, borde vara en av de viktigaste faktorerna för grödans näringsinnehåll. Om det successivt blir brist på vissa ämnen kan det resultera i mindre skördar och att slutprodukten blir mindre näringstät (näringsämnen per energienhet).

– På senare år har man haft lägre skördar och något sämre näringsinnehåll, säger Lars Sjösvärd, Affärsutvecklingschef på Lantmännens spannmålsdivision. Troligtvis beror det på att man fokuserat på att odla spannmål med höga skördar och därför främst tillsatt makronäringsämnen (exempelvis kalium, mangan, svavel och fosfor). Med mer kunskap har man förstått att mikronäringsämnen (exempelvis järn, jod och folsyra), som finns i naturligt gödsel, har större betydelse än vad man tidigare trott.

I sin rapport ” Förändringar av råvarans nyttigheter” menar Bengt Lundegårdh, agronomie doktor, att de få studier som gjorts visar mot ett sjunkande innehåll av bland annat järn, magnesium, kalcium, zink och koppar. De flesta av studierna är utländska och har olika typer av mätmetoder, vilket gör det svårt att jämföra med svenska råvaror. Om man däremot jämför medicinska och nutritionella studier, finns dock en överrensstämmelse mellan dessa avseende vilka näringsämnen som normalt kan ge brist hos befolkningen och vilka näringsämnen som troligen har sjunkit i halt i våra råvaror från jord- och trädgårdsbruk. Sambandet kan anses tillräckligt starkt för att anta att våra svenska råvaror har blivit mindre näringstäta.

– Man har blivit duktig på vad växter och grödor behöver för att växa optimalt, men har inte fokuserat på att bli lika bra på att skapa den optimala slutprodukten, menar Lars Sjösvärd. I framtiden är målet att vara medveten om hur man skapar en fullgod produkt redan på fält, vilket i sin tur kan leda till ett bättre näringsinnehåll och kanske då även en bättre hälsa.

Minskade omega 3-fettsyror i köttprodukter

Tidigare har omega 3-fettsyror i människans diet funnits i kött, fisk och vilda växter. Med industrialiseringen har födan mer och mer blivit spannmålsbaserad, både för människor och djur, vilket gör att vi har en större mängd omega 6-fettsyror i en hel del av dagens livsmedel, bland annat köttprodukter, än tidigare.

Idag borde man därför sträva efter att nå ett högre innehåll av sundare fett, som innehåller mer omega 3-fettsyror.

Tillagning i mikrovågsugn

Att mikrovågsugnen ofta visar sig vara skonsammare jämfört med andra tillagningsmetoder beror på att den värmer snabbare och effektivare, och därför hinner inte lika mycket näringsämnen brytas ned.

I en studie av National Food Agency såg man att uppvärmning av bröstmjölk i mikrovågsugn inte påverkade mängden av vitamin B1, vitamin E, fleromättat fett och vissa immunoglobuliner ▶

Omega 3

Fettsyrorna dämpar inflammationer och hämmar koagulationen (blodets förmåga att levra sig, vilket minskar risken för proppar). De behövs bland annat för immunförsvaret, synen, hjärnan och hudens funktioner. Rapsolja, linfröolja, sojaolja, linfrön, valnötter, gröna blandgrönsaker och fet fisk är några produkter som innehåller omega 3. Det är bra att få i sig cirka tre gram omega 3 per dag, exempelvis en portion odlad lax ger tre gram, en tesked rapsolja ger 0,5 gram och lättmargarin till två smörgåsar ger 0,1-0,2 gram.

Omega 6

Samma effekter som omega 3, men de har även motsatt effekt; ökar kroppens inflammationsbenägenhet och koagulationsrisk. Majs-, solros- och sojaolja, kött, fet fisk och äggula är några produkter som innehåller omega 6.

Vad påverkar näringsinnehållet?

- Sortval, exempelvis vilken typ av frön man använder.
- Odlingsbetingelser, exempelvis väderförhållanden, geografisk placering och mängd/sort av gödsel.
- Produktionen, att man bevarar näringsinnehållet under tillverkningsprocessen - man gör mätningar på alla produkter.
- Förvaring fram till butik och i hemmen, exempelvis om man lämnar juicepaketet öppet kommer syre in och förstör C-vitamininnehållet.
- Hur vi äter, exempelvis har vi svårt att ta upp järn i fullkornsbröd, vilket kan underlätta om vi samtidigt äter en apelsin (C-vitamin). Man arbetar med att få fram tillverkningsmetoder som gör järnet mer lättillgängligt för kroppen att ta upp, genom att låta brödet jäsa längre eller att blöta fullkornet innan tillagning.

PRENUMERERA PÅ FYRA NUMMER OCH FÅ EN STEGMÄTARE!

Ledande hälsotidning som har fokus medicon och hälsa

Här finner du information om de senaste medicinska behandlingarna, framtida forskning och inspiration till ett aktivare och friskare liv. Du får nu 4 nr av Doktorn och en praktisk stegmätare för endast 159:-.

Lättanvänd stegmätare för bättre hälsa!

Fysisk aktivitet är ett av våra viktigaste verktyg för ett friskare liv. En vuxen person bör ta 10 000 steg per dag enligt Statens Folkhälsoinstitut. Att använda stegmätare är ett bra sätt att följa hur mycket du rör på dig under dagen. Denna stegmätare är enkel att använda och mäter endast steg.

Prenumerera nu!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller gå in på www.doktorn.com.

Erbjudandets värde 386:–

Nu endast 159:–

Du sparar 227:–!

☐ **JA TACK!** Jag beställer 4 nr av Doktorn+ för endast 159:- och får utan extra kostnad en praktisk stegmätare (värde 190:-).

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152114

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot .

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

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

MINSKAD NÄRING I VÅR MAT

Att tänka på vid tillagning

- B- och C-vitamin är känsligare än A- och D-vitamin när det gäller uppvärmning och förvaring.
- Koka så kort tid, i så lite vatten och med så låg temperatur som möjligt, för att bevara så mycket som möjligt av vitaminer och mineraler. Bäst är att ångkoka grönsaker och låta dem ha tuggmotstånd. Kokar man i vatten bör man lägga ner grönsakerna i kokande vatten, som knappt täcker.
- Kokning av just morötter är dock positivt, då det sker en ökning av framför allt B-vitaminer.
- Varmhållning bör ske under så kort tid som möjligt, då halten vitaminer annars sänks, liksom att utseende, smak och till och med lukt påverkas av varmhållning. Livsmedelsverket rekommenderar högst en timmes varmhållning för potatis och högst två timmar för övriga livsmedel.
- Bröd bakad på bakpulver istället för jäst blir basiskt och då förstörs B-vitaminer.

- Återigen bör man dock tänka på vad man får i sig under hela dagen. Om man äter mycket frukt och grönt, får man i sig tillräckligt av B-vitamin ändå, menar Viola Adamsson.

Råd för bra livsstil och hälsa

- Äta tre frukter och två rejäla nävar grönsaker varje dag.
- Välja nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Äta fisk, gärna tre gånger i veckan.
- Använda flytande margarin eller olja i matlagningen.
- Äta hälften så mycket läsk, godis, glass, snacks och bakverk som idag.
- Röra på sig 30 minuter varje dag.

forts från sid 14.

mer än vid konventionell uppvärmning. Andra studier visar att proteinvärdet är oförändrat efter tillagning i mikro och att vitaminer och mineraler inte minskade mer än vid konventionell tillagning, snarare tvärtom. Man har även jämfört hur mycket cancerogena nitrosaminer som bildats i bacon efter att den antingen stekts eller tillagats i mikrovågsugn. Stekningen resulterade i betydligt högre mängder nitrosaminer än vad mikrotillagningen gjorde.

Vanligaste bristerna

Risken är störst att vi får brist på näringsämnen som folsyra, magnesium, zink, selen och krom. För kvinnor och barn borde även järn uppmärksammas samt fluorid för äldre. Livsmedelsforskningen bör i framtiden inriktas mer mot hur innehållet av dessa näringsämnen kan höjas i våra livsmedel.

I solfattiga Sverige är det relativt vanligt med brist på D-vitamin. Det kan vara svårt att få i sig tillräckliga mängder via maten och D-vitaminbrist kan leda till många olika sjukdomar, vanligast är benskörhet. Man forskar kring eventuella samband mellan låga D-vitaminnivåer och hjärt- & kärlsjukdom, diabetes, MS, schizofreni, tjocktarm- och bröstcancer samt depression hos äldre. Kalcium är också ett viktigt tillskott för alla, särskilt om man inte äter tillräckligt med mejeriprodukter.

Äldres energibehov

Energibehovet minskar med åldern och när man äter mindre mängd mat är det samtidigt svårare att få i sig alla vitaminer och mineraler. Matens näringstäthet, det vill säga näringsämnen per energienhet, bör därför vara hög för äldre personer med liten aptit. Dessutom kan upptaget hos äldre försämras, att kroppen inte kan tillgodogöra sig de vitaminer man får i sig på samma sätt som när man var yngre. B12 brist kan uppstå trots att man får i sig tillräckligt genom maten, på grund av att kroppen kan sakna det som gör att B 12 kan tas upp. B12 brist kan ge exempelvis yrsel och depression.

Det är alltså ännu viktigare för äldre att äta näringstät mat. Är man en frisk åldring med god aptit behöver man bara äta varierad kost, men om man vet med sig att man har svårt att få i sig ordentligt kan det vara positivt att ta vitamintillskott. Då är det alltid bra att diskutera det med sin läkare.

Åtgärder för framtiden

För att garantera att ett livsmedel har höga halter av näringsämnen måste andra mätmetoder införas. Metoderna ska vara enkla och billiga för att kunna användas rutinmässigt inom livsmedelsindustrin och handeln. Även om fler och fler studier pekar på att kosten är viktig för att bevara hälsan och förebygga många sjukdomar, är det svårt att veta vad i kosten som har störst effekt.

Det är viktigt att inte utarma marken genom ensidig gödsling. Även val av sort kan bli en avgörande faktor, beroende på sortens förmåga att ta upp spårämnen. I framtiden borde man inrikta forskning och utveckling mot att gynna grödornas upptagning av spårämnen samt magnesium. En förutsättning för detta är att lantbrukarna får högre intäkter då de säljer produkter med högre halt av näringsämnen. Kanske kan man bygga en helt ny marknad för livsmedel med högt näringsinnehåll, till äldre och förebyggande hälsovård.

Sammanfattning

På grund av att våra råvaror till viss del har blivit mindre näringstäta, är det ännu viktigare för oss att äta en varierad kost för att hålla oss friska och pigga – dessutom mycket grönsaker, frukt och bär. Om man vet med sig att kosten är ensidig eller då man tillhör en riskgrupp, kan det vara bra att ta tillskott - diskutera med din läkare. Att använda mikrovågsugnen vid tillagning verkar snarare ge något högre näringsinnehåll, än vid kokning i kastrull. Som alltid är det bra med långpromenader, då man både får tillskott av D-vitamin (åtminstone under sommartid) och rörelseglädje för kroppens välmående.

KÄLLOR: SLU (STATENS LANTBRUKS UNIVERSITET), LIVSMEDELSVERKET, MEDVETENSKAP.WORDPRESS.COM

Vitaminer & mineraler för att må bra

Vitaminer/ mineraler	Funktion (exempelvis)	Rekommenderad dagsdos	Bristsymtom (exempelvis)	Förekomst (exempelvis)
A-vitamin	delaktig i ögats funktion	Män: 900 mg, Kvinnor: 700 mg, Gravida: 800 mg, Ammande: 1100 mg	hud och slemhinnor blir torra, ögats tårkörtlar slutar fungera	lever, matfett, mjölkprodukter, rotfrukter, grönsaker
B9 (folsyra)	för nybildning av röda blodkroppar, normal celldelning	Vuxna: 0,3 mg, Gravida: 0,4-0,5 mg, Ammande: 0,4 mg	blodbrist, slöhet, dåligt minne, nedsatt intellektuell aktivitet	gröna bladgrönsaker, lever, bröd, bönor, linser
B12	för produktion av röda blodkroppar, nervsystemets funktion och cellernas ämnesomsättning	Vuxna: 3ug, Gravida: 4ug, Ammande: 4 ug	blodbrist, trötthet, retlighet och neurologiska symtom	fisk, skaldjur, kött, fågel, ägg, korv, mjölk
C-vitamin	så kallad antioxidant - cellernas försvar mot fria radikaler	Vuxna: 75 mg, Gravida: 85 mg, Ammande: 100mg	trötthet, retlighet, blödande tandkött och försämrad sårläkning	färska bär, frukter, grönsaker
D-vitamin	för omsättning av fosfat och kalcium och ett friskt skelett	Vuxna: 7,5 ug, Äldre: 10 ug, Gravida: 10 ug, Ammande: 10 ug	retlighet, dålig aptit, benskörhet	fet fisk, matfett, lätt- och mellanmjölk
Selen	viktig för immunförsvaret och skyddar celler mot tungmetaller	Män: 40-50 ug, Kvinnor: 40 ug, Gravida/Ammande: 55 ug	hjärt-, lever- och cirkulationssjukdomar	kött, fågel, fisk, mjölkprodukter
Zink	viktig för naglar, hårväxt, bildandet av ben och läkandet av sår	Män: 9 mg, Kvinnor: 7 mg, Gravida: 9 mg, Ammande: 11 mg	hudbesvär, irritation, depression, högt blodtryck, åderförkalkning	kött, fågel, mjölkprodukter
Järn	ingår i blodets hemoglobin för transport av syre från lungor till vävnader och koldioxid den motsatta vägen.	Vuxna: 10 mg, Gravida: 18 mg, Ammande: 18 mg	blodbrist, trötthet, hjärtklappning, mottaglig för infektioner	kött, fågel, inälvsmat, bröd
Krom	bidrar till ökad muskelmassa, förebygga och sänka förhöjt blodtryck, minska förhöjda blodfetter	Män: 30 ug, Kvinnor: 25 ug,	försämrat utnyttjande av blodsockret, ev bidra till åldersdiabetes	kött, fågel, korv, fisk, bröd, pasta, mjölkprodukter
Magnesium	viktig roll för all vävnadstillväxt, för nerv- och muskelfunktion	Män: 350 mg, Kvinnor: 300 mg, Gravida/Ammande: 450 mg	hämmad tillväxt, beteendestörningar, förvirring, depressioner	mjölkprodukter, bröd, kött, fågel, fisk

KÄLLA: WWW.VITAMINSIDAN.SE

Ulla har haft tarmcancer i sex år

Trots ändtarmscancer har Ulla försökt att leva fullt ut. Hon menar att det viktigaste är att fokusera på det friska och göra det bästa av det man har.

TEXT | PERNILLA BLOOM

När Ulla, sommaren 2003, som vanligt tog sina långpromenader i spanska bergen, fick hon allt svårare att hålla sig. En morgon hann hon precis få ner byxorna och såg dessutom små blodstrimmor i avföringen. Åter i Sverige gick Ulla till en privat läkarmottagning och fick tid för retroskopi dagen efter och sedan remiss till en kirurg. Man såg att hon hade en ganska stor tumör i ändtarmen, som troligtvis funnits där i många år utan att ge symtom.

Det syns inte på mig att jag har cancer

– Eftersom både min mamma, moster och mormor gått bort i cancer har jag inte frågat mig själv om jag ska få cancer, utan vart. Därför blev jag inte lika chockad som många andra, när jag fick diagnosen tarmcancer.

Ulla behandlades med tabletter, cellgifter (cytostatika) och strålning. I mars 2004 opererade man bort hela tarmen och hon fick stomi (påse på magen). Ett år senare hade cancern spridit sig till lungorna. Tumörerna har inte kunnat opereras bort, men tack vare fortsatt behandling, som även innefattade det då nya läkemedlet Avastin, som stryper tumörerna, hålls cancern i schack.

– Ibland växer tumörerna, sen kan de stå stilla och till och med minska något. Jag har dock klarat av behandlingen relativt bra och det kan bland annat bero på min goda fysik. Håller man sig fysiskt stark tror jag att man klarar mer även psykiskt.

Att fortsätta arbeta och motionera var självklart för Ulla, men på grund av biverkningar av all behandling blev skelettet allt mer skört och idag kan hon inte ta långpromenader utan har behov av kryckor och ibland rullator.

– Mina promenader är det jag saknar mest, men jag går på vattengymnastik och försöker hålla mig stark. Annars har jag levt precis som vem som helst och vi har fortsatt att resa mycket – det syns inte på mig att jag har cancer. Det viktigaste är nog att man fortsätter hålla sig förankrad i det friska och inte fokuserar på det sjuka. Jag brukar säga att jag till 99 procent är frisk och en procent sjuk.

Visst kan hon känna att livet är orättvist och att det är jobbigt med en oviss framtid, men Ulla försöker att fokusera på här och nu och att göra det bästa möjliga av det.

Ulla Eliason myser med sitt barnbarn.

Namn: Ulla Eliason
Ålder: 62 år
Bor: I Helsingborg
Yrke: Pensionerad chef på försäkringskassan
Familj: Man, två söner och en dotter

Ullas 4 råd till dig som fått diagnosen

1) Fråga läkarna – sök information.

2) Prata med andra som har diagnosen sedan tidigare.

3) Fortsätt leva – försök att även fokusera på positiva saker.

4) Var öppen mot din omgivning.

Tarmcancer – för många en okänd sjukdom

Många känner inte till att tarmcancer är den tredje vanligaste cancerformen i Sverige, efter prostata- och bröstcancer. Varje år får runt 5.800 personer diagnosen, lika många kvinnor som män och ungefär 40.000 personer i Sverige lever med tarmcancer.

Om fler har kunskap om tidiga sjukdomstecken kan fler liv räddas. Vid tidig upptäckt är framtidsutsikterna goda, många blir botade.

Tre typiska sjukdomstecken vid tarmcancer:
1. Blod i avföringen.
2. Vitt slem vid avföring.
3. Förändrade avföringsvanor, som diarré eller förstoppning.
Hemorrojder är en vanligare orsak till blödning från ändtarmen än tarmcancer, men blödningar ska alltid utredas av läkare. Buksmärta, trötthet, försämrad aptit, viktminskning och "uppkördhet" kan också vara tecken på tarmcancer och bör alltid utredas. Knappt hälften av alla patienter med tarmcancer utvecklar till slut metastaser (tumörer i andra delar av kroppen), vanligtvis i lever och lungor.

Riskfaktorer
Man vet att det finns en förhöjd risk att utveckla tarmcancer om man har släktingar med tarmcancer. Personer som lider av inflammatoriska tarmsjukdomar, exempelvis ulcerös kolit och Crohns sjukdom, löper också ökad risk att drabbas.

Behandling
Tarmcancer behandlas med:
- Kirurgi
- Strålning
- Antikroppar (biologiska läkemedel)
- Cytostatika (cellgift)

Efter lungcancer skördar tarmcancer flest liv i Sverige, omkring 2.500 personer avlider varje år.
För mer information se www.ilco.nu.

KÄLLA: CANCER I SIFFROR, SOCIALSTYRELSEN OCH CANCERFONDEN 2005

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 har muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga 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. På Apoteket hittar du Xerodent som erbjuder 3-dubbel effekt. Xerodent innehåller:

- **Äppelsyra** – stimulerar salivproduktionen.
- **Fluor** – skyddar tänderna mot karies.
- **Xylitol** – hämmar bakterietillväxten i munhålan.

Xerodent är en sockerfri sugtablett med frisk apelsinsmak.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns som sugtablett och innehåller äppelsyra och 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 är receptfri och omfattas av högkostnadsskyddet. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2007-11-20. * Prevelence 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.

actavis
Tel 08-13 63 70

Xerodent®
BEFRIAR TORRA MUNNAR

2009-08-17 | 62633

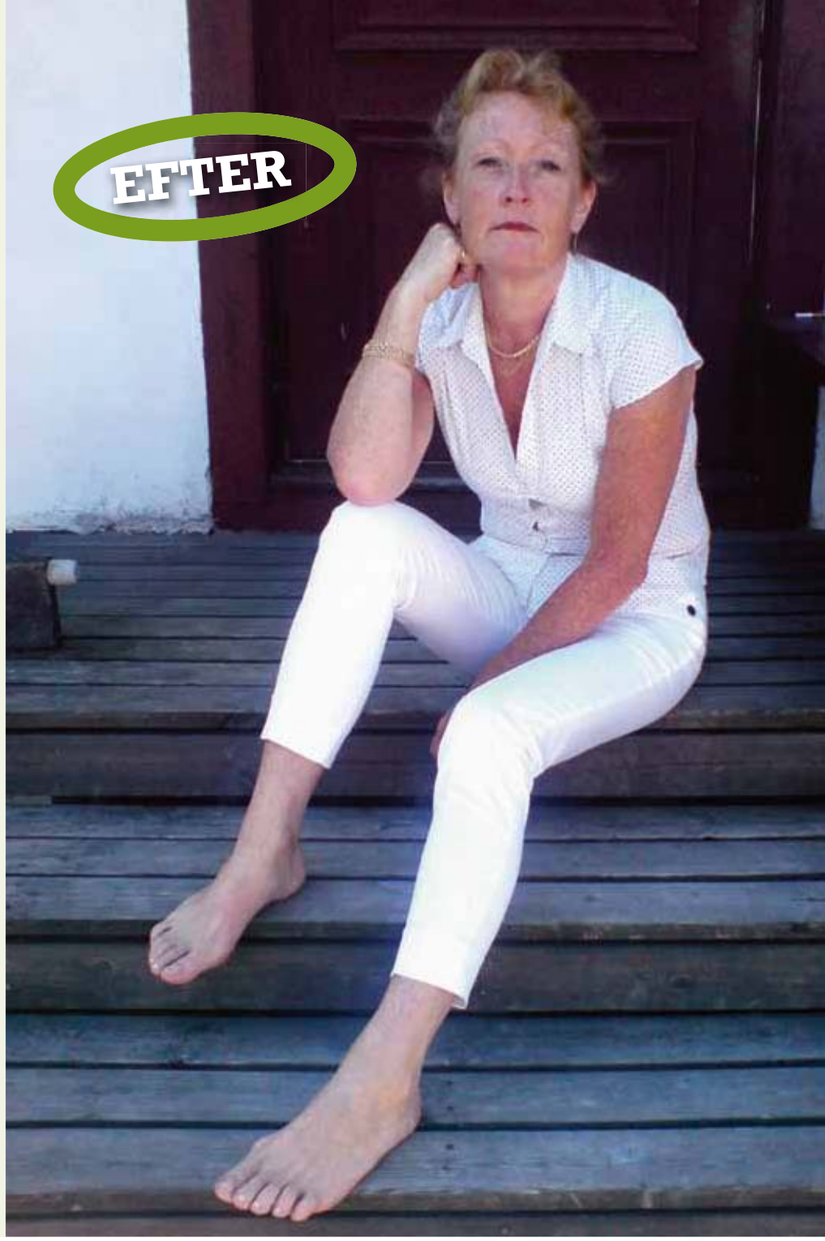
Se film om övervikt och fetma på www.doktorn.com

ANNI VILLE INTE BLI SJUK

Hon betalade för operation mot övervikt

Anni Reimers har kämpat med vikten i större delen av sitt liv och har haft lätt att gå upp i vikt sedan barnsben. Efter att ha nått sin maxvikt på 112 kilo bestämde hon sig för att genomgå en övervikts-operation.

TEXT | PERNILLA BLOOM



Det var värt varenda krona

Anni fick två barn med endast 17 månaders mellanrum och lyckades därefter gå ner till matchvikt, 65 kilo, med hjälp av ett viktprogram.

– Sedan tappade jag spåret, troligtvis på grund av att jag slutade röka och gick upp några kilon och samtidigt var det extra stressigt på jobbet, säger Anni. Jag reste mycket i jobbet inom IT-branschen och det blev oregelbundna måltider och mycket snabbmat. Fel mat på fel tider helt enkelt.

