

DOKTORN

LÄS MER PÅ

DOKTORN.COM

JESPER JUUL:
Spela inte
perfekt förälder

Charlotte Perrellis

Välmående
med beröring

NYA LIV

– i hälsans tecken

TEMA
TRÖTTET
"Naturligt"
eller sjukdom?

SVERIGES MEST LÄSTA

Leva med
diabetes typ 1

TIDNING I VÄNTRUMMET!

Fördomar kring
schizofreni

YOGA

FÖR STARKARE RYGG



DIN RÖST GÖR SKILLNAD!

När du blir med i DOKTORNs hälsopanel bidrar du till att företag inom hälsa- och sjukvård får bättre underlag när de tar fram nya läkemedel, rutiner eller behandlingar. Detta gäller såväl om du själv har upplevelser och erfarenheter som patient eller om du är nära anhörig. DOKTORN och CINT ger dig möjligheten att göra din röst hörd!

Så här fungerar det:

- ✓ Du blir medlem i DOKTORNs hälsopanel och får ett välkomstmajl med all information du behöver
- ✓ Med jämna mellanrum får du enkäter, bland annat inom hälsa- och sjukvård, att besvara
- ✓ Besvaras enkäterna komplett utbetalas en ekonomisk ersättning via Pay pal
- ✓ Du kan välja att enkelt och säkert föra över pengarna till ditt eget konto
- ✓ Möjlighet finns att donera pengarna till välgörenhet om man så önskar
- ✓ Dina uppgifter är och förblir helt anonyma
- ✓ Du väljer själv om och när och hur många enkäter du vill svara på
- ✓ Du kan alltid utan kostnad avsluta medlemskapet

Enklare kan det inte bli att vara med och påverka! Skickar du in din enkät nu är du med och tävlar om en spaupplevelse med övernattningar på Selma Spa i Sunne.

Selma Spa – Skandinavien bästa SPA

Reseguidens läsare har fått rösta fram Skandinavien bästa spa. Selma Spa tog hem segertiteln i både Sverige och Norge.

I Spakampen tävlade 21 spaanläggningar i Sverige, Norge och Danmark och över 13 000 personer röstade. Selma Spa vann.

Selma Spa har funnits sedan 1991 och ligger i Sunne med vacker utsikt över sjön Fryken. Här kan man välja mellan ett 40-tal olika skönhetsbehandlingar från topp till tå. Händer, fötter, ansikte och kropp får sitt genom bland annat lerinpackningar, varma oljemassager och algbad. Missa inte chansen till en otrolig spaupplevelse med två övernattningar för två personer. Skicka in din enkät redan idag.

*Du är med och tävlar förutsatt att hälsoenkäten är komplett ifylld, att du har lämnat din e-post samt besvarat hälsofrågan korrekt. Vinnarna får svar via e-post. Resa till och från Selma Spa ingår ej.

HUR KAN JAG HJÄLPA TILL?

Vill du vara med och påverka utvecklingen inom medicin, hälso- och sjukvård. Har du erfarenhet kring olika sjukdomar, antingen som anhörig eller som själv drabbad? Då kan du fylla i enkäten och skicka in den till oss så är du med i DOKTORNs hälsopanel. Ett enkelt sätt att själv kunna vara aktiv och påverka samtidigt som du får ekonomisk ersättning. Skickar du in enkäten och besvarar vår enkla hälsofråga är du dessutom med och tävlar om fem undervara spaupplevelser på Skandinavien bästa Spa – Selma Spa i Sunne!

SOM MEDLEM I DOKTORNS HÄLSOPANEL FÅR DU FÖLJANDE

- **Gratis medlemskap i Doktors hälsopanel**
- Ersättning vid svar på enkäter
- **Nyhetsbrev kring hälsa, medicin och välbefinnande**
- Möjlighet att vinna en SPA-upplevelse utöver det vanliga (värde ca 7 000 kr)

VINN EN SPA-UPPLEVELSE FÖR TVÅ

Alla som skickar in enkäten och svarar på hälsofrågan deltar i tävlingen av fem spavistelser på Selma Spa för två personer. Skicka in din enkät redan idag. Vi drar vinnarna 15 mars.

Det kanske är för att hunden tittar på.

Eller det kanske är något annat.