Sakta men säkert blev Anni mer och mer överviktig och som mest vägde hon 112 kilo till sina 168 centimeter. Hennes tankar började kretsa kring att snart fylla 50 år och den ökade risken att få sjukdomar relaterade till fetma, som exempelvis diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

– Jag vill leva länge med hälsa och livskvalitet och insåg att det inte fungerade med den livsstil jag hade. Olika dieter och att äta mindre portioner hade jag redan provat.

Annis ålder gjorde också att hon sökte efter alternativ, då det sägs att viktnedgången i princip ska ta lika lång tid som det tog att gå upp alla kilon.

– Jag ville inte ge det den tiden, utan ville må bättre snabbt och börja mitt nya liv. På vägen till jobbet en dag hör jag reklam på radion kring överviktskirurgi, vilket fångade mitt intresse.

Det tog dock lång tid innan Anni beslutade sig för att opereras. Hon sökte information på internet och via sjukhus, pratade med många människor om detta och träffade kirurgen för en lång konsultation. Det kändes rätt och hon beslöt sig för att genomgå Gastric Bypass.

– Det kostade mig 110.000 kronor och var värt varenda krona.

Anni genomgick operationen maj-08 och var sjukskriven ett tag efteråt. Hon kände sig väl omhändertagen både före, under och efter operationen. Under de första månaderna äter man endast flytande kost och puréer och Anni gick ner mycket i vikt och fick en bra morot för att fortsätta sköta sig.

– Jag har mått bra från att jag vaknade upp efter operationen och har endast fått så kallad ”dumping”, när jag vid ett tillfälle åt för mycket och mådde illa, kallsvettades och blev trött. Nu kan man inte fuska längre. Äter jag för lite eller för mycket mår jag illa, så det gäller att planera måltiderna och vara noggrann med vad man äter. Jag tappade hår, men det visst jag ju och det växer ut igen.

Första året gick jag ner 43 kilo, med bara fyra kilo kvar till målvikten.

– Men det viktiga är inte att nå dit, utan att jag mår så oerhört mycket bättre.

Tidigare hade Anni svårt att känna sig hungrig eller mätt och då är det svårare att sätta stopp. Nu kan hon sluta äta mitt i maten för att kroppen säger ifrån.

– Det är en helt ny upplevelse att känna hunger och mättnad och nu respekterar jag kroppens signaler.

Anni pratar ofta inför stora grupper, i sitt jobb. Innan operationen hade hon svårt att koncentrera sig på vad hon sa och oroade sig mest för vad andra tänkte om henne och övervikten. Idag är hon mer säker och fokuserar på rätt saker.

– Det är skönt att jag minskat risken för följdsjukdomar. Mest påtagligt är nog orken, nu orkar jag gå och cykla, är piggare och har bättre självkänsla – vilket är härligt. Sedan är det förstås roligare att välja kläder.

Anni menar att om man har en stor övervikt som inte beror på ätstörning och om man har de ekonomiska möjligheterna tycker hon att man ska ta reda på så mycket som möjligt kring överviktsoperationer och prata med andra som genomgått operation. Därefter kan man ta ett beslut.

ÖVERVIKTS-OPERATION

– när man provat allt

Att ta beslutet om överviktsoperation kräver kunskap och bör få ta sin tid. Det är en sista lösning, när ingenting annat fungerar eller då man ligger i riskzonen att få följdsjukdomar på grund av sin fetma.

TEXT | **PERNILLA BLOOM**

De som vänder sig till privatkliniken Centrum för titthålskirurgi är de som inte får hjälp av landstinget, de som inte orkar stå i kö eller de som väger ”för lite”, säger Dag Arvidsson, docent och specialist inom kirurgi. En tredjedel av patienterna genomgår Gastric Bypass och två tredjedelar så kallad Sleeve gastrectomy. Man opererar 175 patienter per år och de flesta som opereras är i medelåldern.

Vilken metod man väljer beror på patienten, vid större övervikt eller om patienten är yngre (20-30 år) väljer man vanligtvis Gastric Bypass, för att man här vet att man får en god långtidsprognos. Om man däremot har något mindre övervikt är detta en onödigt stor och omfattande operation och man väljer då hellre Sleeve Gastrectomy, menar Dag Arvidsson.

Landstinget följer fortfarande riktlinjer från 1991 och opererar därför endast de med BMI över 40 eller om patienten har följdsjukdomar på grund av sin fetma, kan man operera de med BMI runt 35. Nya studier pekar på att även överviktiga med BMI runt 30-35 har god effekt av operation.

De flesta personer har funderat länge, ofta i flera år innan de tar beslutet att operera sig. Man gör en omfattande bedömning av patienten före operation och teamet består av en erfaren sjuksköterska, en dietist och psykolog.

– Efter operationen har man en treårig uppföljning. Man har möjlighet att under en helg delta i ett program som leds av dietist, psykolog och motionsexpert, där man kan utbyta erfarenheter, ställa frågor, få tips och hjälp att komma igång med sitt nya liv, säger Dag Arvidsson.

Man skulle kunna gå upp i vikt igen och i värsta fall till samma vikt som före operation. Men då måste man göra ”allt fel” och vara riktigt destruktiv.

– Vi har inte haft detta problem hos oss och det kan bero på att våra patienter är extra motiverade och betalar själva, menar Dag Arvidsson. Operationen kostar runt 98.000 kronor. Jag brukar säga att operationen gör två tredjedelar av jobbet och den sista tredjedelen måste patienten göra själv.

RÄKNA UT DITT BMI

BMI = vikten i kilo/(längden i meter * längden i meter)
En person som väger 75 kilo och är 1,80 meter lång har alltså ett BMI på 75/(1,80 x 1,80) = 23

Gastric Bypass

Denna operation innebär att större delen av magsäcken kopplas ur. Samtidigt kopplas en del av tunntarmen också bort från näringsupptag. Det är således en kombination av minskat näringsintag till magsäcken och minskat näringsupptag i tunntarmen som åstadkommer viktminskningen. Metoden ger en säker och varaktig viktminskning. En nackdel är att brist på vitaminer och andra näringsämnen kan uppstå på sikt. Livslång kontroll av detta är därför nödvändig efter denna operation.

Sleeve Gastrectomy

Denna operation innebär att magsäcken görs om till ett ”smalt rör”. Cirka 75 procent av magsäcken tas bort. Magsäcksvolymen minskar kraftigt. I den del som tas bort bildas en stor del av kroppens ghrelin, ett hungerhormon. Minskad ghrelinnivå i blodet bidrar till viktminskningen. Risken för dumping och brist på vitaminer och mineralämnen är mindre än vid Gastric Bypass.

NOVEMBER 2009

MEDA

Min mage är som betong!

Förstoppning är vanligt och ofta oerhört plågsamt. Men det finns hjälp – Moxalole, med det verksamma ämnet makrogol 3350. En systematisk utvärdering[1] av studier som undersöker olika förstoppningsmedel mellan år 1966 och år 2004 ger makrogol högsta möjliga betyg för behandling av förstoppning.

Gör vårt enkla test på www.moxalole.se och få svar på om dina besvär tyder på förstoppning. Där kan du också läsa mer om trög mage och hur Moxalole kan hjälpa dig.

Drick Moxalole mot återkommande förstoppning!
- Högsta betyg[1] för användning vid kronisk förstoppning
- Enkelt att ta, rör bara ut i vatten och drick
- Frisk och fräsch citronsmak
- Finns att köpa på ditt apotek

Moxalole™
Lättnad att lita på

1. Ramkumar D et al. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation: Systematic review. Am J Gastroenterology 2005;100:936–971

Moxalole™ används för tillfällig behandling av förstoppning. Moxalole™ kan även efter ordination av läkare användas vid mycket svår förstoppning (så kallad fekalom). Om symtomen kvarstår efter 2 veckors behandling bör du kontakta din läkare. Pulver till oral lösning, dospåse 13,8 g: 8 st, 20 st och 50 st (receptfria). Moxalole (ej 8st) ingår i läkemedelsförmånen vid förskrivning. Moxalole™: Makrogol 3350 13,125 g, natriumklorid 350,7 mg, natriumbikarbonat 178,5 mg, kaliumklorid 46,6 mg. Datum för produktresumé: 2008-09-12. För ytterligare information och prisuppgifter, se fass.se **Meda AB,** Box 906, SE-170 09 Solna, Tel. 08 630 19 00.

ANNONS

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 mådde 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:

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

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin

Per-Åke Lagerbäck
Specialist i internmedicin
övervikt och rökavvänjning

Anders Cervin
öron-näsa-halsspecialist

Mikael Tarstedt
Överläkare med mångårig erfarenhet som hudspecialist

Hjälplinjen
Psykologer, socionomer & sjuksköterskor, om oro & livskris

Petra Sandberg & Kristian Jörgensen
Leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke

Ulla Hansson
Sjukgymnast specialiserad inom ortopedisk manuell terapi

Fråga Anders Hallén

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

SKA VI UNDVIKA ORALSEX FÖR ATT SLIPPA HERPES?

Jag har herpesmunsår sedan flera år, antar att det rör sig om typ 1 virus. Min sambo har typ 2, är testad. Jag undrar om vi kan ha sex utan kondom (mellan hans skov), då vi båda har herpes? Bör vi undvika oralsex? Vad skulle hända om jag fick typ 2 genom oralsex och min sambo fick typ 1 av mig? Får han munsår och jag herpes genitalis? Om vi har sex utan kondom kan jag bli smittad av typ 2 och få besvär i form av blåsor? Finns det någon behandling som minskar smittorisken?

Kvinna, 53

De flesta som bär ett herpesvirus har inga besvär av det. Man blir bara smittad en gång. Inget förhållningssätt ger fullständigt skydd mot smitta. Långtidsbehandling med virusläkemedel minskar risken, men inte till noll. Kondom ger inte heller ett totalt skydd. Smittsamheten är störst vid utbrott, men man kan läcka virus närsomhelst. Herpesvirus ger besvär på den lokal där det hamnar, oavsett vilken virustyp det är. Dock trivs typ 1-virus bäst i ansiktet och typ 2 i underlivet. Har jag den ena virustypen så ger det ett visst skydd mot den andra, oavsett lokal.

Sammanfattningsvis tycker jag ni ska utgå från att ni delar på era herpesvirus och glömma bort smittsamhetsdiskussionerna. Livet går inte ut på att inte bli smittad av herpesvirus. Och skulle det osannolika inträffa att någon av er får besvär av något herpesvirus framöver så är det ett behandlingsbart problem.

Anders Hallén

> *Man blir bara smittad av herpes en gång*

Hur bryter herpes ut?

Kan mun- eller könsherpes (Herpes Simplex 1 eller 2) överföras och bryta ut som bältros (Herpes Zoster) i ansiktet eller på kroppen?

Stefan, 38

Herpes simplex virus och varicella-zostervirus tillhör samma familj, men är helt olika. Bältros orsakas av det virus som vid första kontakten ger upphov till vattkoppor (varicellae) och nästa utbrott blir bältros. Bältros orsakas således aldrig av herpessimplexvirus.

Anders Hallén

Vad är min hudrodnad?

Jag har upptäckt onormal hudrodnad på min vänstra arm – det stäcker sig från armhålan till mitten av armen, i en stor cirkelform som täcker undersida av biceps och triceps. Cirkeln har nu vuxit och blivit större. Jag får hudrodnanden, det kliar lite och vid direkt solljus sticker det. Vad kan det vara?

Man, 29

Du har sannolikt en erythema migrans, det vill säga en borreliainfektion. Det är inte farligt men ska behandlas, så ring husläkaren.

Anders Hallén

HÅR MELLAN SKINKORNA – TILL VILKEN NYTTA?

Jag har en massa hår mellan skinkorna och vill bli av med det! Hur ska jag göra och vad kan hända om jag gör de?

Anders, 19

Det är alldeles normalt med hår mellan skinkorna. Hår kan tas bort med speciell laserbehandling, något du i så fall får bekosta själv. Du kan få besvär av själva laserbehandlingen. Dessutom fyller håret faktiskt en viss funktion genom att hålla isär hudytorna på skinkorna. Tar du bort det kan du alltså få problem med att det blir rött, irriterat och svidigt i baken.

Anders Hallén

SMÄLL MOT TESTIKELN

Jag fick för en månad sedan en ganska hård smäll mot ena testikeln. Sedan dess har den varit öm och jag känner ständigt obehag/smärta och tyngdkänsla. Jag har varit på ultraljud men man kan inte hitta något fel. Min fråga är om detta är normalt och hur lång tid det kan ta innan det känns normalt igen? Kan man ta bort testikeln om det inte skulle ge sig?

Jimmy, 21

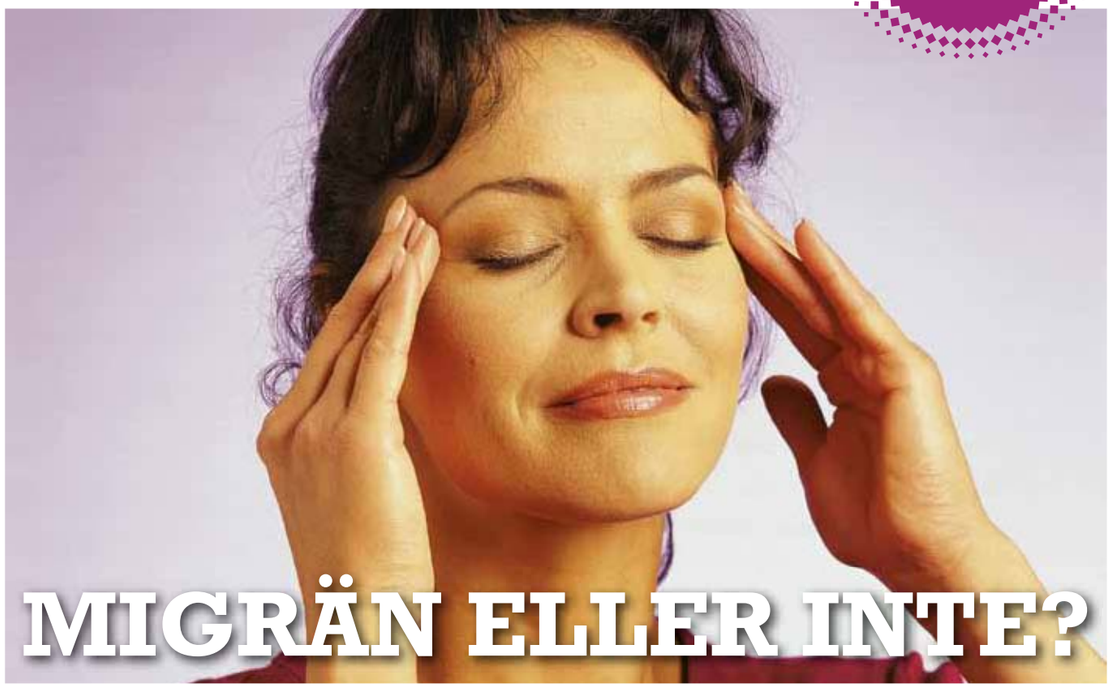
Du har rimligen efterverkningar av smällen, som ändå inte gett några synbara följdverkningar. Så första rådet är att bida ytterligare tid. Tekniskt är det inte svårt att ta bort en testikel, men det torde vara en senare fråga.

Anders Hallén

Fråga Anders Halvarsson

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

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com



MIGRÄN ELLER INTE?

Jag har diagnosen migrän och har fått ett receptbelagt läkemedel mot detta, som ofta fungerar (Anervan Novum). Nu har mitt recept gått ut och jag har inte haft råd att förnya det. Dock har mina migränanfall inte ökat i frekvens, utan snarare minskat, från att ha migrän fyra gånger i veckan till att nu ha migrän fyra gånger i månaden. Dessa anfall har dock varit extra svåra. Det senaste anfallet jag hade varade i över 24 timmar och smärtan var i hela huvudet, inte bara i ena halvan som brukligt med migrän. Själva smärtan i sig var också mycket svårare än jag var van vid och jag känner fortfarande av en liten molande smärta i huvudet så fort min puls går upp eller jag hostar. Jag undrar om det fortfarande kan vara migrän eller borde jag gå och få belägg för en annan diagnos?

Man, 24

Jag tycker absolut att du ska söka för detta och tala genom situationen. Är det migränen som tilltagit eller är det något annat som kommit med i bilden. Bedöms det som en fortsatt migrän, finns det andra mediciner att pröva både som tablett och som nässpray.

Anders Halvarsson

Allt kraftigare värk i leder

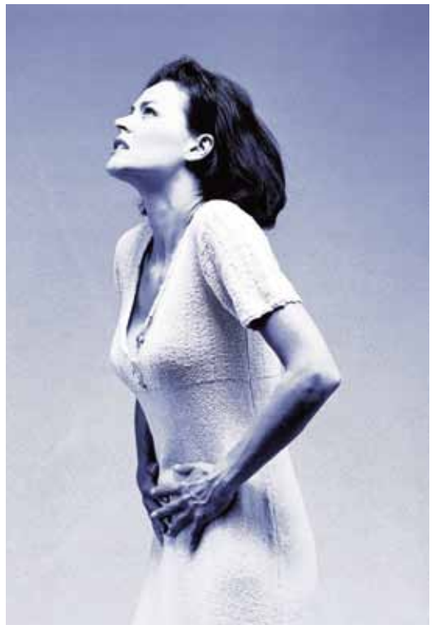
Jag har ont i mina leder (hela kroppen), men sedan två månader tillbaka har det övergått till en mycket kraftigare värk - har mycket ont i mina fötter, dels under foten men även runt fotleden. Det känns ibland som att foten ska gå av. Jag har varit i kontakt med vårdcentralen, men de anser att problemet kan lösas med hjälp av att jag byter skor och äter ibumetin. Vad kan det vara? Jag har sedan tre år tillbaka en underfunktion i min sköldkörtel - kan det vara det som spökar? Det är väldigt jobbigt att knappt kunna ta sig upp ur sängen på morgonen när man bara är 26 år.

Susanne, 27

Har man en underfunktion i sköldkörteln ska man ha tillskott med tabletter, Levaxin och behandla tills man normaliserat värdena. Vid en för låg ämnesomsättningsfunktion kan man få en rad olika symtom och besvär, vilka brukar försvinna när man fått en normalisering av värdena igen. Behandlingen med Levaxin är oftast livslång. I övrigt utgår jag från att man tagit vissa basala blodprover för att utesluta inflammatoriska processer i kroppen.

Anders Halvarsson

MAGE– OCH TARMBESVÄR



Jag har haft besvär med min mage/tarmar i flera års tid. Jag fick diabetes diagnostiserad år 2000 och började med Glucophage. I början var det inte så besvärligt men det har blivit värre och värre. Jag har ständiga diarréer och nu har det även börjat bli besvärligt så fort jag äter. Jag får gå på toaletten tre till fyra gånger varje morgon. Jag har frågat läkare flera gånger men får svaret att Glucophage är de bästa tabletterna när man är diabetiker och överviktig (jag tar även insulin). Jag har aldrig fått någon ordentlig undersökning. Kan det vara något annat än tabletterna som orsakar detta?

Lisse, 59

Det är alldeles riktigt att Metformin/Glucophage tillhör grundmedicineringen när man har en diabetes typ 2 och är överviktig. Tyvärr är det inte alls ovanligt med magbesvär när man tar dessa tabletter. Det brukar ju i och för sig vara värst i början av behandlingen för att sedan bli bra och stabiliseras. Man kan försöka göra uppehåll med tabletterna en tid och kanske under tiden höja på Insulindosen, för att se vad som händer med magen. Det kan vara så att det i botten finns en annan tarmproblematik som man kan behöva titta lite närmare på. Tablettpaus i samråd med läkare och att man följer blodsockret lite flitigare under tiden är mitt råd.

Anders Halvarsson

KRAMPER OCH GALLOPERATION

2008 gjorde jag en galloperation där dom tog bort både gallblåsa och stenar. Sju dagar efter operationen började jag på nytt få kramper på samma ställe som jag hade gallstensanfallen. Kramperna gör ruggigt ont och kommer varje natt det senaste året. Det släpper när jag äter, men är strax tillbaka igen. Jag är därför tvungen att äta varannan till var tredje timme, dag som natt, för att slippa smärtorna. Jag har gått upp 20-25 kilo. Min läkare har gjort både gastroskopi, ultraljud och magnetröntgen utan att hitta var felet ligger. Vad kan det vara?

Kvinna, 35

Ingen tvekan om att det handlar om kramper i magen där det vad jag förstår inte heller förefaller vara något allvarligt med tanke på de undersökningar som är gjorda. Själv skulle jag skriva ut tabletter Papaverin att pröva en till två stycken innan varje måltid. Givetvis en ond cirkel där det ju är till nackdel med viktuppgången. Jag tycker nog att du bör gå tillbaka till din läkare och tala om dina uttalade bekymmer.

Anders Halvarsson

SLUDDRIG AV LÄKEMEDEL

Min son mår psykiskt dåligt och har fått Xanor och Cipralex av läkare, och låter ibland helt sluddrig när jag pratar med honom. Kan man låta så onykter av att ta dessa läkemedel ihop? Han vägrar annan vård.

Kvinna, 50

Tar man för mycket av framför allt Xanor kan man nog låta lite sluddrig. Det är viktigt att man försäkrar sig om att det samtidigt inte är alkohol med i bilden.

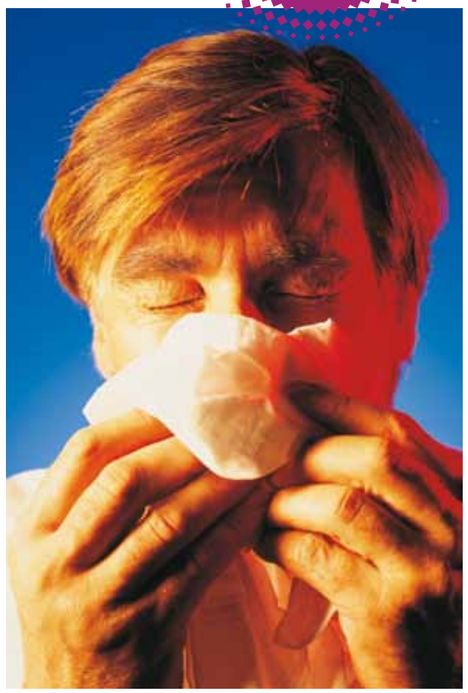
Anders Halvarsson

Fråga Anders Cervin

Om besvär från luftvägarna. Anders Cervin är docent och öron-näsa-halsspecialist och verksam i Lund och Helsingborg.

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

OFTA PROBLEM MED BIHÅLORNA



Jag får ofta problem med bihålorna. Tidigare tog jag Rinexin för att dämpa symtomen men det har inte fungerat lika bra på senare tid. Nu använder jag nässpray istället, som Nasonex eller Flutide. Jag upplever dock dessa upprepade bihåleinflammationer som ett problem, då jag blir otroligt trött och det påverkar min vardag. Finns det någon annan behandling som ger en mer långvarig effekt?

Anders, 27

Du beskriver inte dina besvär så det är svårt att veta om du verkligen har återkommande bihåleinflammationer. En kontakt med en Öron-, näs och halsläkare som kan undersöka dig och värdera dina besvär och komplettera med röntgen vore bra. Men det är alldeles klart som du själv beskriver att man kan bli väldigt trött av återkommande bihåleinflammationer. Orsaken till varför vissa drabbas är okänd. Troligen är det flera olika orsaker som ligger bakom. Man kan ta ett allergitest och kontrollera dina immunglobuliner för att se om du har något problem med allergi eller immunförsvar. Behandlingen är i regel kortison nässpray, antibiotika vid behov och saltvattensköljningar av näsan.