40% av män över 40 drabbas av erektionssvikt:
95% av alla med erektionssvikt kan behandlas.

inga fler bortförklaringar

Prata med din läkare om erektionsproblem eller gå in på www.HittaTillbaka.nu

Referenser:
1. Feldman HA et al. Journal of Urology 1994, 151: 54-61.
2. www.jcn.co.uk/sign_in.asp?redirect=journal.asp?MonthNu=10!YearNum=1999!Type=search!ArticleID=186 (Journal of Community Nursing Online)

Eli Lilly Sweden AB | Telefon: 08-737 88 00

Lilly
Answers That Matter.

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

ANNONSBOOKNING

Daniel Erlandsson, 08-648 4900, 0733-648 493
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Per Norberg/Starstruck • Bodystore.com/Fit & Smart

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



Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen

www.doktorn.com

Ledaren

NYA MÅL FÖR 2011

Vintern är här igen och solresorna är fullboka-
de. Vad säger det om oss svenskar – kanske att
våra vintrar är lite väl långa. Men ändå, visst är
det rätt skönt med årstiderna? Tänk att åka
skidor i det vackra snötäckta landskapet då
solen skiner så snön glittrar. I år ska vi testa
utförsskidor med barnen för första gången
och det ska bli spännande att se vad de tycker.
Målet är att vi ska klara liften i barnbacken och
ta oss ner på ett eller annat sätt.

Vad har ni för mål framöver? En som gärna
sätter upp höga mål är Charlotte Perrelli, som
alltid verkar högpriesterande. Även hon behöver
dock balans och återhämtning, vilket hon fått
lära sig den tuffa vägen. Ni kan vinna hennes
nya bok om träning, se sid 47.

Många känner sig extra trötta under höst-
och vintermånaderna som är mörka och ofta
"murriga". Kanske borde man få ledigt de dagar
då solen strålar, för att utomhus kunna "ladda
batteriet", och bli lite piggare? Läs om gränsen
när "vanlig" trötthet blir till sjukdom och få tips
om hur man kan minska trötthetskänslan, på
sid 48.

I detta nummer startar vi en serie med familje-
terapeuten Jesper Juul i fronten. Tanken är att
man ska få tips på alternativa sätt att kommu-
nicera med sina barn, om det man gör just nu
inte fungerar.

Mitt mål för Doktorn 2011 är att få in ännu mer
spännande kunskap kring hälsa och medicin,
som att gå igenom kroppens funktioner från
topp till tå, ha med en intressant
krönika och mycket mer smått
och gott, som återkommer i
varje nummer.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

Pernilla Bloom

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





Ballongmage, knip och tarmbesvär.

Efter 20 års forskning och 60 vetenskapliga studier lanserades kosttillskottet ProbiMage. Tack vare den unika mjölksyrabakterien Lp299v, har den snabbt blivit Sveriges mest använda probiotika.

Nu presenterar samma svenska forskare...

...ProbiFrisk. Hjälper till att hålla dig frisk – även under höst och vinter.

Lika effektiv för din motståndskraft som ProbiMage är för din mage.

Under arbetet med att kliniskt dokumentera Lp299v, den unika mjölksyrabakterie som ingår i ProbiMage, upptäckte Lundaforskarna att vissa probiotiska bakteriestammar även hade en specifik effekt på kroppens naturliga motståndskraft.

Sex års kartläggning

Efter sex års kartläggning och många hundra försök hittade forskarna den kombination av bakteriestammar de sökte, Lp 8700:2 och Lp HEAL 9. Två specifika stammar med kompletterande och tydliga egenskaper på kroppens naturliga försvar.

Studier i Uppsala, Lund och Berlin

Två stora placebokontrollerade multicenterstudier på drygt 600 personer genomfördes i Lund, Uppsala och Berlin. Och resultatet var tydligt. De personer som fått kombinationen av Lp 8700:2 och Lp HEAL 9 höll sig betydligt friskare än de som fått placebo. Forskarna hade lyckats!

Nu finns den patenterade kombinationen i kosttillskottet ProbiFrisk. Tack vare den unika tugga-

bletten påverkas försvaret i ett 3-stegssystem, först i munhålan, sedan i tunntarmen och slutligen i tjocktarmen.

Därför är det värt att prova ProbiFrisk.

Är du inte nöjd får du pengarna tillbaka.



EN SVENSK VÄRLDSNYHET!