Anders Cervin

Besvärande nästäppa i 20 års tid

Jag har haft en extremt besvärande nästäppa i 20 års tid. Jag har använt Nezeril vid läggdags de sista 15 åren. Till min förvåning har jag varit näst intill besvärsfri i tre dagar sedan jag börjat medicinera mot magkatarr med Omeprazol. Kan det verkligen ha ett samband? Och hur kommer det sig i så fall?

Kvinna, 50

Det var en intressant iakttagelse. Man har bland Öron-, näs och halsläkare i flera år diskuterat om magsyra som nattetid kan komma upp i näsan kan ge upphov till kronisk bihåleinflammation eller nästäppa. Efter ditt brev har jag gått igenom den medicinska litteraturen för att se om det finns några bevis för detta. Men det finns bara ett fåtal undersökningar och man kan inte dra några säkra slutsatser. Men det skulle kunna vara en förklaring i ditt fall.

Anders Cervin

Snuvig när jag äter?

Jag blir sedan cirka fem år tillbaka alltid snuvig när jag äter, oavsett vad jag äter. Vad beror det på?

Jenny, 33

Dina besvär har ett eget namn och kallas för Gustatorisk snuva. Det vill säga en kraftig snuva som kommer vid födointag. Orsaken är okänd. Du kan eventuellt prova en nässpray som heter Atrovent nasal som dämpar körtlarna i näsan.

Anders Cervin

Slem utan förkyling

Jag har haft slem utan att vara förkyld, i över ett år nu och jag vet inte vad det beror på. Är det någonting allvarligt?

Man, 19

Det är inget farligt men kan vara tecken på allergi eller överkänslighet. Du bör låta undersöka dig hos en allmänläkare och kan prova en kortisonspray till näsan, för att se om det blir bättre så länge.

Anders Cervin

SÅR I NÄSAN

Min sambo har sedan några månader haft ett svampaktigt "sår" i ena näsborren. Det är betydligt ljusare än omgivande vävnad. Det blir bättre ibland men aldrig helt bra, och kommer sen tillbaka. När det är värre är det ömt och fuktigt för att sedan bilda skorv. Det blöder ej. Han har inga sjukdomar sen tidigare, tar ingen regelbunden medicin. Han kliar sig inte heller i näsborren. Vad kan det vara – vi är rädda att det kan vara cancer?

Kikki, 33

Det är svårt att svara på utan att göra en undersökning av näsan och kanske ta vävnadsprover för mikroskopisk undersökning. Det vanligaste i näsan är att det är någon form av återkommande infektion. Men jag tycker att din sambo ska gå till en ÖNH-läkare för undersökning.

Anders Cervin

17 DAGARS INTENSIV HUVUDVÄRK

Efter 17 dagars intensiv huvudvärk, hamnade jag akut hos en neurolog, som efter skallröntgen och undersökningar, konstaterade att mina besvär kom från nacken. Dessutom visade röntgen att jag hade bihåleinflammation. Denna behandlar vi inte sa läkaren. Det tycker jag är märkligt, eftersom den väl skulle kunna orsaka huvudvärk.

Nuförtiden, med modern datorröntgen hittar man ofta slemhinnesvullnad i bihålorna och i många fall där patienten inte har några som helst besvär från bihålorna. Så riktigt så enkelt är det inte. Be din neurolog skicka bilderna till en Öron-, näsa och halsläkare för bedömning.

Anders Cervin

KLÅDA I ÖGAT OCH PÅ HALSEN

De sista månaderna har jag haft fruktansvärd klåda i högra örat främst och halsen, Men detta hänger ihop med att jag nyser flera gånger och direkt börjar det klia. Ibland kliar det i näsan också. Vad kan det bero på?

Samma nerv förmedlar känsel i både svalget och i hörselgången, varför det kan klia i örat om man petar i svalget eller tvärtom, det kan också ge nysningar. Så det hänger ihop.

Anders Cervin

SMAKAR UNKET I MUNHÅLAN

När jag andas in genom näsan smakar det unket i munhålan. Kan det vara någon form av bihåleinflammation?

Man, 67

Du bör låta undersöka din näsa och troligen ta en röntgen av bihålorna så att du inte har en kronisk infektion. Ibland kan det också vara en infekterad tandrot som kan ge illaluktande näsa. En sväng till tandläkare kan med andra ord också rekommenderas.

Anders Cervin

LIF 09/09

CERTIFIERAD

Det handlar om din trygghet på nätet!

Alla som använder Internet idag har tillgång till mängder av information som kan besvara frågor om hälso- och sjukvård. Sökmotorer söker brett och erbjuder oftast långa listor med dokument från en mängd källor. Det är viktigt att du kritiskt granskar informationen och bl a tar reda på vem eller vilka som står bakom webbsidan samt om texten är aktuell. Det är först då du kan göra din bedömning av materialets trovärdighet.
Läkemedelsföretag som är medlemmar i LIF följer idag "Läkemedelsbranschens etiska regelverk", ett etablerat etiskt regelverk för information om läkemedel. Läkemedelsbranschen har tagit ytterligare ett steg mot tryggare informationssökning på nätet genom en egen kvalitetsmärkning. LIFs kvalitetsmärke står för att informationen på läkemedelsföretagets webbsida är balanserad, saklig och aktuell. Att reglerna efterföljs övervakas fortlöpande av läkemedelsindustrins oberoende granskningsinstanser.

Titta efter symbolen nästa gång du söker information
– det handlar om din trygghet på nätet!

LIF är branschorganisationen för forskande läkemedelsföretag verksamma i Sverige. LIF har drygt 60 medlemsföretag vilka står som tillverkare för ca 80% av alla läkemedel som säljs i Sverige. Läs mer om företagen och LIFs kvalitetsmärke på www.lif.se.

LIF – de forskande läkemedelsföretagen

Läkemedelsindustriföreningens Service AB
The Swedish Association of the Pharmaceutical Industry AB
Box 17608, SE -118 92 Stockholm, Tel +46 8 462 37 00 Fax +46 8 462 02 92
E-mail info@lif.se www.lif.se www.fass.se

Fråga Mikael Tarstedt

Om hudförändringar. Mikael Tarstedt är överläkare och verksamhetschef på hudmottagningen Karlskoga lasarett, med mångårig erfarenhet som hudspecialist.

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

ALTERNATIV TILL SMÄRTSAM BEHANDLING

Min läkare sa att det var viktigt att behandla de utslag jag hade i pannan och man gjorde det på sjukhuset med någon sorts lampa. Det gjorde förskräckligt ont, nu har utslagen kommit tillbaka och jag tvekar att behandla på grund av smärtan. Finns det någon annan behandling?

Kvinna, 72

Den lampbehandling du har fått, rör sig sannolikt om så kallad fotodynamisk behandling (PDT). Ibland kan själva ljusbehandlingen göra ont, särskilt vid behandling av utbredda solskadade områden i pannan och på hjässan. Man bör dock på sjukhuset kunna erbjuda dig tillräcklig smärtlindring under behandlingen. Ett alternativ är annars behandling med en immunstimulerande kräm (Aldara) som du själv får applicera tre kvällar i veckan i fyra veckor.
Mikael Tarstedt

Behandla aktinisk keratos

På vårdcentralen sa de att jag har aktinisk keratos men att det inte behöver behandlas. Jag har sex fläckar på kinden och i pannan, det är inte så snyggt. Finns det behandling?

Kvinna, 68

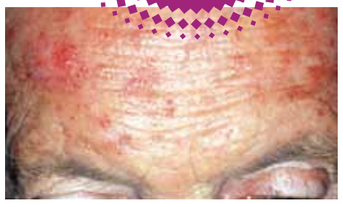
Jag håller inte med om att aktiniska keratoser inte behöver behandlas. Förutom det kosmetiska som du störs av, finns en liten risk att den ytliga cellstörningen blir värre med tiden. Det enda undantaget är om man är riktigt gammal, då hinner dessa cellstörningar vanligtvis aldrig ställa till det.
Mikael Tarstedt

VAD GÖR VI MED HUDFLÄCKAR?

Min man har tidigare haft återkommande fläckar som man på hudkliniken har fryst bort, nu har även jag fått liknande fläckar på hela kinden och tinningen? Vart ska jag vända mig och finns det annan behandling förutom frysning – min man har vita fläckar efter sina behandlingar?

Kvinna, 63

Du bör i första hand vända dig till din allmänläkare, som kan värdera vilken typ av fläckar du fått. Eventuellt remitteras du vidare till hudläkare för bedömning och behandling. Om det exempelvis rör sig om aktiniska keratoser, finns det idag många metoder att välja på. Frysbehandling används ofta, men nyare metoder såsom PDT (fotodynamisk behandling) och olika lokalt verkande krämer har visat sig ge mindre risk för vita fläckar och därmed bättre kosmetiskt resultat.
Mikael Tarstedt



ÄR DET VANLIGT MED AKTINISK KERATOS?

Min läkare har sagt att mina utslag är aktinisk keratos, vad är det och är det vanligt?

Kvinna, 65

Aktinisk keratos är enkelt uttryckt en lindrig cellstörning i yttersta lagret i huden. Den kan vanligtvis uppstå på hudområden som utsatts för mångårig solexponering, såsom ansikte och handryggar. Personer med ljusare hudtyp utvecklar lättare dessa keratoser. Aktiniska keratoser är mycket vanligt förekommande och ökar med åldern.
Mikael Tarstedt

BASILIOM – HUDCANCER

Jag har fått diagnosen basaliom, vad är det och är det farligt? Finns det olika sorters hudcancer?

Kvinna, 59

Basaliom är den vanligaste formen av hudcancer, men också den snällaste. Den kallas hudcancer eftersom den inte slutar att växa och kan då förstöra vävnaden runtom (inklusive brosk). Däremot kan basaliom inte sprida sig vidare i kroppen med metastaser (dottersvulster). Skivepitelcancer och malignt melanom är andra former av hudcancer, som är allvarligare än basaliom.
Mikael Tarstedt

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om rökavvänjning. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen ”Två medicinare” vid Jakobsbergs sjukhus.

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

SLUTA RÖKA UTAN VIKTUPPGÅNG

Finns det något sätt att sluta röka på utan att gå upp i vikt? Jag har läst Allen Carrs bok ”Äntligen Icke-rökare” och har nu varit rökfri i tre dygn utan att ha stött på några problem. Använder inte några nikotinhjälpmedel. Jag är livrädd för att gå upp i vikt. Jag börjar hellre röka igen (för att slippa gå upp i vikt) fastän jag inte vill. Jag har bantat i större delen av mitt liv, men har sedan fyra månader bytt livs-/kostsstil till LCHF (lite kolhydrater och mer fett). Har tappat åtta kilo och vill inte ha tillbaka dem bara för att bli rökfri.

Kvinna, 42

Rökare har ofta en något förhöjd ämnesomsättning då kroppen försöker bryta ned de gifter som tillförs. Vid ett rökstopp normaliseras ämnesomsättningen. Detta tillsammans med att det i samband med rökstopp är vanligt med ”tröstätande” är oftast orsaken till viktuppgången. Jag har dock flera exempel på patienter som med ett minskat kaloriintag och ökad grad av motion både slutat röka och gått ned i vikt.
Per-Åke Lagerbäck

Läkemedel för rökavvänjning

Jag har en fråga angående läkemedlet Champix. Kan jag använda det om jag samtidigt äter en mycket låg dos av cipramil?

Kvinna, 60

Detta ska beslutas i samråd med din läkare. Jag har haft ett antal patienter som tagit antidepressiva läkemedel och framgångsrikt använt Champix.
Per-Åke Lagerbäck

HOST OCH SLEM

Har slutat att röka för sju månader sedan. Har fått torrhosta och jättemycket slem, vad gör jag?

Kvinna, 56

Förhoppningsvis är detta ett tecken på att dina flimmerhår åter har börjat transportera upp slem från de nedre luftvägarna. Boka dock en tid hos din läkare för bedömning.
Per-Åke Lagerbäck

ABSTINENS AV RÖKSTOPP

Jag har för första gången i mitt liv slutat röka på allvar. Jag är nu inne på min fjärde rökfria dag och känner mig ganska förvirrad. Jag använder både plåster och tuggummi till hjälp. Förvirringen består i att jag väntar på den fruktansvärda abstinens alla beskrivit för mig - när kommer den? Jag har läst att det blir värst efter ett par veckor, är det korrekt? Jag är hur som helst jättestolt över mig själv och ser fram emot att börja arbeta efter semestern och få berätta för mina kollegor att jag slutat röka. Jag arbetar som biståndsbedömare och sköter om vårdplaneringar på sjukhus, jag ser därmed mycket otäckt till följd av rökning. Så det är helt otroligt att jag inte slutat röka tidigare!

Liselott, 48

Om du använder nikotinersättningsmedel i adekvat dos bör du inte få någon abstinens i samband med rökstoppet. Om du sedan successivt trappar ned på mängden nikotin kanske du helt slipper abstinensen. Även om det gått lätt för dig att sluta är det viktigt att du fortsättningsvis arbetar med motivationen och har en beredskap för att även vanan och minnena kan utöva stor kraft långt efter att du slutat med nikotinersättningsmedlena. För de flesta är det dessutom klokt att inte ens ta ett bloss och se dig själv som en nikotinfri nikotinist.
Per-Åke Lagerbäck

Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om övervikt. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen ”Två medicinare” vid Jakobsbergs sjukhus.

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

HUR KAN JAG GÅ NER I VIKT?

Jag väger runt 107 kilo och är 1,84 meter lång. Det är väl på tok för mycket? Vad ska jag göra?

Åke, 61

Du har ett BMI på 31,8 och sannolikt också ett högt värde på midjemåttet. Om din höga vikt inte förklaras av att du är extremt muskulös finns mycket goda skäl att gå ned i vikt. Teoretiskt är detta lätt då du ska minska på kaloriintaget och öka mängden fysisk aktivitet. Om detta ska ske utan stöd utifrån, med stöd av vårdcentralen eller annan organisation som arbetar med viktreduktion kan bara du avgöra. Att åstadkomma en viktreduktion och sedan bibehålla den nya lägre vikten är dock betydligt svårare i praktiken än i teorin.

Per-Åke Lagerbäck

ÖVERVIK OCH DIABETES

Min man har 30 kilos övervikt och är diabetiker sedan 2000, då han fick en hjärtinfarkt. Vi har ätit LCHF (lite kolhydrater och mer fett) kost runt två månader. Han har gått ned några kilon, men sockervärdet bara stiger. Då är rekommendationen att öka insulinintaget. Vad gör vi för fel?

Kvinna, 62

Kontakta behandlande läkare och diabetessköterska för en diskussion kring kost, motion och diabetesbehandlingen. Tyvärr är det svårare att gå ned i vikt för personer som behandlas med insulin. Kanske kan det vara aktuellt med läkemedelsstöd för att öka chanserna att gå ned i vikt vilket kan leda till ett minskat insulinbehov. På marknaden finns två läkemedel, Reductil och Xenical, som kan underlätta arbetet att gå ned i vikt.

Per-Åke Lagerbäck

SNABB VIKTUPPGÅNG

Jag har det senaste året gått från normalvikt på 75-80 kilo till runt 95 i dagsläget, trots att jag har börjat äta mindre, mer grönsaker och rör mig mer. Det enda jag kan komma på som jag har ändrat är att jag börjat äta kött regelbundet. Kan det vara därför jag har gått upp så mycket i vikt? Jag äter sällan godis eller chips och förstår verkligen inte detta. Jag är 24 år gammal så jag antar att jag är för ung för att ha en drastiskt förändrad metabolism.

Man, 25

Har du ökat så mycket i vikt utan att du kan se någon förklaring till detta bör du ta kontakt med din husläkare, för bedömning och eventuell blodprovstagning. I sällsynta fall kan en underfunktion av sköldkörteln bidra till en viktuppgång. Vid besöket kan ni även diskutera kring vilka former av stöd du kan få från vårdcentralen.

Per-Åke Lagerbäck

Ger mediciner viktuppgång?

Jag har haft låg ämnesomsättning under några år och då gått upp i vikt - äter sedan ett drygt år tillbaka Levaxin 25 mikrogram per dag. Jag har problem med vikten, väger drygt 58 kilo och är 1,58 meter lång. Min övervikt är i form av bukfetma (är liten o tunn för övrigt), vilket inte är bra då jag har haft en hjärtinfarkt. Jag har svårt att låta bli att överäta på kvällen. Vad ska jag göra? Jag tar även andra mediciner, som Imdur, Atacand, Trombyl och Simvastasin - kan det ha betydelse?

Kvinna, 67

Dina hjärtmediciner bidrar inte till någon viktuppgång, men bidrar till att minska risken för en ny hjärtinfarkt. Du har BMI 23,2 vilket är väl inom ”normalområdet”, men skriver att du har bukfetma. En kombination av minskat kaloriintag och ökad fysisk aktivitet kommer troligen att minska midjemåttet. Vad har du provat för att minska intaget på kvällen, vilket tycks vara ditt problem?

Per-Åke Lagerbäck

GoDoc

Förr
I behov av vård
Tidsskrift
Telefonkatalog
Husläkare
Fel hänvisning
Rätt Vård

Nu
I behov av vård
Internet
GoDoc
Rätt Vård

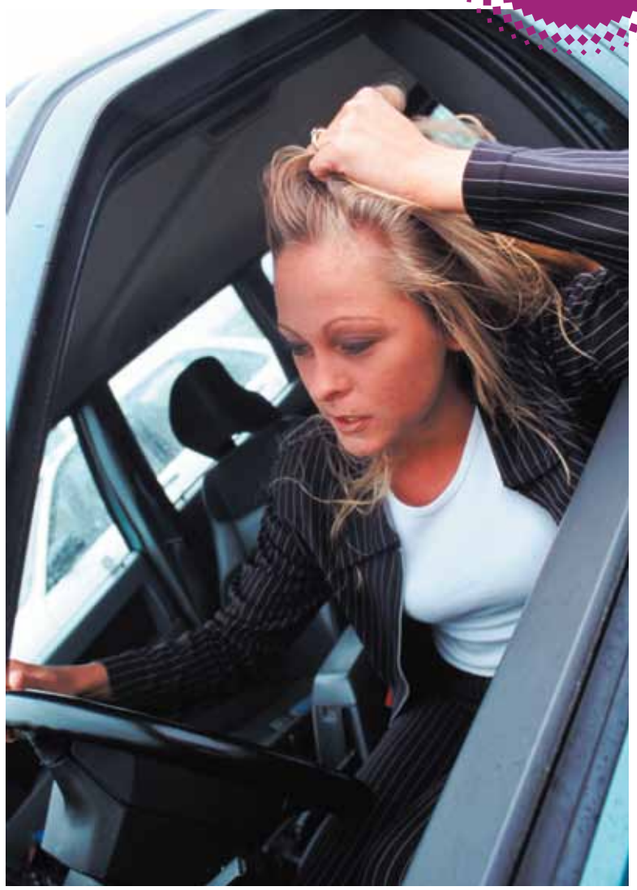
Behöver du hjälp att hitta sjukvård?
Get Help - GoDoc
www.GoDoc.se

Fråga hjälplinjen

Om en livskris eller psykiska problem. Hjälplinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på www.hjalplinjen.se

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

JAG KAN INTE SOVA



Jag har precis fått mitt drömjobb och det gick jättebra till en början. Jag fick mycket beröm och kände mig riktigt stolt över mig själv. Efter ett par dagars uppvaknanden flera gånger per natt på grund av att min sambo var sjuk fick jag störd sömn. Detta har lett till att jag inte kan sova på nätterna och hittar på sjukdomar för min nya arbetsgivare. Jag är konstant orolig för att inte sova och därför inte kunna prestera. Har tidigare haft problem med panikångest men det har varit borta ett bra tag. Är livrädd att jag ska dyka upp på jobbet, sätta mig på ett möte och sedan springa ut på grund av panikångest. Har provat sömntabletter men de hjälper inte riktigt utan gör mig bara grumsigare i huvudet. Min pojkvän sa till mig idag att jag går och ser rädd ut hela tiden och det är precis så jag känner. Jag gråter konstant och är rädd för att jag måste sjukskriva mig på heltid. Jag har egentligen inget att vara orolig för. Hur har det då kunnat bli så här och hur vänder jag det snabbt. Har verkligen hamnat i en negativ spiral som jag inte vet hur jag ska ta mig ur. Måste jag börja med antidepressiva läkemedel igen när det egentligen bara handlar om sömnsvårigheter? Kan vara helt utmattad men spärren i huvudet går inte bort.

Kvinna, 29

Du beskriver en besvärlig situation som rymmer både stolthet i ett nytt arbete såväl som oro och rädsla för att dina svårigheter ska göra att du inte kan behålla det. Att nå ett mål som att få sitt drömjobb är förstås roligt och tillfredställande. Samtidigt är det en omställning och ställer nya krav på att hantera och komma in i en ny situation. Att känna oro eller rädsla för att misslyckas i sådana situationer är visserligen ingenting konstigt utan många gånger helt naturligt.

Samtidigt kan dessa känslor bli för dominerande och det är då inte ovanligt med negativa spiraler i tankar och känslor av det slag du beskriver. Svårigheterna att sova leder till tankar kring vad som i värsta fall skulle kunna hända, vilket i sin tur leder till mer ångest och gör det ännu svårare att sova. Det som driver ångesten blir rädslan för vad som i ett katastrofscenario skulle kunna hända. Man hamnar ”där och då” istället för ”här och nu”. Väldigt ofta drabbas man också av skuld och skamkänslor för att för att inte klara av det som ”borde” vara enkelt och kul.

Om dessa känslor och negativa spiraler blir för dominerande är de svåra att bryta på egen hand. Det finns hjälp att få, medicin kan vara en väg men ofta är det minst lika viktigt med samtalsstöd. Det kan handla om att bättre förstå sambanden mellan tankar och känslor eller praktiska övningar i att vara ”här och nu”. Generellt kan man säga att en viktig del i att hantera ångest är att man lär sig att inte fly undan från den och då istället upptäcker att den sjunker undan när man klarar att vara kvar i den. Du kan söka hjälp på din vårdcentral, där finns på de flesta ställen psykologer eller kuratorer som kan ge samtalsstöd. Du kan även vända dig till den psykiatriska öppenvårdsmottagning som ligger närmast till där du bor.

Du är även varmt välkommen att kontakta oss på Nationella Hjälplinjen. Du ringer anonymt och kostnadsfritt. Vårt telefonnummer är 020-22 00 60 och vi har öppet alla dagar mellan 13.00 och 22.00.

Nationella hjälplinjen

TRÖTT OCH LABIL

Vad är det för fel på mig? Känner mig alltid trött ibland trött så att jag mår illa. Jag har ont i leder och har ”stickningar” i ansiktet som efter ett tag börjar klia. Är väldigt gråtlabil och vill inte ha något socialt liv. Är lättretlig, glömsk och tycker att jag från och till har problem med både syn och tal. Jag har funderat på att avsluta mitt liv genom att ställa mig framför tåget. Har ofta en känsla av att jag är sjuk, lite influensasymptom och ”rivig” i halsen. Lever mitt liv i hopp och förtvivlan för mina underbara barn och vill att dom ska ha en mamma som fungerar normalt.

Kvinna, 43

Det en besvärlig situation du beskriver. Att känna att någonting är fel men inte veta vad det är, är känslomässigt tungt. Det är mycket svårt att säga vad som är de bakomliggande orsakerna till de symtom du har och det låter viktigt att du söker läkarvård för att få en medicinsk bedömning kring eventuella somatiska sjukdomar.

Med detta sagt är det inte ovanligt att psykologiska orsaker också kan leda till de symtom du beskriver. Känslolivet och kroppen hör intimt samman. Är man uppfylld av svåra känslor som hopplöshet och uppgivenhet så kan det ta sig uttryck i till exempel trötthet och smärtproblematik.

Oavsett vad som är vad, är det lätt att förstå att du har en känslomässigt mycket svår situation. Du bär en tung börda som är svår att hantera på egen hand. Ofta kan det vara till stor hjälp att få utrymme att tala om sig själv och sina svårigheter i ett tryggt sammanhang. Samtalsstöd kan ge möjlighet till avlastning och hjälp att sortera i tankar och känslor. Om du vill kan du söka på din vårdcentral, för det mesta finns där psykologer och kuratorer som kan erbjuda samtalsstöd. Du kan också vända dig till närmaste psykiatriska öppenvårdsmottagning. Om du har akuta tankar om att ta ditt liv är det viktigt att du söker akut psykiatrisk hjälp.

Du är även varmt välkommen att kontakta oss på Nationella Hjälplinjen. Du ringer anonymt och kostnadsfritt. Vårt telefonnummer är 020-22 00 60 och vi har öppet alla dagar mellan 13.00 och 22.00.

Nationella hjälplinjen

Släpp in solen i ditt liv!

Brist på solljus
kan leda till vinterdepression,
benskörhet och förkortad livslängd.
Det gör oss i Norden extra utsatta eftersom
det bara är under sommaren som vi kan
tanka D-vitamin genom solen.

Holistic

Holistics produkter hittar du hos terapeuter, i hälsobutiker och på www.vitamera.se

Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är legitimerade kiropraktorer och arbetar på Mörby Kiropraktorklinik – www.kiropraktordanderyd.se

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

RYGGSMÄRTOR

Jag är en ung man på 21 år som nyligen fått smärtor i ryggen.

Det började egentligen med att jag fick ont i vänster axel samt vänster sida, bröstmuskel och revben. Jag har jobbat i lager i över ett år och har ett relativt tungt jobb och har haft problem med den axeln förut. Dock inte så här mycket.

Jag gick till vårdcentralen och de kunde inte hitta några fel och ordinerades vila. Smärtan gick inte över på två veckor och jag gick tillbaka och fick smärtstillande/inflammationsdämpade tabletter och fick rådet att börja försöka leva "normalt" igen och inte "vila mig frisk".

Jag gick och simmade en dag och därefter har det blivit värre och nu har jag ont i ryggen också, dock inte lika mycket i axeln. Mest ont och stelt är det strax under nacke och i ryggraden en bit ner, samt runt svanskotan. Dessutom "strålar" smärtan ut i bröstkorg och lungor och ibland är det riktigt jobbigt. Det blir ofta värre framåt kvällen och när jag suttit still länge. Har även haft lätt feber, varit tröttare än vanligt, aptitlöshet och lätt illamående.

Jag har genomgått röntgen för att kolla om det var lunginflammation eller skelettskada men man hittade inget. Ingen i min släkt har haft någon ledsjukdom, reumatism eller problem med något som liknar Bechterews. Båda doktorerna på vårdcentralen säger att det med största sannolikhet är muskelvärk. Jag är tveksam.

Man, 21

Besvär från bröstryggens område kan orsakas av flera saker exempelvis obalans i nervsystemet eller problem från inre organ, eller skelettskada. Det är bra att du fått undersökning som utesluter eventuella problem med hjärta och lungor. Generellt låter det som om dina besvär kommer från rörelseapparaten, det vill säga en obalans i nervsystemet som gör att leder och muskler spänner sig och orsakar smärta. Ibland kan man "vila" bort smärtan men ofta krävs manuell behandling hos en legitimerad Kiropraktor. Antiinflammationspreparat tar inte bort problemet i sig eftersom det inte är frågan om en inflammation, men kan eventuellt dämpa smärtan. Du nämner i slutet att ditt allmäntillstånd även påverkats. Detta kan självklart bero på något helt annat men kan även ha ett samband med dina övriga besvär. Om detta fortfarande kvarstår måste du uppsöka läkare för en mer grundlig undersökning.

Petra Sandberg

UTSTÅENDE RYGGRAD

Jag har hela mitt liv haft utstående ryggrad. Jag kan inte säga att jag ofta har ont men ibland knäcker min rygg till och jag får stanna i den positionen en stund innan jag kan börja röra mig igen. Då gör det givetvis ont. Jag antar att det kan vara brist på muskler men jag tycker det är konstigt då jag har en aktiv vardag. Jag är dock lite underviktig om det kan vara en förklaring. Kan jag träna bort detta, eller?

Man, 18

Med tanke på din unga ålder, tycker jag att du bör kontrollera detta. Du kan gå till en läkare, legitimerad kiropraktor eller sjukgymnast för en undersökning. Det är möjligen så att du behöver träna din rygg ytterligare. Det kan också vara så att du behöver fler undersökningar för att fastställa rätt diagnos.

Kristian Jörgensen

HUGGANDE SMÄRTA VID SKULDRAN

Jag är en 68-årig man som för två år sedan fått röntgendiagnosen: "visar degenerativa förändringar (förslitningar). Dessa förändringar behandlas symtomatisk med fysisk aktivitet samt värktabletter vid behov. Det finns dessutom glidning av lumbala kotor i nedre delen av ryggen. Även dessa förändringar behandlas symptomatiskt så länge man inte har symptom som påminner om nervinklämning." Tränade golf för tre dagar sedan och kände en huggande smärta på höger sida, vid nedre skuldran. Fortsatte golfandet och hade då ont och problem med att köra min golfbag på grund av huggande smärtor. Kan ni rekommendera vem och jag ska kontakta för hjälp.

Jan, 69

Det är bra att du håller dig aktiv trots att du har förslitningar i ländryggen. Det är viktigt för att fortsatt ha en så bra funktion av ryggen som möjligt. Om du ständigt är besvärad av ländryggen skulle du även kunna försöka med kiropraktisk behandling för att ytterligare förbättra funktionen. Efter fem till sex besök vet du om det är något som kan hjälpa dig och då kan du fortsätta underhållande behandling. Vad gäller din axel kan du kontakta en läkare för ytterligare undersökning. Det kan vara en överbelastning av ryggens leder eller axelleden, eller en muskelbristning och då behövs vidare undersökning.

Kristian Jörgensen

SMÄRTA I ARMEN

Jag halkade på en våt trätrappa och tog emot mig med höger arm i marken. Då skadade jag mig i övre delen av armen och min faster som är kunnig säger att det rör sig om deltamuskeln. Det har gått två veckor och smärtan avtar inte. Smärtan är lite intensiv i vissa armlägen, annars mer molande (efter att jag höjt armen). Bör skadan vilas i form eller finns någon lämplig övning? Hur lång tid kan smärtan kännas av?

Kvinna, 46

Du behöver en noggrann undersökning av din axel och eventuellt även röntgen av axel/arm. Det kan röra sig om såväl en muskelbristning eller i värsta fall en mindre fraktur.

Kristian Jörgensen

TESTA DIG SJÄLV
www.pfizer.se/patientwebben

SJÄLVTESTER – *Testa dig själv*

PATIENTSTÖD – *Maximera nyttan av din behandling*

1173-Pfizer-01.2009-9235

www.pfizer.se/patientwebben

Pfizer

Fråga Ulla Hansson

Om besvär från kroppens muskler och leder. Ulla Hansson är legitimerad sjukgymnast, specialist inom ortopedisk manuell terapi och har arbetat inom yrket i 18 år. Hon är delägare i Hornstullspraktiken i Stockholm.

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

SCHLATTERS SJUKDOM

Jag är 44 år, har sprungit och promenerat i många år och har nu fått ont mitt under knäskålen. Det är som en hård knöl där. Det stämmer precis med Schlatters sjukdom som jag läst om på nätet. Men det verkar som att den bara drabbar unga människor. Eller kan även jag få den i min ålder?

Vad ska jag göra?

Man, 45

Det är visserligen vanligast att man får Schlatters som barn eller ung vuxen, men det är inte uteslutet att få det även om man inte har tillväxtzoner i benen, det vill säga är vuxen och färdigväxt. Om det gör ont framförallt när du sträcker benet eller utövar någon spänst eller sprintidrott kan det stämma. Men jag tycker att du ska söka upp en duktig sjukgymnast som kan diagnostisera kliniskt, men också träffa en läkare och göra en vanlig röntgen för att utesluta att knölen är något annat än en benpålagring. Om du fortsätter att promenera och springa kan du ha VAS skalan som en egen liten barometer. I den skattar man smärta om den är värsta tänkbara som 10 och 0 som ingen smärta alls. Lite smärta, två till tre av tio, är okej att ha under träningen och inte farligt. Smärtan ska dock inte överstiga fem och ska ha klingat av till dagen efter.

Alla brukar bli smärtfria vid Schlatters även om det kan ta ett tag, ibland kan muskelfästet under knät fragmenteras och då kan man behöva ta bort benfragmenten kirurgiskt.

Ulla Hansson

BROSK SOM VÄXER

Brosket på fingerlederna på höger hand har på kort tid växt och blivit större. Det gäller bara höger hand, så jag kan lätt jämföra och märka skillnad. Vad beror det på? Börjar få svårt att få på mig en ring som jag brukar använda på högra handens ringfinger.

Kvinna, 43

Heberdenska knutor (Morbus Heberden) kallas det om leden längst ut på fingret börjar växa. Om det är leden närmare handen kallas knutorna Morbus Bouchard. I början kan man ha värk men den brukar gå över efter några månader till ett år. Deformeringen av leden kvarstår dock. Det finns en viss ärftlighet i tillståndet. Det är ofarligt och inget som går att operera. Man gå till en arbetsterapeut som gör en bedömning, ger råd och ibland kan man lindra värk och stelhet med paraffinbad.

Ulla Hansson

Dina nya hudkompisar!

- utan konserveringsmedel, färg, parfym och andra onödiga tillsatser

Sterisol Sensitive System® passar dig som:

- Vill minimera risken för hudirritation
- Vill minimera risken för allergi
- Är känslig för dofter
- Har torr eller känslig hud

Sterisol Sensitive System® är en unik och dermatologiskt testad hår- och hudvårdsserie som är extra skonsam med behagligt vårdande kosmetiska egenskaper. Serien är snäll mot alla men är särskilt lämplig för dig som har torr eller mycket känslig hud.

Sterisols patenterade pumpflaska skyddar produkten och ger den lång hållbarhet – helt utan konserveringsmedel.

Numera finns vi på alla större ICA-butiker!

Mer info och köpställen på vår hemsida:
www.hudskolan.se

Astma och Allergi Förbundet Rekommenderad av

Sterisol

- alltid en mildare lösning

GRÖNSAKER KAN SKYDDA OFÖDDA BARN MOT DIABETES

Nu kommer nya belägg för att det är viktigt att gravida kvinnor äter bra och näringsrik mat. Blivande mammor som äter grönsaker varje dag verkar nämligen få barn med mindre benägenhet att utveckla diabetes typ 1. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademin.

Cirka 50 000 svenskar har diabetes typ 1, en kronisk sjukdom som oftast debuterar före 35 års ålder. Det är än så länge okänt vad diabetes typ 1 beror på, men några av de faktorer som man tror spelar in är olika immunologiska mekanismer, giftiga ämnen i miljön och arvsanlag. Typ 1 diabetes finns i hela världen, men är vanligast i Finland och Sverige.

Professorn som lär hypokondriker att skratta åt sig själva

För 15 år sedan startade professor Ingvard Wilhelmsen Nordens största klinik för hypokondriker. Idag behandlar han 100 patienter om året.

– De allra flesta blir fria från sina problem. Det handlar egentligen bara om att de ska lära sig att inte lita på sina känslor, inte lita på sina tankar och inte lyssna på kroppens signaler.

Den enda känsla som professor Wilhelmsen godkänner är den att vara glad.

– Det är den enda positiva känslan.

Han berättar historien om den norska kvinnan som var så oroliga för sina barn att de hade anmälningsplikt så fort de reste någonstans. Barnen var 40 år gamla…

Samma kvinna oroade sig något fruktansvärt när sonen åkte till Thailand. Hon höll sig vaken och var i tankarna med i planet hela vägen, det halva dygn som resan tog.

– Jag påpekade för henne att hon måste vara en kvinna med stor makt, berättar professor Wilhelmsen.

Det förstod hon inte.

– Jamen om du inte hade oroat dig så mycket hade förstås planet störtat!

Att vända på hypokondrikerns tankesätt är en effektiv behandlingsmetod. Patienterna behöver se sig själva utifrån, inse att de ibland är litet skrattretande.

Men visst lider en hypokondriker, förmodligen värre än den som drabbas på riktigt, exempelvis av en hjärtinfarkt.

– Jag hade en kvinna som ständigt hade ont i hjärtat och smärtor som strålade ut i högerarmen. Så fick hon veta av sin dotter, som var sjuksköterska, att smärtorna sitter i vänster arm vid en infarkt. Hon fick förstås omedelbart ont i vänster arm i stället. När jag då frågade om hon inte hade ont i höger arm längre svarade hon ”jo, men det är bara muskelsmärtor”.

Ingvard Wilhelmsen försöker lära sina patienter att låta tankarna passera genom hjärnan, ungefär som ett snabbt moln på himlen.

– Negativa tankar kan man inte hindra, men man kan lära sig att låta bli att ta dem till sig.

Han berättar med förtjusning anekdoter om Norges kung Harald, som blev tillfrågad om han inte var orolig för terroristdåd i Norge.

– Det har vi polis till svarade kungen.

Jo, men om det ändå händer?

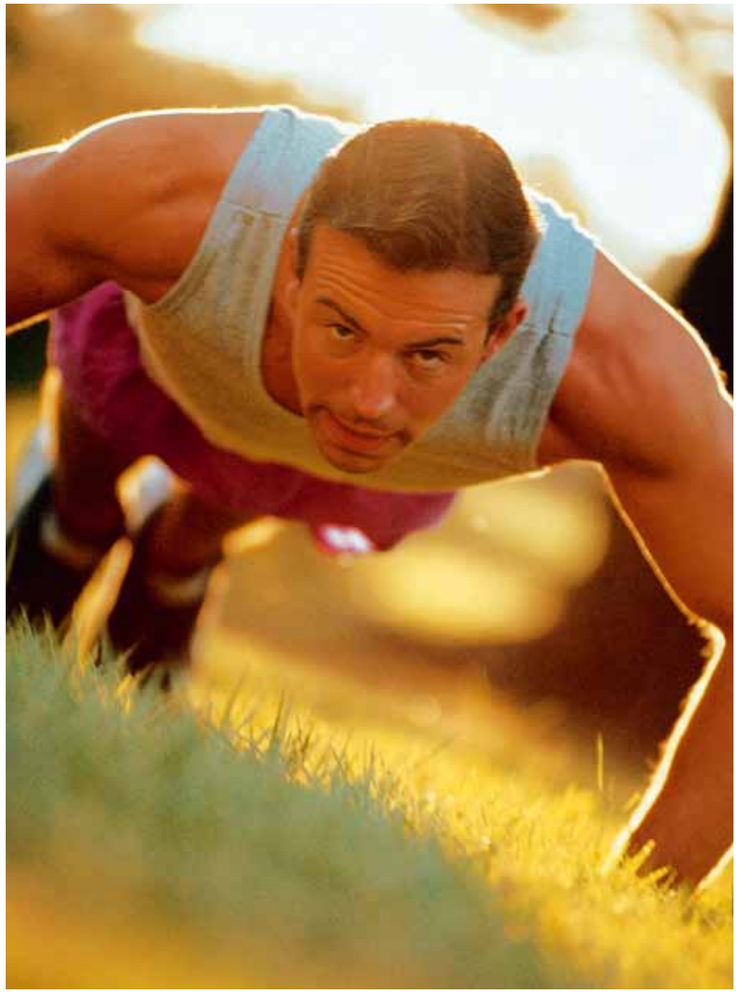
– Då ska jag vara mätt och utvilad så att jag kan ta itu med problemen på bästa sätt.

Samme kung tillfrågades efter en canceroperation om han inte var rädd för återfall.

– Nej, sade kungen, jag är frisk tills motsatsen är bevisad till 100 procent.

Hypokondrikern tänker precis tvärtom. Han är sjuk tills det blivit till 100 procent bevisat att han är frisk.

– Och det finns det ingen doktor i världen som kan bevisa, säger Ingvard Wilhelmsen.



Träning är viktigt för hälsan.

Fysisk aktivitet minskar risken för prostatacancer

Män som uppgav att de spenderade mindre än hälften av sin arbetstid sittandes hade 20 procents lägre risk för prostatacancer jämfört med dem som satt större delen av tiden. Män som i genomsnitt gick eller cyklade mer än 60 minuter per dag hade 14 procents lägre risk än dem som gick eller cyklade 20 till 40 minuter per dag. Enligt forskarna, från Karolinska Institutet, som ligger bakom studien är detta första gången en koppling mellan långsiktig fysisk aktivitet och prostatacancerrisk visas. Den biologiska mekanism genom vilken fysisk aktivitet kan inverka på risken för prostatacancer är dock okänd.

Instabila proteiner kan orsaka tidigt åldrande

Den normala åldrandeprocessen har länge kopplats samman med problem med cellandningen, den process genom vilken cellerna utvinner energi ur näringsämnen. Forskare vid Karolinska Institutet har nu kunnat visa hur vissa proteiner som tillverkas i cellernas mitokondrier – populärt kallade cellens kraftverk – blir instabila och faller sönder, vilket i sin tur kan leda till nedsatt cellandning och för tidigt åldrande.

Varje gång vi tar ett andetag transporterar blodet syret till cellernas mitokondrier där det används för att omvandla näringen i vår mat till en energiform kroppen kan använda. Problem med denna process, kallad cellandning, har kunnat kopplas till en lång rad mänskliga tillstånd, allt från ovanliga genetiska sjukdomar till diabetes, cancer, Parkinsons sjukdom och den normala åldrandeprocessen.

– Våra resultat visar att det för tidiga åldrandet orsakas av att de mitokondriella proteinerna blir instabila och faller sönder på grund av punktformade förändringar i mtDNA (mitokondriens egna arvsmassa), säger Aleksandra Trifunovic, en av forskarna bakom studien.

LÄKEMEDEL FICK DIABETIKER ATT GÅ NER I VIKT

Ett nyligen godkänt läkemedel mot diabetes fick personer utan diabetes att minska i vikt. Den nya studien ger hopp om att diabetesmedicinen liraglutid, som nyligen godkänts av EU, även kan fungera som fetmaläkemedel.

KÄLLA: DAGENS MEDICIN

I Sverige uppskattas fem procent vara alkoholberoende.

UPPTÄCKT KAN GE NY BEHANDLING MOT ALKOHOLBEROENDE

Forskare vid Sahlgrenska akademin har upptäckt en ny mekanism i hjärnan som är viktig för uppkomsten av alkoholberoende och som involverar hungerhormonet ghrelin.

Om ghrelinets effekt i hjärnan blockeras minskar alkoholens effekt på belöningssystemet.

Upptäckten kan leda till nya behandlingar för olika beroendetillstånd, bland annat alkoholberoende. Om man kan utveckla läkemedel som blockerar ghrelinets receptorer skulle vi kunna få en ny effektiv behandling mot alkoholberoende, men det dröjer sannolikt flera år innan en sådan farmakologisk behandling når patienten.

Alkoholberoende

Uppskattningsvis är fem procent av den vuxna svenska befolkningen alkoholberoende.

Alkoholberoende är en komplex och kronisk sjukdom som ger långtgående konsekvenser inte bara för patienten utan även för den närmaste familjen, och innebär en stor kostnad för samhället (uppskattningsvis mellan 60 och 100 miljarder per år). Varje år dör omkring 8000 svenskar av alkoholrelaterade sjukdomar.

Psoriasis drabbar inte bara huden

Psoriasis betraktas nu som en allvarlig inflammatorisk systemsjukdom. Det finns kopplingar till hjärt- kärlsjukdom och andra inflammatoriska sjukdomar och man ser att psoriasis kan leda till ökad dödlighet och förkorta livslängden. Sjukdomen påverkar även människors livskvalitet i hög grad och kan medföra både sociala, psykiska och fysiska problem. Ny forskning visar att de som lider av svår psoriasis löper 50 procent större risk att dö i förtid. Upptäckten att psoriasis är en systemsjukdom som kan drabba fler organ i kroppen leder till behov av nya behandlingsrutiner.

KÄLLA: 2ND WORLD PSORIASIS & PSORIATIC ARTHRITIS CONFERENCE

Psoriasis

Psoriasis kan ta sig olika uttryck, men karakteriseras av en kraftig nybildning av hudceller. Detta syns oftast som fjällande, rodnande, torra fläckar på hud och i hårbotten.

Psoriasisartrit är en kronisk inflammatorisk sjukdom som drabbar lederna. Sjukdomen orsakar smärta, stelhet och svullnad i och kring lederna.

Titel: Relationsboken

Författare: Gunilla Branzell och Ove Valdius

Bokförlag: Ica Bokförlag

ISBN: 978-91-534-2646-2

Lär känna dig själv

För att kunna leva i meningsfulla relationer, med arbetskollegor, släkt, vänner och kanske en kärlekspartner, måste man börja med relationen till sig själv. Förstår du dig på dig själv och dina reaktioner?
Tidigare livsupplevelser, både positiva och negativa, styr våra handlingar och känslor. Om du är medveten om det är det också lättare att hantera dem och inte fastna i gamla hjulspår. Hämta istället kraft ur din bakgrund för att komma framåt.
I den här boken, där författarna kombinerar olika metoder och mångåriga egna erfarenheter, får du hjälp att göra en djupdykning i dig själv, för att senare kunna förbättra dina relationer till dem du önskar. Ett stort antal övningar vägleder och underlättar arbetet.
När du inventerat din livshistoria upptäcker du dina styrkor och svagheter och ser hur det förflutna påverkar ditt liv och dina relationer idag. Du lär dig känna igen dina masker och inre konflikter. När du granskat dina värderingar och kommit underfund med din drivkraft kan du forma din vision för framtiden.

Titel: Känslan skiter väl i logiken – jag och min sociala fobi

Författare: Dick Oskarsson (pseud)

Bokförlag: Ica Bokförlag

ISBN: 978-91-534-3434-4

Social fobi – vanligare än man tror

Visste du att drygt en miljon människor i Sverige lider av social fobi? Det är en bred diagnos som innefattar allt från att inte öppna munnen på möten till att över huvud taget inte gå utanför dörren.
I hela sitt liv har författaren till denna bok begränsats av sin sociala fobi, som tagit sig skiftande uttryck. Han har stannat inne på rummet under utlandssemestrar, inte klarat av att umgås i sammanhang han själv inte valt och inte stått ut med att bli gratulerad på sin födelsedag. Värst har kanske ändå varit att inte kunna förklara vad det är som händer när känslan skenar och logiken hackas i småbitar. Att göra sig själv och sina närmsta besvikna.
Ändå har hans yrkesliv kryllat av andra människor, i nästan 40 år har han arbetat som lärare- och varit en omtyckt och respekterad pedagog. Hur orkade han med det? Kanske förstod han sig på och visste hur han skulle stötta de svaga eleverna bättre än många andra lärare? Kanske förstod och accepterade ungdomarna hans svårigheter?
Hans historia är självbiografisk och ingen manual i hantering av social fobi. Ändå kommer många att kunna känna igen sig och ännu fler ges här möjlighet att få veta lite mer om mekanismerna bakom ett av våra vanligaste sociala handikapp.
Författaren skriver under pseudonym av hänsyn till sin familj och många av de (lätt maskerade) personerna som förekommer i olika situationer som skildras i boken.

I hela sitt liv har författaren begränsats av sin sociala fobi.

Smekning kan dämpa upplevelsen av smärta.