FINNS PÅ APOTEK OCH I HÄLSOBUTIKER.

PENGARNA-TILLBAKA-GARANTI:

Skulle du av någon anledning inte bli nöjd med ProbiMage eller ProbiFrisk, ring GreenMedicine så får du pengarna tillbaka. Kosttillskottet ProbiMage och ProbiFrisk marknadsförs av GreenMedicine AB. **Konsumentkontakt: 040-22 29 50.** Marknadsförs i enlighet med inskickade hälsopåståenden; EFSA-Q-2008-1823; EFSA-Q-2008-1689; EFSA-Q-2008-1810 och EFSA-Q-2008-1813.



- 9-13 NYHETER
- 14-19 DIABETES TYP 1
- 20-24 BERÖRING GER GOD HÄLSA
- 26-38 FRÅGA DOKTORN
- 40-42 KÖKSHÖRNAN – MED BARN I FOKUS
- 44-47 NEDSLAG HOS – CHARLOTTE PERRELLI
- 48-52 TEMA TRÖTTHET
- 54-57 LEVA MED SCHIZOFRENI
- 58-59 RYGGYOGA – PRAKTISKA TIPS
- 60-64 NEDSATT FUNKTION–HJÄLP DU KAN FÅ
- 65 BÄLTROS
- 66-68 BARNNS HÄLSA – JESPER JUUL
- 69 LÄSARNAS SIDA–MED DISKUSSIONSFRÅGA
- 72-73 KORSORD & SUDOKU
- 75 NÄSTA NUMMER



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se

Tog jag mitt insulin? När? Hur mycket? Nya NovoPen Echo® ger svaret



Utvecklad med tanke på barnens behov:

- Finjusterad dosinställning med halva enheter
- Enkel minnesfunktion
- Designad för barn – två färger och ett urval av snygga klisterdekorer



2010.11/Novo Nordisk Kundservice 020-98 18 10/Produktion: alhane1/arnaborn, Malmö.



Stillasittande och fel kost hos barn kan ge hjärtsjukdom i vuxen ålder.

ÖVERVIKTIGA BARN I RISKZONEN

Synliga förändringar i kärl och hjärta hos överviktiga barn, redan i förskoleåldern. Hjärtläkare uppmanar till bättre livsstil för barn och unga.

Flera studier som presenterades under den europeiska hjärtläkarkongressen nyligen tar upp det ökande problemet med överviktiga och stillasittande barn och ungdomar samt konsekvenserna detta har för deras hjärthälsa. Ett japanskt forskarteam har mätt hjärt- och kärlväggar från spädbarn till skolålder. Att vara överviktig som barn kan öka den långsiktiga risken att insjukna och dö i hjärtsjukdom (50 års sikt), oavsett personens grad av övervikt i vuxen ålder. Två av tre barn som är överviktiga blir överviktiga även som vuxna. Ökat matintag och minskad fysisk aktivitet bland unga är en överhängande fara för barns hjärthälsa.

Bakterier påverkar åderförkalkning

Nya fynd tyder på att bakterier i munnen och/eller tarmen kan påverka åderförkalkningsförloppet. Upptäckten kan leda till nya behandlingsstrategier, visar aktuell forskning från Sahlgrenska akademien.

Vår kropp är hem för tio gånger fler bakterier än humana celler och forskning under senare år har visat att tarmfloran är förändrad vid fetma, som i förlängningen kan leda till hjärtsjukdom. Även försämrad tandhälsa och tandlossning har koppling till åderförkalkning vilket indikerar att bakterier i munhålan eller tarmen kan påverka sjukdomsförloppet.

Forskarna upptäckte att plackbakterier återfinns i munhålan och tarmen på samma individ. Dessa resultat tyder på att bakterierna kan tränga in i kroppen från munhålan och tarmen och eventuellt driva på inflammationen i placket.

Forskarna fann även att vissa bakterier i munnen och tarmen korrelerade med biomarkörer som är associerade med hjärtsjukdom. Detta öppnar upp för nya diagnos- och behandlingsstrategier genom att angripa kroppens bakterier. Fynderna måste dock bekräftas i större studier.

FAKTA ÅDERFÖRKALKNING

Åderförkalkning uppstår när kolesterol lagras in i kroppens kärl och bildar plack. Det gör dem trängre, vilket i olika grad riskerar att hindra blodflödet som kan orsaka olika sjukdomar, exempelvis kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke. Åderförkalkningsrelaterade sjukdomar orsakar 40-50 procent av dödsfallen i Sverige varje år.