SMEKNINGAR HAR EGEN MOTORVÄG TILL HJÄRNAN

Nervsignaler som talar om för hjärnan att vi långsamt blir smekta över huden har sina egna specialiserade nervtrådar i huden. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademin. Fyndet kan förklara varför hudberöring kan lindra smärta.

De specialiserade nervtrådarna i huden kallas CT-nerver (C-tactile) och går direkt till områden i hjärnan som är viktiga för uppkomsten av känslor.

– Signalerna som talar om för hjärnan att vi blir smekta på huden har alltså sin egen motorväg till hjärnan och blockeras inte även om hjärnan får smärtimpulser från samma område. Snarare är det tvärtom att impulserna om smekningen kan dämpa upplevelsen av smärtan, säger Line Löken, doktorand i neurofysiologi vid Sahlgrenska akademin.

Resultaten publiceras i den ansedda vetenskapliga tidskriften Nature Neuroscience. Forskargruppen har studerat en grupp friska försökspersoner med en teknik som kallas mikroneurografi.

– Genom att sticka en tunn elektrod in i en nerv i underarmen kan vi tjuvlyssna på nerven och plocka upp signaler från en enda av de tusentals nervtrådar som bildar en nerv, säger docent Håkan Olausson som tillsammans med Johan Wessberg leder forskningsgruppen bakom upptäckten.

Varje enskild nervtråd ansvarar för beröringssignaler från ungefär en kvadratcentimeter hud. Forskarlaget använde en specialtillverkad robot som borstade över exakt det hudområde som en viss nervtråd ansvarar för. Försökspersonerna fick också gradera hur behaglig eller obehaglig de upplevde borststrykningen.

– Ju tätare nervsignalerna skickades i CT-nerverna desto mer behagligt upplevde försökspersonerna det. Av de hudnerver vi studerade var det bara just CT-nerven som hade detta starka samband mellan hur täta signalerna var och hur behagligt det kändes, säger forskaren Johan Wessberg.

Oväntat många unga har rökt **vattenpipa**

Nationella siffror visar att sex av tio gymnasieungdomar har testat att röka vattenpipa. Den nya vanan är betydligt farligare än vad många tror. Man kan under en ”röksession” få i sig rök motsvarande runt 100 cigaretter. Det finns dock få studier och man vet inte vilka effekter det kan ha på hälsan. Men inhalation av förbränningsprodukter är alltid riskabelt och det finns mängder av ämnen som kan ge både lungskador, cancerutveckling, astma och kol, menar Hans Gilljam, lungspecialist och ordförande i Läkare mot tobak.

KÄLLA: DAGENS MEDICIN

MARITA ÄR SMÄRTFRI EFTER NY BEHANDLING

Det görs stora framsteg i behandlingen av ledgångsreumatism.

Sjuksköterska Marita Nilsson, 53, från Malmö hade turen att få medverka i en studie.

Det innebär en vändning i hennes liv. Förra sommaren kom hon knappt upp ur sängen på grund av smärtorna – i dag är hon helt smärtfri.

– Det är fantastiskt och jag känner stor tacksamhet, säger Marita Nilson, till vardags dialyssjuksköterska på Universitetssjukhuset i Malmö. Hon var bara 23 år när hon fick sin ledgångsreumatism.

Det receptbelagda läkemedlet Roactemra har precis börjat användas på svenska patienter med ledgångsreumatism, och de nya forskningsresultaten visar att fortfarande 2,5 år efter påbörjad behandling har det god effekt. Det är till och med så att effekten ökar över tid och sjukdomen har gått tillbaka hos patienter.

– Att försöka få sjukdomen att stoppa upp och i bästa fall dra sig tillbaka är det övergripande målet när vi behandlar ledgångsreumatism. Därför är det glädjande att det kommer nya behandlingsalternativ som kan ge så fina resultat, säger Estelle Trysberg, reumatolog vid Karolinska sjukhuset i Huddinge.

För den som insjuknar i reumatism väntar ofta ett besvärligt liv med inflammerade leder som långsamt bryts ner, rörelsehinder, svåra smärtor och ibland en för tidig död.

Därför var det en mindre revolution när de första biologiska läkemedlen, så kallade TNF-hämmare, kom för ett tiotal år sedan. Läkare har vittnat om patienter som bokstavligt talat reste sig ur sängen och kunde gå igen.

Estelle Nyberg, reumatolog vid Karolinska sjukhuset i Huddinge.

Skiftande sjukdom som kräver olika behandling

Men alla blir inte hjälpta. Sjukdomen ser olika ut, och en del patienter har ingen effekt alls, eller otillräcklig effekt, av TNF-hämmare. Därför säger de nya riktlinjerna för behandling av reumatism, att det är viktigt att prova alternativ när medicinen inte ger tillräcklig effekt.

De är logiskt att då försöka med en behandling med en annan verkningsmekanism, till exempel MabThera. Varannan patient som prövar detta, får en 70 procentig förbättring av sin sjukdom. Det kräver också bara fyra behandlingstillfällen under ett helt år, vilket innebär stor frihet för patienten som annars kan vara van vid över 50 behandlingstillfällen per år.

– Det är viktigt att både vi läkare och patienter, vågar byta medicin och inte fastnar i en behandling som inte har tillräckligt bra effekt, menar Estelle Trysberg

Marita Nilsson instämmer till fullo.

– Sedan jag fick prova den nya medicinen har mitt liv blivit fullständigt annorlunda. I dag kan jag leva nästan som vem som helst. Det enda jag inte klarar är att stå emot min labrador när vi är på promenad och han får vittring på något spännande, men det överlever jag, säger hon.

Text: **LENA BERGLING**

60 000 svenskar har ledgångsrumatism som nu kan fås att gå tillbaka

FOTO: STIG-ÅKE JÖNSSON

Fakta ledgångsreumatism

I Sverige finns det cirka 60 000 reumatiker, i världen flera miljoner. För den som insjuknar i reumatism väntar ofta ett besvärligt liv med inflammerade leder som långsamt bryts ner, rörelsehinder, svåra smärtor och ibland en förtidig död. Hos en del personer kommer sjukdomen smygande medan andra får plötsliga besvär. Gemensamt för alla former av insjuknande är ledvärken.

Det går inte att bota ledgångsreumatism, men man kan påverka förloppet. Målet med behandlingen är därför att lindra symtomen och få inflammationen att dra sig tillbaka.

Ju tidigare behandling påbörjas, desto bättre blir resultaten.

Ledgångsreumatism drabbar både kvinnor och män, även om kvinnorna är i majoritet. Sjukdomen finns i alla åldersgrupper, men den debuterar vanligast i senare delen av livet, + 55 år.

Forskarna vet ännu inte med säkerhet vad som orsakar ledgångsreumatism, men det finns vissa ärftliga anlag som innebär ökad risk att få sjukdomen. Sannolikt kan vissa infektioner och starkt stressframkallande händelser bidra till att sjukdomen bryter ut hos den som har starkt anlag för ledgångsreumatism. Även rökning ökar risken att bli sjuk.

Äldre kvinnor försummas i **bröstcancer-vården**

Bröstcancerdrabbade kvinnor över 65 år får sämre vård än yngre och dödligheten bland de äldsta i gruppen ökar - ett resultat av underbehandling och okunskap inom vården. Cancerfonden kräver förändringar så att äldre kvinnor får rätt behandling i tid.

Bröstcancervården i Sverige präglas av åldersdiskriminering. Kvinnor över 65 år erbjuds mer sällan strålbehandling, cytostatikabehandling och bröstbevarande kirurgi. Förklaringen beror inte på skillnader i tumörer, snarare på bristen på relevant kunskap. Många vet inte att äldre kvinnor klarar av en behandling även i hög ålder. Äldre kvinnor med gott allmäntillstånd klarar både cytostatika och strålbehandling nästan lika bra som yngre. En svensk studie visar att 86 procent av kvinnor i åldern 50-69 år överlever sin bröstcancer, men bara 64 procent av kvinnor i åldern 75-79 år. Om de äldre patienterna behandlats på samma sätt som de yngre hade 34 procent fler överlevt, visar resultaten.

Om Bröstcancer

- De senaste decennierna har dödligheten i bröstcancer sjunkit i alla åldersgrupper upp till 70 år. För kvinnor mellan 70 och 79 år ligger den på ungefär samma nivå. För kvinnor över 80 år har dödligheten ökat.
- Bröstcancer är en av de vanligaste dödsorsakerna för kvinnor i Sverige. Var nionde kvinna kommer att drabbas. Dessutom drabbas allt fler. Jämfört med 1970-talet är bröstcancer nästan dubbelt så vanligt i dag.
- En viktig förklaring till ökningen är att vi blir allt äldre. Medianåldern för att drabbas av bröstcancer är i dag drygt 60 år, och risken ökar med åldern.

Stress kan orsaka sjukdom.

ALLVARLIG STRESS KAN ORSAKA STROKE

Många patienter som kommer in akut till sjukhus på grund av hjärninfarkt uppger att de under en längre tid varit mycket stressade innan de fick sin stroke. Det visar en unik patientstudie som genomförts i samarbete mellan Sahlgrenska akademin och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Studien publiceras i den vetenskapliga tidskriften BMC Medicine.

– Det verkar finnas ett samband mellan stress och stroke, men detta ska tolkas med stor försiktighet. Vi har frågat om självupplevd stress hos strokepatienterna, och det finns ju en risk att patienter som precis haft en hjärninfarkt minns fel eller övertolkar när det gäller stressnivån, säger Katarina Jood som är forskare vid Sahlgrenska akademin och neurolog vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

I studien fick nästan 600 patienter svara på ett frågeformulär, senast tio dagar efter det att de lagts in på Sahlgrenska Universitetssjukhuset för akut hjärninfarkt. I frågeformuläret fick patienterna välja mellan sex olika alternativ för att ange hur stressade de känt sig före sin stroke, från ”aldrig stressad” till ”ständigt stressad under de senaste fem åren”. Patienternas svar jämfördes med en frisk kontrollgrupp som fick svara på samma fråga.

– Vi kunde se att det finns en oberoende koppling mellan självupplevd psykologisk stress och stroke. Ett helt nytt fynd var att kopplingen mellan stress och stroke varierar mellan olika typer av hjärninfarkt, säger Katarina Jood.

Studien visar att det finns en koppling till stress i de fall där slaganfallet beror på åderförkalkning i halsens kärl eller på proppar som uppstått lokalt i hjärnans mindre kärl. Kopplingen fanns också för de patienter där det inte gått att fastställa vad slaganfallet berodde på. Däremot kunde forskarna inte se något oberoende samband med stress för de patienter som fått stroke på grund av en blodpropp från hjärtat.

– Vi vet inte varför stress verkar spela en större roll för vissa typer av stroke, men det är ett viktigt fynd eftersom det öppnar för fler studier om vilken roll stress spelar för uppkomsten av stroke, säger Katarina Jood.

Fakta Stroke

Stroke kallas också slaganfall och beror i 85 procent av fallen på hjärninfarkt (så kallad ischemisk stroke) och i 15 procent av fallen på blödning i hjärnan. Patienten kan få rörelsehinder, känselstörningar och svårigheter att tänka och tala. Stroke är den vanligaste orsaken till långvarigt vårdberoende. Varje år drabbas 30 000 svenskar.

Små mängder **alkohol** kan ha negativa effekter på foster

Barn till mödrar som dricker små till måttliga mängder alkohol under graviditeten löper en ökad risk för beteendeproblem och psykiska hälsoproblem. Det visar en forskningsgenomgång som Statens folkhälsoinstitut har gjort.

Det är känt sedan länge att en stor alkoholkonsumtion under graviditeten ger fosterskador. Det är sannolikt att dessa barn får skador på centrala nervsystemet som kan inkludera neurologiska avvikelser, försenad mental utveckling, kognitiva funktionsförändringar, beteendeproblem och microcefali (liten, underutvecklad hjärna och litet huvud).

I dagsläget går åsikterna isär när det gäller effekter av små till måttliga mängder alkohol. I olika länder ger myndigheter olika rekommendationer vad gäller små till måttliga mängder alkohol under graviditet. De är allt ifrån att gravida kvinnor bör avstå helt från att dricka alkohol, till att inte konsumera mer än sju glas alkohol per vecka.

Mot den bakgrunden har Statens folkhälsoinstitut genomfört en aktuell forskningsöversikt där närmare tusen artiklar granskades. Totalt sex vetenskapliga artiklar uppfyllde de satta kriterierna. Här visar fyra av åtta analyser att konsumtion av små till måttliga mängder alkohol under graviditeten, en veckodos på ett till fyra glas vin, signifikant ökar risken för beteendeproblem och psykiska hälsoproblem som hyperaktivitet, avvikande beteende, emotionella problem och relationsproblem. Problemen yttrar sig speciellt i förskoleåldern.

– Ur ett barnperspektiv är det därför säkrast att avstå från alkohol när kvinnor planerar en graviditet eller är gravida, säger Sven Bremberg, avdelningschef vid Statens folkhälsoinstitut.

SMARRIGA TIPS PÅ ANNAT ÄN JULMAT

Läs om kost och vitaminer på www.doktorn.com

SOLROSFISK

Fina fisken under knaprigt osttäcke.

Ingredienser
4 port
600 g fiskfilé, exempelvis sej, kolja eller hoki
1 tsk salt
rivet skal av 1 lime
2 dl Arla Köket riven ost mager
4 msk solrosfrön

Solrossås
4 soltorkade, marinerade tomater
1 dl solrosskott
2 dl minifraiche
1 pressad vitlöksklyfta

Gör så här
Sätt ugnen på 225°. Salta och vik ihop fiskfiléerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Strö över limeskal, ost och solrosfrön. Stek fisken i övre delen av ugnen cirka 25 minuter. Höj eventuellt värmen på slutet så att osten får färg. Hacka tomater och solrosskott, spar några skott till garnering. Blanda med minifraiche och vitlök. Servera fisken med såsen, kokt potatis och grönsaker. Strö över solrosskott.

KYCKLINGSCOUSCOUS MED SWEET CHILI

Medan couscousen sväller gör du den sötsyrliga kycklingen.

Ingredienser
4 port
4 dl couscous
4 dl hönsbuljong
4 kycklingfiléer, ca 500 g
1-2 purjolökar
2 vitlöksklyftor
smör
2 dl apelsinjuice
3/4 dl sweet chilisås
1 hönsbuljongtärning
1 tsk japansk soja
2 dl matyoghurt
salt

Gör så här
Koka upp buljong och rör i couscous. Lägg på locket och ställ kastrullen åt sidan runt 6 minuter. Skär kyckling i tärningar och purjolök i strimlor. Skala och hacka vitlök. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Fräs vitlök och purjolök. Tillsätt juice, sweet chilisås, buljongtärning, soja och kyckling. Låt koka några minuter. Ta pannan från värmen och rör i hälften av yoghurten. Smaksätt med salt. Rör couscousen fluffig. Servera med kycklingen och resten av yoghurten.

CHOKLADDRAGERADE FRUKTER MED DIPP

När du är sugen på något sött och litet.

Ingredienser
burk, ca 225 g
30 g mörk choklad
30 g vit choklad
10 torkade aprikoser
10 torkade katrinplommon

Dipp
1 1/2 dl mini fraiche
1/2 tsk kakaopulver

Gör så här
Smält de båda chokladsorterna, var för sig, över vattenbad eller i mikron. Doppa aprikoserna i den mörka chokladen och katrinplommonen i den vita. Lägg frukten på en tallrik och låt den stelna i kylen. Häll upp mini fraiche i en skål och sikta över kakao. Servera frukterna med dippen till.

FILÈGRYTA MED KRONÄRTSKOCKOR

Rara små skockor i timjansdoftande gryta.

Ingredienser
4 port
600 g fläskfilé
3 vitlöksklyftor
2 tsk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl minifraiche
2 msk konc kalvfond
1 tsk timjan
2 msk hackad persilja
1 tsk soja
1 burk kronärtskockshjärtan, 400 g

Gör så här
Skär köttet i tjocka skivor, cirka 2 centimeter. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Ta upp det och fräs vitlöken. Vispa ihop minifraiche, kalvfond, timjan, persilja och soja i en låg, vid gryta. Låt kronärtskockorna rinna av. Skär i halvor. Lägg ner allt i grytan, låt koka cirka 5 minuter. Ris smakar bra till.

KÄLLA: ARLAKÖKET

För att bli elitidrottare måste man ha den rätta mentala styrkan, menar Pernilla. Hon är fortfarande en tävlingsmänniska som älskar att åka skidor, men numera blir det tillsammans med familjen. Nygift och med två barn hinner hon fortfarande med att arbeta som sportkommentator och är ansiktet utåt för Pernilla Wiberg hotel på Idre Fjäll.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Pernilla Wiberg, skidlegenden: Jag bestämde mig som sexåring för att bli bäst i världen

Pernilla Wiberg

Familj: Nygift med Bödvar, Axel 6,5 år & Sofia 2,5 år.

Bostad: Lägenhet i Monaco.

Yrke: Sports Promotor.

Ålder: 39 år.

Intressen: Skidåkning, att umgås med familj & vänner.

Otippat: Pernilla kunde även under sin elitkarriär "festa" då och då – var inte alltid lika kontrollerad som det kunde verka.

Livsfilosofi: Leva här och nu och det som händer har en mening.

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

Utsikten tar nästan andan ur en – med högt läge och en helt fantastisk vy över Östersjön ligger Pernilla Wibergs sommarhus. Här spenderar Pernilla och hennes familj en stor del av sin sommarsemester. Annars bor de i lägenhet i Monaco, där barnen blir trespråkiga – svenska, norska och franska.

Hon växte upp i Norrköping med en storasyster och en lillebror och föräldrar som gett dem möjligheten att testa på olika idrotter.

– Vi åkte skidor på loven, men jag tränade även basket och friidrott, säger Pernilla.

När hon var runt elva år blev hon medlem i skidklubben i Norrköping och tränade två gånger i veckan, vilket gav Pernilla en bra grund i slalomåkning. Senare började hon även tävla i storslalom och störtlopp.

– Jag har alltid sagt att vill man bli riktigt bra sitter det inte i det praktiska, som närhet till backarna eller bästa utrustningen, utan det sitter i skallen. Jag tror att man föds med en viss tävlingsinstinkt och det räcker inte att öva upp det med en mental tränare. Bra gener och en uppmuntrande miljö är förstås viktigt. Redan som sexåring bestämde jag mig för att blir bäst i världen, tack vare att min storasyster alltid var bättre än mig på friidrott. Det gav mig en bra sporre.

Som person är Pernilla bestämd, envis och viljestark och går det inte som hon vill försöker hon hitta andra vägar att nå målet.

– Jag är född i vågens tecken och det sägs att de ska vara diplomatiska. Mitt goda självförtroende får jag nog tacka familjen för, som alltid stöttat och trott på mig. Som mellanbarn blev jag nog tidigt självständig och har aldrig känt mig beroende av vad andra tycker och tänker.

Pernillas tävlingsinstinkt har mattats av med åldern, även om hennes kompisar nog tycker att hon fortfarande är en tävlingsmänniska. Hon har genomgått tolv knäoperationer och har även haft andra problem med korsband och ledband, men har aldrig brutit något.

– Jag började min karriär med en rejäl vurpa under en tävling i USA, som resulterade bland annat i söndertrasade menisker. Det blev en fem timmar lång och omfattande operation av en mycket duktig idrottsläkare. Hade det hänt i Sverige vet jag inte om det hade funnits samma hjälp att få och då hade skidkarriären varit över nästan innan den startat.

Det blev en långdragen rehabilitering och Pernilla tog en paus med familjen och frågade sig om det här verkligen var vad hon ville göra.

– Jag blev mentalt starkare under det tuffa året och det var därefter jag fick min första pallplacering, då jag kom trea i världscupen i slalom, i Åre. Det är något jag minns väl och det kommer alltid att kännas speciellt.

Andra prestationer som Pernilla känner starkt för var första ▶

Träning är en prioritet, tiden finns om man bara vill.

VM- och OS-guldet, som hon fick i storslalom, trots att det inte var hennes gren. Hon åker fortfarande gärna skidor med familjen och även i diverse inbjudningstävlingar där man ställer upp för att man gjort sig ett namn inom skidåkningens värld.

– Skidåkning kommer alltid att ligga mig varmt om hjärtat – det är en helt fantastisk känsla att ge sig iväg utför backen.

Eftersom hon känt av knäna även efter skidkarriären och på grund av några extrakilon efter två graviditeter beslöt hon sig för att minska i vikt.

– Jag har gått ner tio kilo och känner att knäna orkar mer nu – att jogga eller cykla tre gånger i veckan är inte längre några problem.

Träning är en prioritet, tiden finns om man bara vill, menar Pernilla. Hon äter hellre flera gånger per dag men mindre portioner och försöker äta balanserad och bra mat, men är inget ”kontrollfreak”.

Under ett träningspass i en källarlokal i Canada sa det ”klick” mellan skidlandslagstränaren Bödvar och Pernilla, men det dröjde ett halvår till innan de blev ett par.

Efter 13 år tillsammans gifte sig Pernilla och Bödvar i Idre.

– Bödvar berättade att han redan tidigare sett mig och blivit intresserad, men det var först när mitt dåvarande förhållande tog slut, som Bödvar tog första steget.

Pernilla och Bödvar har sonen Axel, sex år och dottern Sofia två och de kommer att få samma möjlighet att prova på olika idrotter. Axel är redan en hejare på slalom, men han tränar även judo och Sofia får börja med skidor i vinter.

– De får gärna välja att bli elitidrottare och vi kommer att stödja dem i det. Helst skulle de dock välja en annan idrott än just skidor, då det lätt blir ett evigt jämförande, som kan bli jobbigt att hantera.

Att bli mamma trodde Pernilla skulle bli tufft och det blev förstås en omställning. Från att ha haft fokus på sig själv och skidåkningen till att mer eller mindre gå upp i en annan liten människa.

– Det jobbigaste var ändå att känna att jag inte hade full kontroll. När ett spädbarn skriker och man har provat allt, kan man lätt känna sig otillräcklig. Karriären byggde jag upp under lång tid och med mycket träning, men man får ju ingen utbildning i att bli förälder. Med andra barnet blev det lättare och man är nog ofta lite ”coolare” då.

Pernilla är ambassadör för Audi och Rossignol, sportkommentator på SVT, ansiktet utåt för Pernilla Wiberg hotel och medlem i IOK - där man hjälper till att förbättra Olympiska spelens idrotter och tar tillvara de aktivas intressen.

– Jag är den som arbetar mest just nu, men Bödvar har en del styrelseuppdrag och är tränare på deltid för svenska damlaget i alpint (störtlopp/super-G). Han är en riktig ”karriärhemmapappa” och helt klart värd en stor eloge. Det allra viktigaste och bland det svåraste jobbet är ju faktiskt att uppfostra sina barn. Själv sitter jag ofta på flyget och får maten serverad och kan läsa en bok på vägen till jobbet, men är man hemma med barnen är det fullt upp från morgon till kväll.

I somras gifte sig Pernilla och Bödvar, ett kyrkbröllop i Idre, som bjöd på både sol, regn, åska och stjärnhimmel – ett typiskt svenskt sommarbröllop med andra ord.

– Efter 13 år tillsammans och två barn senare tyckte vi att det var dags. Det blev en härlig helg precis som vi önskat, avslappnat, men med klass. Höjdpunkten var nog när Triple & Touch bidrog till en suverän stämning redan i kyrkan, där taket nästan lyfte, då alla sjöng och klappade i händerna till musiken.

Bröllopsresan bar av till Vancouver Island, då Pernilla ändå var i närheten för ett jobbmöte. Vad gäller framtiden föredrar hon att inte planera alltför mycket.

– Min livsfilosofi är att leva här och nu så mycket som möjligt och att det som händer har en mening. Man kanske inte förstår det direkt, men senare brukar det komma en ”aha”-upplevelse.

FOTO: NISSE SCHMIDT

Pernillas tips för att nå toppen

- Utöva gärna flera olika idrotter i början.
- Att verkligen bestämma sig och vilja bli bäst.
- Att inte känna det som om man får försaka annat, utan tänka på det man istället får uppleva - som kompisarna missar.

DOKTORN

finns nu även som taltidning!

Hämta ljudfilen på www.doktorn.com (gratis) eller ring 0770-45 71 28 för att beställa en CD endast 39 kr.

LUC200909:376

Tack till Novartis som stöder DOKTORNS taltidning

Varje år drabbas 4500 svenskar av den våta formen av Åldersförändringar i Gula Fläcken. Det är den vanligaste orsaken till svår syn nedsättning hos personer över 60 år. Sjukdom utvecklas snabbt men går att hejda om behandlings sätts in i tid.

För mer information om Gula Fläcken www.raddasynen.se

Rädda Synen

NOVARTIS

Erlandsson & Bloom AB, Vidargatan 9, 113 27 Stockholm
08-648 49 00 www.doktorn.com e-post: infodoktorn.com

Barnens hälsa

De två största faktorerna som bidrar till övervikt är dålig kosthållning och fysisk inaktivitet. Lördagsgodis är inte längre lika vanligt, istället äter man godis flera gånger i veckan, lägg till glass, läsk och tillsammans blir det för mycket. Dessutom har barns spontana aktivitetsnivå minskat och de rör sig generellt mindre idag.

TEXT | PERNILLA BLOOM

ÖVERVIKT HOS BARN

– det går att vända trenden

Läs mer om barns hälsa på www.doktorn.com

Det är 80 procents högre risk för överviktiga sjuåringar att bli feta som vuxna

En del barn har genetiskt lättare att gå upp i vikt, men i en ideal värld där man äter bra och rör på sig blir inte heller de barnen överviktiga. Stressen i samhället idag gör även att det är svårare för föräldrar att hinna med att laga hemlagad mat varje dag och man låter oftare barn äta glass och godis till vardags.

– Visst får man äta godsaker, men man måste begränsa ”guldkanterna”, menar Gisela Nyberg, institutionen för klinisk vetenskap, intervention och teknik på Karolinska Institutet, Huddinge. Det har kommit ut studier som visar att antalet överviktiga barn inte längre ökar och man har till och med sett att antalet överviktiga 10-åriga tjejer har minskat. Det kan bero på medias stora fokus på barn och övervikt, vilket skapar en bra debatt med vissa åtgärder som resultat.

Man kan dock se stora skillnader mellan olika förskolor/skolor, menar Gisela Nyberg. Det diskuteras därför om man ska ha kostchefer som kontrollerar att riktlinjerna följs och som vid behov kan ge stöd och kunskap till skolorna.

Barn räknas som överviktig när de har ett BMI på 25 eller mer och feta när BMI ligger på 30. Man räknar ut vad BMI hos barn motsvarar hos en 18-åring, då barn inte följer samma skala som vuxna när det gäller övervikt. I Sverige är det runt 20-25 procent av barnen mellan fyra och tio år som är överviktiga/feta, varav runt tre procent är feta. Resurssvaga områden har ofta fler överviktiga barn och barn på landet är mer överviktiga än i städerna.

– På landet kanske de skjutsas oftare och inte har lika mycket aktiviteter att välja på, menar Gisela Nyberg. I storstäderna kan skillnaden vara så stor som från fem procent överviktiga barn till upp till 30 procent i andra områden. En stor anledning är skillnaden i kunskapsnivå hos föräldrarna, många vet inte att det är bättre att välja lättmjölk än standardmjölk och att vanlig fruktyoghurt ofta innehåller en hel del dolt socker.

Det är 80 procents högre risk för överviktiga sjuåringar att bli feta som vuxna. Man tror att överviktiga barn bygger upp fler fettceller som inte försvinner utan gör det svårare för dem att hålla normalvikten även som vuxen. Är man fet som tonåring har man i studier sett att risken för förkortad livslängd ökar. Men när man ser till insulinkänslighet, blodtryck och risken att få diabetes typ 2, minskar risken när man går ner i vikt. Man har därför allt att vinna på att ändra livsstil och minska i vikt. Det har gjorts en studie på feta kvinnor som genomgick fetmaoperation. När de blev smala blev även resten av familjen också smalare. När alla bytte livsstil gav det resultat.

– Först vid tre till fyra-årsåldern bör man fundera om viktkurvan avviker, menar Gisela Nyberg. Då kan man diskutera det med barnavårdcentralen.

På skolorna borde det vara naturligt att skolsköterskan reagerar och tar kontakt med föräldrarna, om ett barns ▶

BMI (Body Mass Index)

För vuxna = Kroppsvikt i kilo/(Längd i meter*Längd i meter)

Exempel = 35 kilo/(1,25meter*1,25meter)= 22,4 i BMI

Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad. Inflammationen orsakas av t ex:

- en förkylning
- allergi
- akuta bihålebesvär
- överkänslighet
- överanvändning av avsvällande näsdroppar

Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling kan din näsa bli friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

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

Medicinsk service från Schering-Plough 08-522 21 500, www.schering-plough.se

Gisela Nyberg studerar hur förändringar i kost och motion påverkar barns vikt.

viktkurva börjar avvika för mycket, säger Gisela Nyberg. Är man som förälder själv orolig är det bra att prata med skolsköterskan.

2001 startade man STOPP-studien (Stockholm Obesity Prevention Project) på Karolinska Institutet, där 3135 barn i åldern sex till tio år deltog. Man valde genomsnittsskolor som slumpades till fem interventionsskolor och fem kontrollskolor där barnen följdes under fyra år.

– Vi ville se om man kunde minska övervikt och fetma bland barn genom att öka den fysiska aktiviteten och förbättra kosten, säger Gisela Nyberg, som doktorerat på studien. Vi mätte och vägde dem varje år och skickade hem ett nyhetsbrev per termin till ”interventionsbarnen” med tips på aktiviteter och mat. Vi hjälpte interventionsskolorna att erbjuda bättre luncher och mellanmål och vi mätte den fysiska aktiviteten i skolorna med rekommendationen till interventionsskolorna att ha 30 minuters fysisk aktivitet per dag, utöver skolidrotten, under skoltid.

Mellan 2001-2005 såg vi att övervikten/fetman hade minskat från BMI 20,3 till 17,1 bland interventionsskolorna och i kontrollgruppen hade BMI ökat från 16,1 till 18,9. Man såg dock ingen skillnad på den fysiska aktiviteten. I avhandlingen ser man att det främst är på helgerna som barnen är inaktiva. Man har i tidigare studier sett att om mamma och pappa är inaktiva är barnen också inaktiva.

– Det är självklart så att föräldrar är ett stort inflytande för barn i sex till tio-årsåldern, påpekar Gisela Nyberg. Ska man öka den fysiska aktiviteten under skoltid, måste det förmodligen vara schemalagt och idealiskt vore att ha mer idrottstid. På hela gruppen såg man att flickor rörde på sig mindre än pojkar – är det de sociala rollerna i skolan som ger skillnaden, frågar sig Gisela Nyberg.

Lagom är bäst och sunt förnuft säger att man inte bör äta godis varje dag. Det måste vara enkelt och det räcker ofta med några små förändringar för att förhindra viktökningen. Låt barnen gå till skolan och återinför lördagsgodiset, påpekar Gisela Nyberg.

Studieresultat

- Fler normalviktiga i interventionsgruppen.
- Bättre val av livsmedel i hemmen hos interventionsgruppen.
- Barn är mest inaktiva hemma, på helgerna.
- Fysisk aktivitet sjönk med åldern, från sex till tio år.
- Flickor rör sig mindre i skolan än pojkar.

Förebyggande åtgärder

Föräldrar

- Låt barnen gå till skolan eller gå tillsammans med dem.
- För tidigt in goda vanor vad gäller kost och fysisk aktivitet. Låt barnen få prova många olika grönsaker och frukter.
- Begränsa ”guldkanterna”, som godis, glass och läsk.
- Var aktiv tillsammans med barnen – gör det kul!
- Få med barnen i någon idrottsförening.

Skolan

- Servera bra mat med ett varierat och stort utbud av grönsaker.
- Lättmjölk istället för standardmjölk.
- Välja bort sötade mellanmål som saftsoppa, bullar och glass och servera istället smörgås med mjölk och frukt. Största boven i många skolor är just mellanmålet.
- Ta bort automater med läsk och godis.
- Ha riktlinjer för vad skolcaféet får sälja.

Låt inte magen begränsa livet!

Lunelax® (ispaghulaskal)

– är ett läkemedel som normaliserar tarmfunktionen vid både hård och lös avföring.

– finns dels som ett naturligt granulat, vilket strös på maten och dels som ett pulver med frisk citrussmak som rörs ut i vatten.

– är socker- och glutenfritt och finns receptfritt på apotek.

Lunelax granulat är ett läkemedel som är 100% naturligt, helt utan tillsatser!

Läs mer om förstoppning och magproblem på:
www.magakuten.se

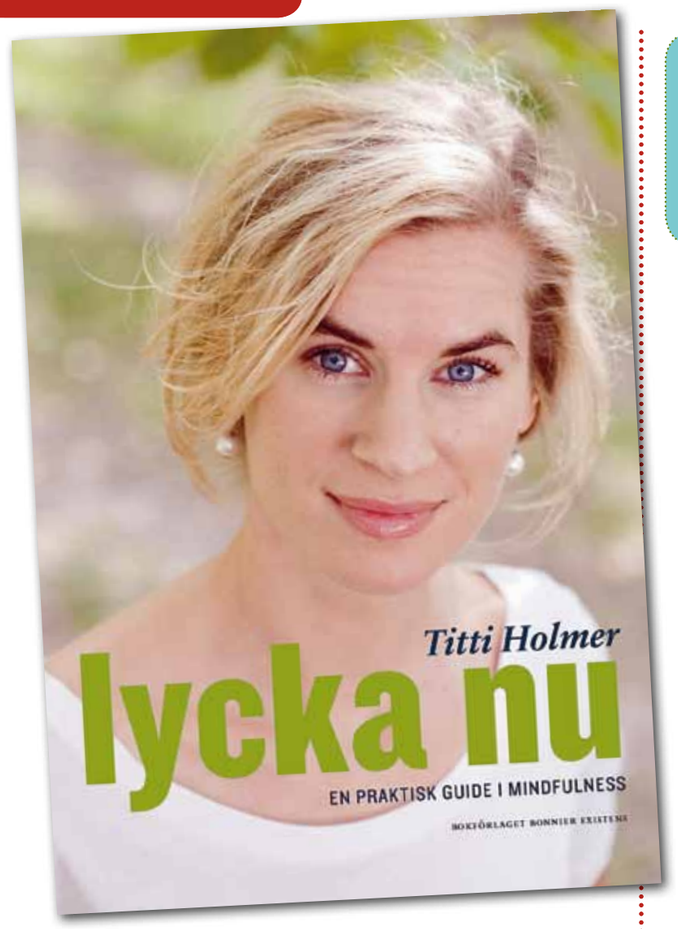
Användningsområde: Lunelax är ett volymökande medel (bulkmedel) som normaliserar tarmfunktionen vid både hård och lös avföring.

Innehåll: 1 dos (7,5 ml) respektive 1 dospåse granulat/pulver till oral suspension innehåller; Ispaghulaskal 3,3g. Förpackningar: Granulat, 330g burk och 100st dospåse. Pulver till oral suspension 400g burk. Pulver till oral suspension dospåse 20st, 50st och 100st.

För fullständig information och priser se: www.fass.se
Baserat på produktresumé 2008-11-01.

Meda AB, Box 906, 170 09 Solna, Tel 08 630 19 00, Fax 08 630 19 50, www.meda.se, info@meda.se

MEDA



Titel: Lycka nu
Författare: Titti Holmer
Bokförlag: Bonnier Fakta
ISBN: 9174270079 / 9789174270075

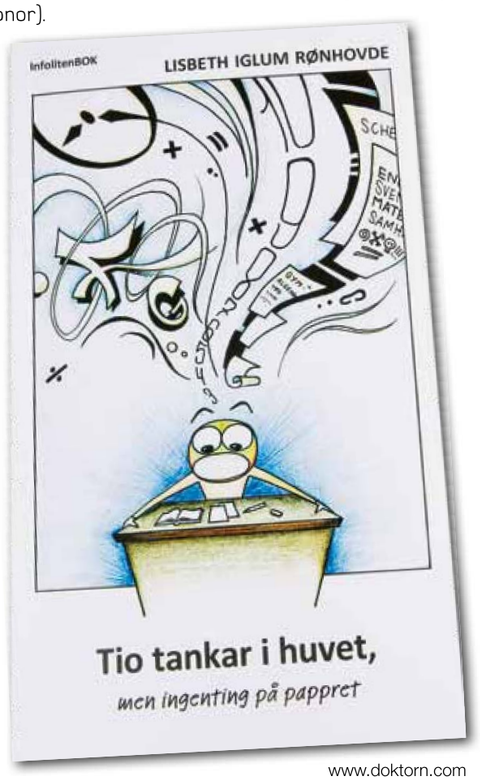
Lycka genom att vara här och nu

Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. Lycka är att må bra, eller lite bättre än för en stund sedan. En positiv fysisk sensation. Det är något vi alla strävar efter, och vi gör vad vi kan för att undvika dess motsats – de negativa känslorna sorg, ilska, rädsla och skam.
Men vad kan man göra för att bli lycklig? I Lycka nu - En praktisk guide i mindfulness, visar psykologen Titti Holmer hur man kan använda tekniken mindfulness för att hantera stress, ångest, missbruk, smärta, sorg, ilska, sömnstörningar och impulsivitet. Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om här och nu. Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan vi påverka vår tillvaro, välja annorlunda och skapa det liv vi vill leva.
Boken bygger på författarens egen psykoterapeutiska erfarenhet och på vetenskaplig forskning om positiva känslor. Boken innehåller många praktiska övningar.

Titel: Tio tankar i huvet, men ingenting på pappret
Författare: Lisbeth Iglum
Översättning: Gunilla Radu
Bokförlag: InfolitenBOK
ISBN: 978-82-997375-4-8

Lättillgängligt om ADHD

Lisbeth Iglum Rönhovde har tidigare skrivit boken "Om de bara kunde skärpa sig", som tar upp frågor runt ADHD och Tourette syndrom och riktar sig främst till blivande pedagoger eller redan verksamma sådana. Boken kom ut på svenska 2006 och här visar Lisbeth att hon kan sitt område. Hon är pedagog med specialistutbildning och med lång erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
"Tio tankar…" är annorlunda. Den riktar sig direkt till ungdomar, till dem som har, eller tror sig ha ADHD; som har hört talas om att det finns något som heter så, och vill veta vad det står för. Kanske finns det en kompis som har fått diagnosen.
På ett enkelt men inte nonchalant sätt, tar boken upp frågor runt olika områden där ADHD kan ställa till problem: skolan, fritiden, mat, läxor, sömn etc. Förklaringarna till vad ADHD är, och vad man själv kan göra för att få det bättre, är lättillgängliga och konkreta. Ett viktigt budskap som boken har är att man ska prata med någon vuxen, dela sina tankar och sin oro med någon person som man litar på. Det finns hjälp att få, och man kan leva ett bra liv även med sin diagnos!
Man kan beställa boken via klaraskolan@gmail.com (243 kronor).



ANNONS

"Jag vaknade av vallningar flera gånger per natt"

– Elizabeth, 54 år

FOTO: ANDREAS KARLSSON

För Elizabeth kom inte klimakteriet som en överraskning. Men hon hade aldrig förväntat sig att det skulle bli *så* besvärligt.

Klimakteriet är någonting alla kvinnor går igenom mellan åldern 48 och 60. Värmevallningar, humörsvängningar och svettningar är vanliga symtom. För Elizabeth, 54, var det inget undantag.

– Jag hade vallningar mellan sju och åtta gånger per natt och vaknade alldeles sjöblöt. Jag förvarade en hög t-shirtar vid fotändan av sängen, sov på ett badlakan, vände på kudden… det var inte klokt!

Irriterad och grinig
– Att behöva vakna så ofta om nätterna resulterade i att jag kände mig trött och energilös på dagen. Jag var ofta irriterad och grinig, och det påverkade även mitt sociala liv. Och jag som alltid älskat att springa, tappade till och med lusten till det.

PMS som yngre
Till slut fick Elizabeth nog.
– Jag hade mycket problem med PMS när jag var yngre, och jag önskar verkligen att jag hade känt till Femal balans redan då. Det hade varit skönt med lindring. Dessutom tilltog PMS-symtomen ju äldre jag blev. Men klimakteriebesvären blev outhärdliga. Det gick helt enkelt inte leva på det sättet.

Vallningarna försvann
Elizabeth pratade med en väninna som då rekommenderade henne att prova Femal balans.
– Med Femal balans kom vändningen och jag har ätit det sedan dess. Det känns tryggt eftersom det är godkänt av Läkemedelsverket. Dessutom gillar jag att det är växtbaserat och inte innehåller något växtöstrogen.

Tacksam för Femal balans
För Elizabeth blev Femal balans en kick och idag funderar hon inte över några klimakteriebesvär.
– Jag sover bra, vallningarna är borta och jag svettas i stort sett aldrig. Tack vare Femal balans trivs jag med mig själv igen. Jag njuter av min löpträning, känner mig pigg och mår så bra! Och det är så det ska vara i övergångsåldern.

NATURLIGT VERKSAM

Femal balans innehåller inte växtöstrogener och behandlar besvären oavsett om du upplever PMS-symtom som ömma och spända bröst, irritation och svullen mage. Eller klimakteriebesvär som värmevallningar, svettningar och humörsvängningar.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

Femal balans är det enda traditionellt växtbaserade läkemedel som godkänts av Läkemedelsverket vid ***både*** PMS och klimakteriebesvär. Det betyder att Femal balans kan användas vid PMS, i gråzonen på väg mot övergångsåldern samt vid rena klimakteriebesvär.

Femal balans® finns på alla Apotek och hälsobutiker

120 tabletter, 78 mg pollen/pistillextrakt. www.fass.se
Femal balans® är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symtom vid PMS och vid klimakteriebesvär.
Indikationerna grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.

MEDICA NORD
036-38 74 70 · www.femalbalans.se

Erling Way-Matthiesen har rökt i 54 av sina 69 år, men är nu rökfri efter stödsamtal på Danderyd sjukhus och med hjälp av ett receptbelagt läkemedel. Ett 20-tal läkare har under 30 års tid pratat med honom om rökstopp, men ingenting fick honom tillräckligt motiverad.

TEXT | PERNILLA BLOOM

ERLING SLUTADE RÖKA EFTER 54 ÅR SOM KEDJERÖKARE

Fyra D:n att tänka på när man känner röksug

- Dröja (hålla ut).
- Dra ett djupt andetag.
- Dricka vatten.
- Distrahera sig själv.

Erling har på senare år haft problem med en utsliten höft vilket begränsat hans rörlighet. Inför höftledsoperationen träffade han ortopeden, som påpekade att det vore bra med rökstopp för att minska riskerna.

– Det var något hon sa som gjorde att jag kände mig mer motiverad, säger Erling. Hon moraliserade inte utan var saklig och dessutom snabb i vändningen. Hon ringde direkt till Eva Balcker Jansson, sjuksköterska och ansvarig för rökavvänjning, och dagen efter ringde Eva upp mig och vi bokade in en tid.

Eva Balcker Jansson har sedan januari-09 arbetat med rökavvänjning på hjärtkliniken på Danderyds sjukhus. Det är främst hjärtpatienter som får hjälp, men man tar även emot remisser från vårdcentraler och andra sjukhus.

– Jag har ett första individuellt möte med patienten där vi tillsammans lägger upp en plan för hur vi ska gå vidare och vilka eventuella läkemedel patienten kan tänkas behöva som stöd. Vid varje möte frågar jag hur patienten mår, om man har haft några jobbiga situationer och vi diskuterar kring hur man kan hantera dessa.

Man bestämmer ett datum för rökstopp redan vid första mötet, vanligtvis runt två veckor därefter och träffas först en gång i veckan och har sen uppföljning efter tre, sex och tolv månader efter rökstopp. Allt som allt bör man se patienten cirka åtta gånger, enligt rekommendationer från Tobaksfakta. De fyra D:na brukar fungera bra som tips (se faktaruta i bilden) för att hålla ut när man känner sig som mest röksugen, vilket brukar vara upp till någon minut, menar Eva.

Erling känner tacksamhet för allt stöd han har fått av Eva, som arbetar med rökavvänjning.

Erling tycker att upplägget har varit mycket bra, men poängterar att han inte hade klarat det utan hjälp av läkemedlet Champix och stödsamtalen med Eva.

– Den befarade abstinensen och oron uteblev, säger Erling. Jag kände knappt av biverkningar alls, även om jag minns att Eva förklarade att man kan må illa och få påverkad sömn. Jag kände mig möjligtvis lite låg. Dessutom tycker jag att samtalen med Eva har gett precis det stöd jag har behövt.

Tidigare var Erling rädd för tomheten utan cigaretten, som efter alla dessa år blivit som en god vän.

– Bil- och båtfärder, liksom tv-tittande och måltider krävde alla många rökpauser. Men det var bara 20 procent av 40-50 cigaretter dagligen, som röktes på grund av röksuget, resten var ren vana. Nu kan jag tänka på att röka, men efter två sekunder är det borta. Det är som en vän man förlorat, men den försvann ganska snabbt.

Namn: Erling Way-Matthiesen.

Ålder: 69 år.

Familj: fru, dotter och två barnbarn.

Yrke: pensionär

Bostad: Åkersberga.

Rökning: storrökare i 54 år, rökfri sedan sjunde april 2009.

Erling känner sig lyckligt lottad som klarat av att sluta röka relativt enkelt och som i övrigt är en pigg och aktiv man i sina bästa år.

– Det bästa med rökstoppet är att jag slipper den jobbiga rökhostan. Eftersom jag gillar att vara aktiv och jobbar mycket i trädgården är en annan stor vinst att jag nu kan tänka mig att operera höfterna, så att jag kan bli mer rörlig och njuta ännu mer av livet.

Erlings fru uppskattar den nya rökfria hemmiljön. Tidigare var hon mycket besvärad av hans rökning.

– Min dotter säger att jag inte luktar illa längre och på en släktträff nyligen sa många att jag ser piggare ut.

Han vill förmedla till alla rökare att det går att sluta röka och att det finns bra hjälp att få.

– Det är aldrig för sent och det går, bara man verkligen vill sluta. Jag kommer aldrig att röka igen – livet är för värdefullt!

Evas tips för ett lyckat rökstopp

- Att man är tillräckligt motiverad.
- Att hitta någon morot, exempelvis att vilja ge barnbarnen en bra förebild eller för sin hälsas skull.
- Sätta datum för rökstopp.
- Få stöd av familj och vänner.
- Stödsamtal via rökavvänjare och/eller via sluta-röka-linjen på 020-84 00 00.

Lättanvänt och interaktivt på webben

Nyheter från Pfizer

Potenslinjen är en websida där du kan hitta information och kunskap om potensproblem.

Läs till exempel mer om:

Potenscoachen Ett lättanvänt interaktivt patientstöd som hjälper dig att nå förväntade och uppsatta resultat med din behandling. Här kan du också ta del av information om bakomliggande orsaker till potensproblem och om andra patienters erfarenheter.

Falska läkemedel Läs om riskerna med att köpa läkemedel via oseriösa internetsajter.

Testa din potens En hjälp för dig och din läkare att tillsammans identifiera eventuella problem.

För mer information tala med din läkare eller besök **www.potenslinjen.se**

Med vänliga hälsningar
Pfizer

709-Pfizer-40-20094100

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

Pfizer

Läs om panikångest på www.doktorn.com

Namn: Carin Aissa
Ålder: 49 år
Familj: Man, två bonustonåringar
Bostad: lägenhet i centrala Stockholm
Yrke: Journalist, coach och föreläsare

BIPOLÄR SJUKDOM
– ibland svår att upptäcka

Det gick så långt att Carin Aissa som 34-åring blev inlagd på psykakuten, utan att tidigare ha fått diagnosen bipolär sjukdom. Rätt diagnos gav även familj och vänner en förklaring till hennes berg- och dalbanor i intensitet och humör.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Carin har haft årstidssvängningar sedan 11-årsåldern, men eftersom man då inte hade lika mycket kunskap kring psykiska sjukdomar dröjde det länge innan hon fick diagnosen bipolär sjukdom. På vintern var jag alltid mer låg, på sommaren full av energi och under höst/vår mer ”normal”, menar Carin. Mina vänner har sagt att de gillar mig bäst när svängningarna möts, det vill säga under höst och vår.

– Jag blev som 34-åring för första gången intagen på Danderyds psykakut för svår depression. Det var en jobbig livssituation med ett stressigt arbete och en destruktiv relation som utlöste det.

Hon fick antidepressivt läkemedel och man förstod inte då att hon var bipolär. Carin fick åka hem, men mådde inte bra och klarade inte av att ta hand om sig själv. Hennes pappa försökte hjälpa till så gott det gick och gömde knivarna i hennes lägenhet av rädsla för självmordsförsök. Dagen efter Carins 34-årsfirande hämtades hon av sin mamma, pappa och läkare för inläggning på psykakuten.

– Trots att jag aldrig har varit så rädd tidigare, förstår jag idag att det hade gått så långt att det var det jag behövde. Diagnosen var bipolär sjukdom och familj och vänner kände nog en viss tröst i att få en förklaring till mitt ”konstiga” beteende. Dessutom fick jag reda på att det funnits mani i släkten.

Under den maniska fasen kunde hon skriva hela nätterna och hade alltid massor av idéer, men hann inte riktigt förverkliga den ena förrän den andra dök upp. Dessutom kunde det gå över styr och hon skällde ut kollegor och vänner.

”Jag har aldrig varit så rädd, som när jag blev inlagd

Bipolär & unipolär sjukdom

Bipolär betyder ”tvåpolig”, vilket innebär att man vid sjukdomen upplever både faser av den maniska och den depressiva delen. Unipolär betyder istället att man enbart drabbas av depressioner. Depression och mani handlar i grunden om en förskjutning i stämningsläget.

3 tidiga varningstecken vid depression

1 Intresseförlust.
2 Koncentrationssvårigheter.
3 Nedsatt sömn eller aptit.

3 tidiga varningstecken vid mani

1 Nedsatt sömn.
2 Ökad aktivitetsnivå.
3 Ökad intensitet.

GLUCOSINE®

Låt dig inte hindras av stela och ömma leder!

Glucosine® lindrar symtomen vid lätt till måttlig artros

Smärta vid artros, ledförslitning, gör vardagen besvärlig och gör ibland att man avstår från motion och träning. Men det besvärliga kan bli lättare. Glucosine är ett läkemedel med glukosaminsulfat som kan lindra symtomen vid lätt till måttlig artros.

Glucosine tabletter finns i burk och kan köpas receptfritt på Apoteket. Dygnsdosen av Glucosine kan tas som en engångsdos eller fördelat över dagen.

1 tablett innehåller 795 mg glukosaminsulfat motsvarande 625 mg glukosamin.
Dosering 1 tablett 2 gånger dagligen eller 2 tabletter som engångsdos.

Tillgängliga förpackningsstorlekar: 60 st. För mer information se www.fass.se
Baserat på produktresumé: 2008-04-21.

Glucosine skall inte användas av skaldjursallergiker, gravida, ammande eller barn under 18 år.

Kundservice 020-35 05 05, info@meda.se
www.medasverige.se, www.artrosguiden.se

HYLO-COMOD®
HYLO-CARE®
HYLO®-GEL
VitA-POS®

PIGGA ÖGON

Våra produkter återfuktar torra och irriterade ögon och gör dem pigga igen!

medilens
Finns hos välsorterade optiker eller se www.piggaogon.se

– Jag fick höra hur duktig jag var och fick lite storhetsvansinne. När jag sen dök ner i den depressiva fasen, mådde jag otroligt dåligt och kände mig som en värdelös människa. Jag är tacksam för all hjälp och förståelse jag har fått från min familj och många vänner.

Carin behandlades med Litium men fick svår acne och provade därför Erginyl som fungerade för henne. Tack vare bra medicinering har hon inte haft något skov på elva år.

– Det beror även på att jag idag har mer kunskap kring sjukdomen och ser till att få sova och äta, att inte stressa för mycket och att bara dricka måttliga mängder alkohol, som annars skulle kunna utlösa sjukdomen igen.

Carin Aissa fick kontakt med Balans, förening för psykiskt sjuka och upptäckte hur mycket lättare allting blev när hon berättade för alla om sin diagnos istället för att hålla det hemligt.

– Då fick jag mer förståelse från folk runtomkring och kände att jag kunde vara mig själv. Jag ser ljust på framtiden och kommer att gå en kurs i mindfulness, så att jag lär mig att stressa mindre och vara mer i ”nuet”. Dessutom jobbar jag halvtid med mitt företag och coachar andra med bipolär sjukdom, håller föreläsningar och skriver. Jag vill att andra ska veta att ”bipolära” inte är farliga för andra, utan enbart för sig själva.

Jag vill förmedla att ’bipolära’ inte är farliga

Carins tips om du har diagnosen bipolär

- Lär dig ”allt” om sjukdomen.
- Lär dig känna igen symtomen.
- Lär dig hur du bäst använder medicinerna.
- Prata med andra bipolära.
- Kontakta föreningar, som Balans.
- Undvik stress, alkohol och prioritera sömn.
- Man kan få hjälp av coach för nyinsjuknade, via vissa sjukhus.

Carins tips till anhöriga

- Kontakta föreningar – det finns ofta anhöriggrupper.
- Man kan få hjälp av anhörigcoacher, via vissa sjukhus.
- Sök stöd via Nationella hjälplinjen, 020-22 00 60

Förekomst och prognos

Man har i studier sett att upp emot varannan kvinna och var fjärde man i Sverige någon gång i livet drabbas av depression. Runt 50 och 70 procent av dem som drabbats kommer att insjukna på nytt. För varje ny episod ökar risken att drabbas igen och man har i flera undersökningar sett ett mönster av att episoderna kommer tätare med åren. Vissa undersökningar talar för att upp emot hälften av de som drabbas av depressioner har någon grad av bipolär störning. Den bipolära formen har ofta ett allvarligare mönster än den unipolära. Insjuknandet sker ofta tidigare, ibland redan i tonåren och risken för återfall är högre, vilket betyder att har man en gång drabbats av mani är risken nästan 100 procent att man insjuknar på nytt. Efter ett första skov (sjukdomsperiod) vet man dock inte hur länge det dröjer tills nästa.

Orsaker

Vid både depression som mani är hjärnans biokemi tydligt störd. Man kan se förändringar i hjärnans blodcirkulation samt hormonbalansen i hela kroppen. Det finns en tydlig ärftlig komponent. Vid tidiga insjuknanden ser man ofta att dessa föregåtts av olika typer av stress (exempelvis nära anhörigs dödsfall eller påfrestande relationer eller arbetssituation). Med tiden blir dock sjukdomen mer självgående och utlösande faktorer svårare att urskilja.

Behandling

De senaste sex åren har det skett stora förändringar vad gäller behandling av maniska tillstånd, vilket för många patienter har varit revolutionerande. Modern behandling strävar efter att förstärka och normalisera hjärnans egna stabiliserande system. Man har sett att vissa mediciner har effekt vid både depressioner som vid mani, och kan förebygga bägge formerna. Dessa medel brukar kallas stämningsstabiliserande, exempelvis litium eller valproat (Ergenyl Retard, Orfiril long). Moderna antipsykosmedel, som Zyprexa, har också positiva effekter vid depression och maniska tillstånd, förebygger återfall och förstärker effekten av andra stämningsstabiliserande läkemedel.
ECT (elbehandling) kan vara effektivt och skonsamt.
Har man haft två till tre skov är de flesta auktoriteter överens om att en långtidsförebyggande behandling ska ges, vilken bör vara livslång. Behandlingen är komplicerad, behöver varieras efter i vilken fas sjukdomen är, och flera mediciner behöver ofta komplettera varandra. Biverkningar på grund av de olika medicinerna kan variera stort, vilket gör att man i början får prova sig fram.
Psykologisk behandling för att lära sig hantera stress och konflikter och för bearbetning av självkänslan är positivt. Det är viktigt att få utbildning om sjukdomens natur och konsekvenser för att lära sig hur man bäst hanterar sin egen sjukdom.

KOMPLEMENTÄR MEDICIN:

Vitaminer och mineraler mot sjukdom

Det finns mycket tro och föreställningar om vitaminers och mineralers effekter på hälsa och sjukdom. Kunskap grundad på vetenskapliga studier är magrare än ryktena som finns, men det finns dock välgjorda studier. Lite tillspetsat kan man gott hävda att kosttillskott i vårt land, med normal husmanskost, mest bidrar till att skapa världens dyraste urin. Detta gäller dock inte om man har uppenbar brist på mineral eller vitaminer, på grund av sjukdom eller genom dålig näringstillförsel.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

Vitamin A

Många tror att man får bättre syn och ser bättre i nattmörker med stort intag av morötter (vitamin A). Det kommer från andra världskriget, då man ville ”mörka” att engelska flygare hade tillgång till radar och sa istället att de såg så bra i mörker tack vare att de åt mycket morötter.

När man bedömer effekter av vitaminer bör det finnas RCT prövningar. Det finns nio studier på vitamin A och några med kombination med zink eller betakaroten. Ingen av dessa har visat någon som helst effekt på att minska dödligheten i stroke, total dödlighet oavsett orsak, matstrupscancer eller magsäckscancer. Lungcancer ökade däremot något liksom dödligheten i lungcancer och likaså blev det sämre med hjärt-kärlsjukdom i den grupp som åt vitamin A och komplement, på sex års uppföljning.

Sammanfattning: Det saknas helt belägg för att kombinationen vitamin A och zink eller vitamin A och betakaroten skulle kunna förhindra uppkomsten av cancer eller hjärt-kärlsjukdom.

Vitamin E

Vitamin E har blivit ett mycket populärt kosttillskott i västvärlden och är det näst vanligaste kosttillskottet i USA. Det finns 16 vetenskapliga rapporter på vitamin E:s effekter.

Cancer

Tillförsel av 50 enheter syntetiskt alfa-tokoferol per dag hade ingen effekt på insjuknande i lungcancer eller magsäckscancer, dödlighet i lungcancer eller dödlighet i bukspottkörtelcancer, men ökade frekvensen av tjocktarms- och ändtarmskancer. Däremot noterades en 32-procentig minskning i insjuknandet i prostatacancer och 41 procent minskning av dödligheten i prostatacancer.

FAKTA

RCT (Randomized Controlled Trial) = forskningsstudie där undersökningspersonerna lottas till kontroll (får placebo/sockerpiller), respektive experimentgrupp/er (får aktiv substans).

Med längre tids uppföljning förminskades denna effekt.

Vitamin E givet som 600 enheter varannan dag hade ingen påverkan på insjuknande i total invasiv cancer, bröstcancer, lungcancer, tjocktarmscancer eller på risken att dö i cancer.

Hjärt- och kärlsjukdom

Alfa-tokoferol i dosen 50 enheter dagligen hade en mycket liten effekt på att minska insjuknandet i angina pectoris (kärlkramp). Det minskade risken för hjärninfarkt (stroke), men ökade desto mer risken för hjärnhinneblödning och att dö i detta. Risken för blödning i hjärnan ökade också betydligt.

I en annan studie där man gav vitamin E 600 enheter varannan dag såg man inga effekter alls på insjuknande eller död i hjärtinfarkt eller stroke men en något sänkt dödlighet totalt, i hjärt-kärlrelaterad död.

Blodfetter

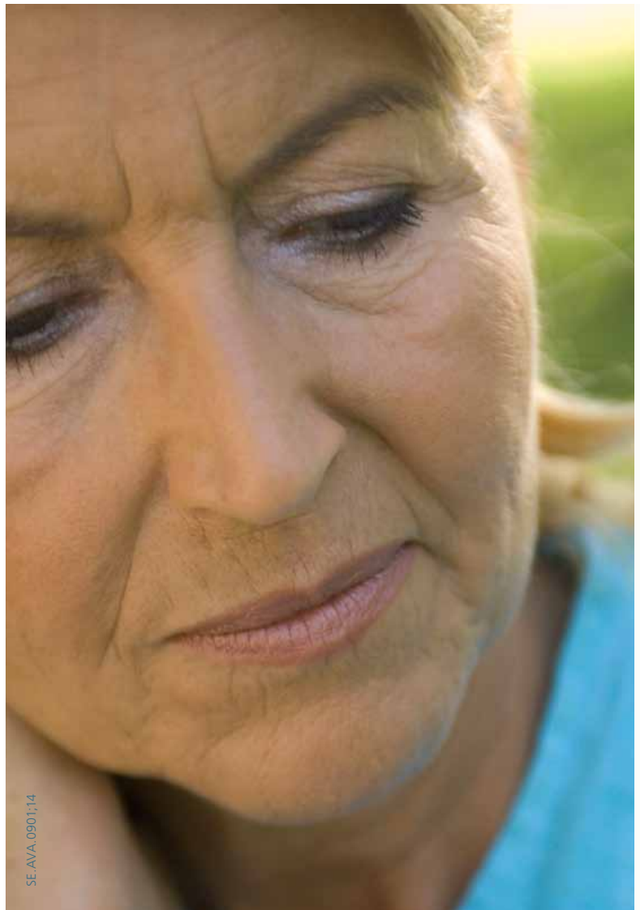
Det finns över 80 studier på vitamin Es effekter på blodfetter, där man kan dra slutsatsen att det saknas bevis för att vitamin E har vare sig kliniska eller statistiska gynnsamma eller ogynnsamma effekter.

Katarakt (grå starr) och åldersrelaterad makuladegeneration

Bevisen är entydiga i att vitamin E inte har någon effekt på dessa tillstånd.

Livslängd

Det saknas bevis för att de individer som tar vitamin E som tillägg skulle ha vare sig kortare eller längre livslängd. Sex till åtta års uppföljningar visar ingen skillnad vare sig man tar vitamin E eller inte.



SE AVA 0901;14

Vågar du prata bajs med din doktor?

Ibland kan det vara svårt att prata om vissa saker med sin läkare, till exempel att man upptäckt blod eller slem i sin avföring eller att man får gå oftare eller mer sällan på toaletten.

Det behöver inte vara tecken på att något är fel, men det kan vara det. Förändringarna kan vara tecken på cancer i tjock- eller ändtarmen. Tarmcancer är den tredje vanligaste cancersjukdomen.

Om du känner igen dig, prata med din doktor! Prognosen är god om sjukdomen upptäcks tidigt.

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Roche AB, Tel 08-726 12 00, www.roche.se

KOMPLEMENTÄR MEDICIN:

Sammanfattning: Vitamin E har främst studerats för att förhindra insjuknande i cancer, hjärtkärlsjukdom, grå starr och åldersrelaterad makuladegeneration. Det man har kunnat se är en 30-procentig minskning av insjuknande i prostatacancer och 40 procent minskning i dödlighet i prostatacancer.

Folsyra och B vitaminer

Intresset för folsyra och vitamin B har ökat påtagligt sedan man noterat låga cirkulerande nivåer bland äldre med demens och Alzheimers sjukdom. Nu finns upp till sex RCT studier på dessa vitamintillägg.

Totalt sett finns det inga bevis för att de har någon effekt för att förhindra försämring av intellektuella processer.

Vitamin B2 och niacin

Det finns fyra RCT studier på vitamin B2 (3 mg/dag) och niacin (vitamin B3, 40 mg/dag) för att förhindra cancer, kardiovaskulära sjukdomar och grå starr.

Det har inte gått att påvisa någon effekt för att förhindra dödsfall i stroke, total dödlighet eller att minska matstrupscancer, magsäckscancer eller cancer i största allmänhet.

Grå starr

Studier har visat lite olika resultat för olika former av grå starr men totalt sett ingen effekt av tilläggen.

Selen

Selen fungerar som en så kallad antioxidant eftersom det är förutsättningen för att antioxidativa enzymet glutathione peroxidas ska fungera. Selen är med i produktionen av testosteron i kroppen och har antagits vara viktigt för bland annat hormonella systemet och immunförsvaret.

Det finns sex välgjorda studier angående selens effekter på att förebygga cancer och hjärt-kärlsjukdomar. I den slumpmässigt utvalda gruppen som fått 500 mikrogram selentillskott (och som redan hade hudcancer) under flera års tid fann man en lägre total dödlighet i cancer (ungefär hälften), lägre insjuknande i cancer (ungefär hälften), och betydligt lägre insjuknande i lungcancer, tjocktarmscancer och prostatacancer.

Även när man tittade på insjuknandet åtta år senare var det lägre i den grupp som fått selen.

Hjärt-kärlsjukdom

Man har inte kunnat se att insjuknandet i stroke, total hjärt-kärlsjukdom eller dödlighet i hjärtkärlsjukdom påverkas om man tar selen eller inte.
Sammanfattning: Det finns stöd för att selentillförsel skulle kunna ha effekt i att förhindra cancer generellt och prostatacancer. Observera dock att de studier som gjorts inte är på helt friska individer.

Kalk och vitamin D

Tillskott av kalk och vitamin D eller båda har rekommenderats för att förhindra benskörhet. Tillskottet påverkar om man har ett icke-optimalt intag i födan och förbättrar tarmens upptag av kalcium. Förbättring av bentätheten visar på en starkare benstomme, men självklart är det minskning av antalet benbrott som är det viktiga. Det finns sex vetenskapliga genomgångar inom detta.

Bentäthet

Efter två års behandling kan man notera en till två procents förbättring av bentäthet, lite beroende på vilket ben man mäter i. Då har man gett 500-1000 mg kalcium per dag med eller utan 500 enheter vitamin D.

Benbrott

Tillförsel minskar kotkroppsfrakturer men ger ingen effekt på totalt antal frakturer eller höftfrakturer.

Cancer

Tillskott av kalcium har ingen effekt på insjuknande i tjocktarmscancer.
Sammanfattning: Det finns stöd för att tillskott av kalcium och vitamin D har en tendens att minska antalet kotkroppsfrakturer men inga andra typer av frakturer.

Vitamin D

De flesta studier på tillförsel av vitamin D gäller kvinnor efter klimakteriet där det ger en liten förbättring av bentätheten. Med en hög dos vitamin D minskade antalet höftfrakturer och icke kotkroppsfrakturer, med störst effekt hos dem som hade ett lågt intag från början (chefred. anm. läs mer om D-vitamin i artikeln Minskad näring i vår mat). Riskerna med tillskottet är ett ökat antal njurstensbesvär.

Strikt vetenskapligt sett kan man påstå att det saknas underlag för att rekommendera för eller emot tillskott av vitamin A, C, eller E. Likaså multivitaminer med folsyra, antioxidanter eller betakaroten. Det finns studier som visar på både och men för att rekommendera (bevisa) krävs större studier där individer tilldelas kosttillskott på ett slumpmässigt sätt. En vanlig inställning är att ”det kan väl inte vara farligt i alla fall”,vilket inte är ett bra argument för att inta ett kosttillskott.

Ett gott råd är att diskutera med din husläkare innan du börjar ta något kosttillskott.

REFERENS: MULTIVITAMIN/MINERAL SUPPLEMENTS AND PREVENTION OF CHRONIC DISEASE. AHRQ PUBLICATION NO 06-E012, MAY, 2006. PUBLICERAD PÅ WWW.AHRQ.GOV SOM EVIDENCE REPORT/TECHNOLOGY ASSESSMENT NUMBER 139 MED 190 FLER REFERENSER.

Bio-Biloba®
för minne och koncentration
Glömska – Yrsel – Öronsus?
– då ska du pröva naturläkemedlet Bio-Biloba
Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett
Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%). Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1 - 2 tabletter om dagen.

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation:
Naturläkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.

Enkelt och prisvärt.
Finns på apotek och i hälsobutikerna.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se
SE_Biloba_Ad_Doktorn_0809_210x143

Antibiotikaresistens & vaccination

Under Sveriges ordförandeskap i EU har regeringen valt att prioritera frågan om antibiotikaresistens, som är ett av de största hoten mot den globala folkhälsan. Pneumokockvaccinering minskar risken för bland annat öroninflammationer. Det minskar antibiotikaförbrukningen, som i sin tur minskar antibiotikaresistensen.

Bakterier som har utvecklat resistens mot antibiotika blir ett allt större hot mot vår hälsa, även i Sverige. Ökad användning samt felaktig användning av antibiotika är ett par av orsakerna till bakteriernas förmåga att motstå medicinerna. Det finns flera sätt att minska resistens. Vi kan vara mycket mer restriktiva med att använda antibiotika. Vaccinering är också ett viktigt verktyg för detta.

Antibiotika är läkemedel som används mot bakterier. Antibiotikaresistens betyder att bakterier har utvecklat motståndskraft mot antibiotika, så att läkemedlen inte längre har någon effekt.

”Dagisbakterien”

Pneumokocker är vanliga bakterier som orsakar infektioner som ibland kan vara svåra att skilja från feber av annan orsak eller influensa. I värsta fall kan en pneumokockinfektion orsaka mycket allvarliga och ibland livshotande sjukdomar som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation, bland både barn och vuxna. Det finns risk för olika former av hjärnskada, hörselskada och dövhet. Barn under två år och äldre över 65 år är känsligast. Pneumokockbakterier orsakar hälften av alla öroninflammationer. Årligen diagnostiseras cirka 500.000 barn med akut mellanöreinflammation i Sverige, vilket även leder till att antibiotika förskrivs i stora mängder.

Vaccinering ger färre resistenta pneumokocker. Ju färre barn som bär på antibiotikaresistenta pneumokocker desto mindre blir smittspridning till andra barn och till mor- och farföräldrar som också är känsliga. Dessutom minskas behovet av att ge barn antibiotika mot infektioner eftersom färre blir sjuka.

– Minst 95 procent av barnen under två år har vaccinerats, antalet fall av invasiv pneumokocksjukdom har halverats i den gruppen och inget vaccinerat barn har smittats, säger Birgitta Rydberg (FP), landstingsråd för sjukvård och folkhälsa.

Sjukdom till följd av pneumokocker har minskat tack vare vaccination.

Barnvaccinationer

Pneumokockvaccin ingår i barnvaccinationsprogrammet från den 1 januari 2009. Vaccinering sker när barnet är 3,5 och 12 månader gammalt. Det skyddar mot svåra sjukdomar orsakade av sju bakterietyper av Streptococcus pneumoniae. Även lite äldre barn som inte omfattas av det kostnadsfria programmet bör vaccineras. Då får föräldrarna själva betala. Barn mellan ett och två år behöver två sprutor, för barn mellan två och fem år räcker det med en spruta.

KÄLLA: WWW.BARNPLANTORNA.SE

Torr i munnen?

Inte nu längre!

Finns på Apoteket!

Saliva natura®
saliversättningsspray
med långvarig effekt.

Medac Box 120, 432 23 Varberg • Tel: 0340 - 64 54 70 • Fax: 0340 - 64 54 79 • info@medac.se • www.medac.se

Här får ni ta del av andras berättelser och förhoppningsvis kan ni få tips eller lära 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 eller skriv till oss på redaktionen.

TACK!

Tack för alla tips på teman till framtida artiklar – några av dem kommer säkert att dyka upp längre fram.

Pernilla Bloom, chefredaktör

JASÅ – DU TÄNKER SLUTA RÖKA

Intressant.

Det är många som tänker att det vore klokt att sluta eftersom man tar till sig allt elände om vad som ska drabba rökare förr eller senare.

Och ändå är det bara en del som lyckas lägga av.

Märkligt!

Sanningen är nog den att de allra flesta som försöker sluta röka egentligen inte vill sluta.

Utan att verkligen vilja går det aldrig.

Tro inte att nyårslöftet att ge upp rökningen - utbasunerat klockan ett på natten efter en festlig kväll ska hålla – det gör det inte.

Personligen slutade jag för 23 år sedan och om det kan vara någon till hjälp ska jag mer än gärna dela med mig av de erfarenheter jag gjort och hur jag tänkte och resonerade.

För det första gav jag mig ett halvår att bearbeta min vilja och gå igenom allt som kunde uppstå då jag efter drygt 40 år skulle bryta en vana, eller snarare ovana.

Jag tänkte varje gång jag tände en cigarett, hur skulle det vara om jag inte fick den här cigaretten? Skulle något väsentligt förändras? Skulle personer, samtal, omgivning och min livssituation bli annorlunda? Naturligtvis inte.

Nästa steg var att studera rökare.

Jag tänkte i mitt stilla sinne att de ser rätt löjliga ut kisande med cigarettrök i ögonen eller med en pipa dinglande i mungipan. Vi är den tänkande människan Homo Sapiens, men rökare ser i allmänhet inte särskilt Sapiens ut när de röker. Hur skulle man förresten reagera om man såg en häst stå och röka i spiltan eller en ko puffande på en pipa på ängen. Man skulle tycka att bara tanken var löjlig och urbota dum, men vi Homo Sapiens kan bära oss åt så utan att vi nämnvärt reagerar.

Tala om rök i ögonen.

Hur många av oss står i röken då man lägger ny asfalt på våra vägar eller avsiktligt ställer oss så att vi får röken från trädgårdens löveldning på oss? Inga.

Men ändå kan det sitta ett gäng och röka i en luft som mer och mer blir likt den rökutveckling som uppstår vid tjärspridning och löveldning.

Konstigt.

Numera då rökförbud på allmänna platser blir mer och mer vanligt uppstår ytterligare en riskfaktor för rökare som tvingas ut i kylan för det hägrande blosset. Lunginflammation eller i bästa fall förkylning.

När jag tänkt så här under en tid, kom den dag och det klockslag jag satt som brytningspunkt och jag släckte den sista cigaretten och tro mig, jag har aldrig ens känt suget efter tobak sedan dess.

Jag upparbetade en så stor motvilja mot allt vad rökning hette, en motvilja som min omgivning inte förstod eftersom jag bara några dagar innan vi nu sågs drog i mig 40 cigaretter om dagen. Nu var storrökaren plötsligt oförmögen att i början vistas i rum där någon rökt eller rökte. Vi ska inte tala om att komma in i en bil där man rökt. Rökarna känner inte själva hur illa de kan lukta.

Jag vill inte invagga någon i tron att man i och med att man har slutat röka blir en fysiskt mycket spänstigare, vackrare eller bättre människa. Men man kommer att må bättre och få en bättre livskvalitet på sikt.

Nå – allt det här fungerade för mig. Det är inte sagt att mina idéer passar eller fungerar för alla – men det är alltid värt ett försök.

Tro inte att enbart piller, hypnos eller vad det kan vara hjälper.

Finns inte viljan att sluta går det aldrig.

Bearbeta därför inte rökningen i första hand utan viljan att sluta.

Lycka till!

Sven Olof Forselius

DIABETIKER SOM FORTSÄTTER TRÄNA

Jag är diabetiker och tänkte berätta om en obehaglig insulinkänning som inträffade när jag var ute och tränade längdskidåkning. Jag hade åkt tio kilometer av mitt pass som var tänkt att vara 15 kilometer, när jag motoriskt inte kunde åka diagonalåkning. Det fungerade bara inte. I början förstod jag inte varför tekniken inte fungerade utan försökte åka vidare, men jag blev tvungen att gå på skidorna för att överhuvudtaget ta mig framåt. Då förstod jag att det måste bero på lågt blodsocker. Jag har alltid med mig druvsocker och vätska när jag tränar och tog fyra druvsockertabletter, försökte åka vidare, vilket inte gick så mycket bättre än tidigare. Jag var tvungen att stå stilla fem minuter och ta ytterligare tre tabletter innan jag mycket försiktigt och sakta kunde fortsätta mot parkeringen där jag hade bilen. Träningspasset fick bli kortare än vanligt den gången. Det var lite skrämmande första gången det inträffade, då jag började fundera på om det var någon akut sjukdom jag råkat ut för.

Det är viktigt att man känner till hur man reagerar under ett träningspass när man blir ”låg”, så att man kan stoppa i sig druvsocker eller energikakor direkt, om det inträffar. Jag kan även tillägga att jag alltid kollar blodsockret innan jag ger mig ut och tränar - då vill jag inte ha ett lägre värde än tio. Trots det kan man ändå råka ut för lågt blodsocker under träningspasset. Fördelarna med fysisk träning överväger dock allt – så fortsätt att träna!

Hälsningar
Lars

VAD SKA ANHÖRIGA GÖRA?

Jag önskar att Ni skriver om hur man kan lämna en psykiskt sjuk människa som aldrig tycks blir bättre. Vad ska han ta vägen? Vem hjälper honom? Hustrun och barnen tycks vare de enda som måste orka fast deras liv förstörs helt, både hälsan och ekonomin.

Detta gäller inte mig personligen men en närstående i familjen. Det är svårt att se hur barnens liv förstörs av en egoistisk skitstövel som visserligen är sjuk, men ändå.

Skriv vad omgivningen kan göra!

Hälsningar
Kirsti

TIPS PÅ ÄMNEN ATT TA UPP

Jag skulle vilja läsa mer om stress och sömnproblem eftersom jag vet att många studerande i min ålder har dessa problem. Vad man kan göra åt det? Ta även upp vilka risker man tar och vilka biverkningar man kan få om man köper olaglig medicin på internet. Sen tycker jag att ni borde ha en sida som handlar om medicinberoende.

Sofia

Namn: Mona Bergvall
Ålder: 49 år
Familj: man och två barn, 18 och 20 år, katt
Bostad: lägenhet i Älvsjö
Yrke: ekonomiassistent, grafisk formgivare och egen företagare (www.bergvalltextobild.com)

Mona har levt fullt ut TROTS HJÄRTFEL

Mona Bergvall har haft ett händelsefullt liv, både vad gäller sjukdomar men även privat. I boken ”Livets pussel ” beskriver hon delar av sin livshistoria. Hon föddes med matstrupe och luftstrupe som gick omlott vilket gjorde att hon inte kunde äta. När man då gjorde ett ingrepp för att korrigera detta upptäcktes ett hjärtfel.

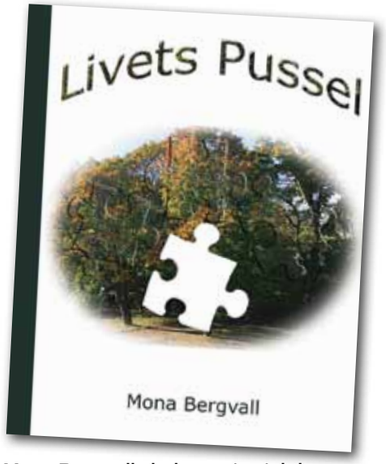
TEXT | PERNILLA BLOOM

Vid 1,5 års ålder opererades Mona för första gången. Man upptäckte hjärtfel och vid sex års ålder genomgick hon sin första hjärtoperation.

– Under uppväxten när hjärtat fortfarande växte kunde jag inte vara med på gymnastiken i skolan och mina föräldrar var nog extra omhändertagande, säger Mona. Det har sporrat mig till att visa att jag klarar av det mesta, trots mitt hjärtfel.

Inför hennes andra hjärtoperation, som 17-åring, gjordes flera undersökningar. När hon låg nedsövd hamnade ena armen i en så konstig vinkel att den förlamades och hon fick träna upp den under ett halvår för att återfå normal funktion igen. Dessutom fick hon fel typ av blod, vilket gjorde att hon efter operationen kissade svart blod. Hon fick då dricka extra mycket vatten för att kissa ut det.

– Jag har nog varit lite av en försökskanin. Tack och lov tror jag att man har lärt av misstagen och att det inte skulle hända idag. När jag var gravid för första gången sa läkaren att jag hade 50 procents chans att överleva förlossningen. Man genomförde noggranna kontroller och jag klarade att föda både ett och två barn utan problem. Jag tyckte att det var en risk värd att ta.



Mona Bergvalls bok om sin sjukdom.

Vid 40-årsålder fick hon sitt första av många förmaksflimmer och har genomgått ett tiotal elkonverteringar.

– Jag har lärt mig att leva med förmaksflimmer. Det enda jag kan känna är att jag blir extra trött vid ansträngning, som att gå i trappor. Fast å andra sidan borde jag nog motionera lite mer och då kanske det skulle bli lättare.

Under årens lopp har hon fått ett underbart bemötande i vården, men i vissa stunder har hon funderat på om läkaren eller sjuksköterskan har valt fel yrke.

– Ett starkt minne var när jag skulle sövas för elkonvertering och en akutläkare sa: du ska bara veta hur mycket du kostar vården. Då kände jag mig utlämnad. Nu går jag på kontroll en gång per år och har stort förtroende för min hjärtläkare och husläkare.

Boken skrev Mona till att börja med för att skriva av sig allt hon varit med om. Efter tio år av bearbetning blev det en bok främst till andra med hjärtfel och anhöriga.

– Jag vill förmedla till andra att det går att leva fullt ut trots en sjukdom. Man kan ofta göra otroligt mycket mer än vad man tror och det gäller att se möjligheterna istället för alla svårigheter. Det är klart att man får tycka synd om sig själv och jag har också mörkare stunder, men det gäller att inte fastna där, utan att ta sig upp och gå vidare.

Mona tycker att hon har gjort sitt bästa för att leva fullt ut och menar att det blir vad man själv gör det till.

– Jag hanterar svårigheter med självironi, men var och en får hitta sitt sätt att hantera sorger och problem.

Monas nuvarande mål är att utveckla sitt företag och att skriva ytterligare en bok.

– Jag fortsätter inom samma tema, men med en fördjupning kring barndomen och tonårstiden och om hur alkoholen har påverkat mig genom åren.

Mer information kring hjärtproblem fås via: www.hjartebarn.org, www.hjart-lung.se, www.hjart-lungfonden.se, www.1.6miljonerklubben.com

Mona strävar efter att utveckla sitt företag och att skriva ytterligare en bok.

Ordlista

Elkonvertering - att man under narkos påverkar hjärtat med elektrisk energi för att ändra hjärtats rytm.
Förmaksflimmer – det leder till att hjärtats övre hjärtrum (förmak) slår på ett snabbt och okontrollerat sätt (flimmer). Detta okoordinerade, snabba förmaksslag påverkar blodflödet genom hjärtat vilket orsakar en oregelbunden puls och ibland en fladdrande känsla i bröstet.

Monas tips på att gå vidare

- Hitta ljuspunkterna och fokusera på dem.
- Gör roliga saker och gärna tillsammans med andra.
- Se möjligheterna.

Monas råd efter hjärtfelsdiagnos

- Fråga, fråga och fråga.
- Sök information från annat håll (internet, böcker).
- Prata med andra.
- Ta stöd av hjärtorganisationer.

Tidig diagnos och behandling kan förhindra organskador och är i vissa fall livsavgörande.

Återkommande infektioner kan vara primär immunbrist

Ofta återkommande infektioner, trötthet, otaliga sjukvårdsbesök, upprepade antibiotikakurer och lång väntan på diagnos, så ser vardagen ut för många som har drabbats av primär immunbrist.

De flesta primära immunbrister innebär att kroppen inte kan försvara sig mot ett eller flera smittoämnen (bakterier, virus, svamp, parasiter) på ett effektivt sätt, vilket medför ökad infektionsbenägenhet. Svårighetsgraden varierar, det finns cirka 150 olika diagnoser. Sjukdomen är medfödd och förekommer hos såväl barn som vuxna. De allvarligaste formerna visar sig redan i spädbarnsåldern.

Primär immunbrist är en relativt okänd sjukdom och mörkertalet är högt, 35 000 personer beräknas ha någon form av avvikelse i sitt immunsystem. De flesta har en tämligen mild form, men runt 5 000 kan behöva omfattande medicinsk behandling. Endast drygt 1 000 personer har hittills fått diagnos.

Symtom

Tecken på primär immunbrist är återkommande infektioner i öron, bihålor, luftrör, lungor och dålig tillväxt hos barn. Vid några immunbrister kan inte kroppen svara med klassiska tecken på inflammation som feber, sänka och svullnader.

HAE, som skiljer sig från övriga primär immunbristdiagnoser, innebär att den drabbade får anfall av svullnader på hud och i slemhinnor. HAE kan vara livshotande om svullnaden uppstår i strupen.

Diagnos/Behandling

Tidig diagnos och behandling kan förhindra organskador, ge ökad livskvalitet och är i vissa fall livsavgörande. Diagnos kan ofta ställas genom att ta blodprov på vårdcentralen.

Några av de vanligaste formerna av primär immunbrist behandlas med gammaglobulin och för vissa fungerar vaccinering. För övrigt behandlas immunbristpa¬tienterna frikostigt med antibiotika. Behandlingen minskar antalet infektioner men botar inte sjukdomen. I svåra fall genomförs stamcellstransplantation. Vid flera av de primära immunbristerna finns en ökad risk för att utveckla autoimmuna sjukdomar och cancer.

Mer information fås på Primär immunbrist organisationens hemsida, www.pio.nu.

Stöd vid psykisk kris eller svåra livssituationer

Behöver du någon att prata med?

020 - 22 00 60

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.

Har du svårt att hitta hjälp och stöd?

www.phir.se

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.

Nationella hjälplinjen

Nationella hjälplinjen är en organisation inom området psykisk hälsa. Vår målsättning är att förebygga psykisk ohälsa genom att erbjuda stöd och hjälp åt människor i psykisk kris eller svåra livssituationer och deras närstående. Hjälplinjen får statliga bidrag under kontroll av Socialstyrelsen.

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.”

Självmord
”Jag fick hjälp med att sortera mina tankar och kunde se att det finns 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.”

Nationella Hjälplinjen

Professionellt - Anonymt - Kostnadsfritt
www.hjalplinjen.se

familjeapoteket.se

- med familjen i fokus.

Blodtrycksmätare
Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)
Helautomatisk mätare av hög kvalitet.

En knapptryckning mäter blodtryck och puls. Mätaren lagrar 48 mätningar med tidpunkt och datum i minnet. Batteriet räcker till 250 mätningar (4 st 1,5 V batterier). Två års garanti.

Pris **579:-**

Puls & Blodtrycksmätare
Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Elektronisk mätare för överarm med manuell uppumpning.

Pris **389:-**

Blodtrycksmätare
Citizen CH606

Helautomatisk blod trycksmätare för handled.

Pris **599:-**

Pris **189:-**

CD Andning & Energi
Självhypnos av
Martha E Sjöberg

CD God Sömn
Självhypnos av
Martha E Sjöberg

CD Meditation & närvaro
Självhypnos av
Martha E Sjöberg

CD Självförtroende
Självhypnos av
Martha E Sjöberg

CD Tarmmotorik
Självhypnos av
Martha E Sjöberg

Vi reservar oss för slutförsäljning.

Telefon 08-750 92 20 – info@familjeapoteket.se – www.familjeapoteket.se

familjeapoteket.se
Sveriges internetapotek.

Porto tillkommer med 49:-. Fraktfritt över 500:-. Beställningar som görs på nätet eller på telefon vardagar före kl 12:00 skickas samma dag. Beställningar per post expedieras så snart beställningen kommit oss tillhanda och skickas nästföljande vardag tillsammans med faktura.

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: _____

Personnr (10 siffror): _____
(krävs för fakturabetalning)

Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Evient AB

SVARSPOST
20442993
110 06 Stockholm

ANNONS

Madrassen fick mig att sova igen

Efter en mycket stressig och tuff period för 15 år sedan fick jag värk i leder och muskler. Smärtan var värst på nätterna, vilket gjort att jag haft svårt att sova, berättar Margaretha Sandberg, 57 år.

För två år sedan fick Margaretha prova en tryckavlastande bäddmadrass som heter Umbra.

–I början kändes det konstigt eftersom det var som att sova på bomull, och jag var så van vid att känna smärta från höfter och knän där min gamla madrass tryckte på. Efter några nätter hade jag vant mig och nu kan jag inte vara utan Umbra-madrassen. Jag märker direkt att när jag sover borta utan min madrass, får jag svårt att sova och det känns som om jag har träningsvärk i kroppen efteråt, säger Margaretha.

Hon har provat andra tryckavlastande madrasser tidigare men de var för hårda. Umbra är väldigt mjuk och följsam men ger ändå avlastning. Den har också fördelen att man kan använda sin gamla säng och bara lägga Umbra ovanpå. När hon åker till sommarstugan följer madrassen med.

Ond cirkel stoppades

Nätterna har tidigare varit en mardröm eftersom smärtan gjort att hon inte kunnat somna och sedan ger sömnbristen mer stress och ökad smärtkänslighet. Det blev en ond cirkel som var svår att komma ur.

–Nu när jag använder Umbra sover jag bättre vilket ger mig den återhämtning jag behöver för att minska smärtkänsligheten. Det är så många saker i vardagslivet som blir bättre när man lyckas hantera sin smärta och få sömn, säger Margaretha.

Fakta Umbra

Umbras ergonomiska kuddar och bäddmadrasser innehåller trögelastiskt skum som formar sig efter kroppen och ger känslan av tyngdlöshet. Trögelastiskt skum är från början framtaget för rymdindustrin men används nu av både sjukvården samt människor som vill ha en god nattsömn med tryckavlastning för rygg och leder.

Bäddmadrass finns i 90 och 180 cm bredd. Tjockleken är 7 cm och den har ett tvättbart överdrag.

Rek pris: 3 490 kr för 90 cm bäddmadrass
Rek pris: 699 kr för Umbra kudde

UMBRA finns hos Sängjätten

Bor□ - 033 124312
Eskilstuna - 016 127727
G□teborg/Backaplan - 031 656670
G□teborg/K□llered - 031 679350
Helsingborg - 042 150130
H□sleholm - 0451 15100
J□nk□ping - 036 300330
Kalmar - 0480 29460
Karlskrona - 0455 301760
Karlstad - 054 124830
Kristianstad - 044 106350
Link□ping - 013 120385
Malm□ - 040 193580
Norrk□ping - (V□ten 2008)
Stockholm/Bromma - 08 291970
Stockholm/Sickla - 08 7183680
Sundsvall - (H□sten 2007)
Sk□vde - 0500 415012
Trollh□tan - 0520 38800
Uddevalla - 0522 99990
Ume□ 090 132960
Visby - 0498 284450
□rebro - 0431 82560
□stersund - 063 103871

UMBRA

Läs mer på www.umbra.tv eller ring din Sängjättenbutik | Erlandsson & Bloom AB, Stockholm, 08-6484900

VILL BUSINESSMAN GÖRA
FÖDS I VATTEN
TUR
KAN LÄKEMEDEL
VILL EJ KAFFEDRICKARE HA
KALLAR MAN IBLAND EN FÖRNAM SLÄKT
LÄMPA SIG
BEDARRA
GRÄSSLÄTT
ÄR KULLIKT
TAMBUR
PUDER
UPPROP
I-HÄRDIGHET
MÅLRUM
VARSLAR OM OLYCKA
FINNS TILL
KORK
AVNJUTS RÅA
HÄSTFLICKA
KNYST
GER HALS
FLAT
MEKANISK UTRUSTNING
FLYDDE SODOM I BIBELN
DUGER SOM JA
EN FÖRENINGSFRÅGA
PAPEGOJA
GER VÄGLEDNING
VANDRA OMKRING
OLJERIKE
STÅR FÖR FÖR
LINDRAR
BARNTOOR
EN JÄTTEPLANET
SKYNDA FÄR KANSKE KUNDEN
MILD
CITRONFÄRGAD
FRAMHÄLLA
BRUKAR ÄRORNA
DEN GÅR PÅ VATTEN
SNÅRBUSKE
BESVÄRLIGA
FILMHALVÅNSTÅN
STORARTAT
DEN KORTA DAGEN
OLJEBÅTAR
ANTI
BESEGRA
ÄR FYLLT AV BLOD
DÅLIGA TIDER
ÄLDRE LÄNGD
HETER NUMERA LERNIA
ÄR KARAMELL
FRODE FRÅN ISLAND
NATIONALPARK I NORR
KALAS
FUNGERAR
DE PRYDER MOSSORNA
ÄR BEVINGAD
HAR NÄSTAN INGEN VÄXTLIGHET
SÄLJER MÖBLER
KAN DRABBA STORTA
SAKNAR TRO
TYDLIGA
TUNG, GRÅ METALL
TITTA I SMYG
ELAK
KVINNOR
RAGGIG TYP
STRÄV
HADE PÅ KÄNN
MED GLANS
OMGER GULA
TRÄDKANTAD GATA
BLANDA UT
FÄLLS OM HÖSTEN
PAPPERSKLAMMA
RYMMA FÄLTET
MÅLAS TILL PÅSK
FLASKTYP
MANI
HYLLADE
ASÄTANDE FÅGEL

© AB RIGNELL-ZANDER

Vinn tre trisslotter

POSTA SENAST 20 JANUARI

Skicka till
TIDSKRIFTEN DOKTORN
Att: **KORSORD**
Vidargatan 9
113 27 Stockholm

Namn.....

Adress.....

.....

.....

.....

Sudoku

Svårighetsgrad: **Medel**

Så här går det till:
Varje vågrät och lodrät rad ska innehålla siffrorna 1-9.
Varje liten 3x3-ruta ska också ha alla siffrorna 1-9. Varje siffra får finnas bara en gång per rad respektive 3x3-ruta.

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

Ett Sudoku från AB RIGNELL-ZANDER

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 3/2009

GRATTIS – NI VANN TRISSLOTTER!

Bengt Silvervik, Lomma
Gunilla Wigren, Örebro
Lena Nordmark, Karlskrona
Malin Björck, Tullinge
M-L Forsman, Täby

“Täbbt å snubig?”

Lindrar effektivt vid täppt näsa och hosta

Finns på Apotek, i Hälsofack- och i Dagligvaruhandeln.

AB Atoma 08-590 754 00 www.atoma.se

Smärta?

IcePower hjälper – bevisad effekt! *

IcePower kylande gel är ett effektivt, tryggt och snabbt sätt att minska smärta samt svullnad. Använda IcePower för muskel- och ledvärk samt vid motionskador.

Försäljning Apoteket samt IcePower Shops

www.icepower.net

*)Airaksinen et al.: Double-blinded Trial of the Efficacy of Cold Gel with soft tissue injuries ISAP, San Diego 8/2002.

DOKTORN.com din hälsoplats på webben

Få gratis nyhetsbrev varje vecka med tips på nya artiklar, filmer och broschyrer som tar upp det senaste inom medicin och hälsa. På Doktorn.com kan du söka fram det mesta inom hälsa och medicin, men även fråga våra specialister.

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

Bihåleinflammation • Restless legs • Tarmcancer • Impotens • Inkontinens • Sköldkörtelproblem… och många fler

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

Torr i munnen?

Inte nu längre!

Finns på Apoteket!

Saliva natura®

saliversättningsspray
med långvarig effekt.

Medac Box 120, 432 23 Varberg • Tel: 0340 - 64 54 70 • Fax: 0340 - 64 54 79 • info@medac.se • www.medac.se