Nyheter

Visste du att...



...den som äter två äpplen om dagen kan minska sitt kolesterol med tio procent, visar en EU-finansierad forskningsstudie.

...de som gått ut nian med lägst medelbetyg har runt tre gånger så hög risk att ta livet av sig jämfört med de som får toppbetyg eller strax under, enligt ny studie från Karolinska Institutet och Socialstyrelsen.

...psykologisk stress i medelåldern kan leda till utveckling av demens, enligt forskning från Sahlgrenska akademien.



...en kost baserad på nordiska livsmedel (ex. fet fisk, rapsolja, frukt, bär, rotfrukter och bönor) sänker det onda kolesterolet och blodtrycket, samt minskar vikten och förbättrar kroppens insulin-känslighet, enligt forskare vid Uppsala universitet.

...du lika lätt kan drabbas av hårlöss om du tvättar håret ofta. Det påstås till och med att lös-sen trivs bäst i ren miljö och rent hår!



changing diabetes®



Novo Nordisk Scandinavia AB
Box 50587, 202 15 Malmö, Telefon 040-38 89 00
Telefax 040-18 72 49, www.novonordisk.se, www.novopencho.se

NovoPen Echo®

www.doktorn.com

VIKTIGT ATT ERSÄTTA FÖRLORADE TÄNDER

Personer som mister tänder får sämre livskvalitet och svårare att leva och umgås normalt. Allt från självkänsla till tal, mimik och tuggfunktion kan drabbas. Behandling gör det möjligt att få tillbaka ett normalt liv med högre livskvalitet, visar en ny rapport. Forskningen om behandling av patienter med tandförluster har samlats in och granskats av SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, som slår fast att behandling har stor betydelse för de drabbade.



Ny termometer mäter febern bakom örat

Med ett enkelt knapptryck är termometern V980 tillräckligt varsam för att kunna användas utan att väcka ett sovande barn och ger snabba och exakta resultat. Man använder en speciell teknik för att mäta temperaturen på det blodkärl som passerar bakom örat och som transporterar blod till hjärnan och hypotalamus (den temperaturreglerande körteln) och ger därför en exakt återspeglning av kroppstemperaturen. Man använder även ett ljussystem, där skärmens färg ändras beroende på temperaturen. Man kan lagra upp till åtta temperaturläsningar. Finns att köpa på apoteket.

FÖREBYGG HUVUDLÖSS

Nu finns möjligheten för vuxna och barn över två år att skydda sig mot lusangrepp – innan problemet är ett faktum. Genom att spraya i torrt hår med nya produkten Linicin Prevent på morgonen kan användaren vistas tryggt i lusutsatta miljöer som skolan eller dagis under en hel dag utan att bli angripen. Medlet är baserat på de naturliga ingredienserna munkpeppar och eukalyptus, som i kombination har en avskräckande effekt på lössen. Sprayen har en svag, neutral doft och innehåller inga insektsgifter. Produkten finns hos många apotekskedjor.

FAKTA HUVUDLÖSS Huvudlöss är blodsugande insekter utan vingar, som trivs bäst i hårbotten. De är parasiter som livnär sig på människans blod. Att få löss är inte farligt men det kan kännas obehagligt att ha dem krypande i huvudet. Första tecknen på att man har löss brukar vara att man har klåda i hårbotten med det är inte alla som upplever klådan. Om man vet att personer i ens omgivning drabbats ska man vara uppmärksam och kamma med luskam över ett vitt papper eller handfat.



BAKGRUNDSLJUD FÖR INLÄRNING

Barn med uppmärksamhetsproblem förbättrar sin koncentration och löser minnesuppgifter bättre om de utsätts för ett relativt högt brusljud under inlärningsfasen. Den gamla sanningen om "tyst i klassen" som bästa arbetsmetod ställs nu på ända av en svensk forskargrupp. Forskarna presenterar en neurobiologisk teori som förklarar hur förbättringen med hjälp av brus uppkommer. Hjärnceller behöver en tillräcklig grad av stimulering för att skicka signaler vidare. När man tillför brus till en signal underlättas kommunikationen mellan hjärnceller och på så sätt ökas koncentration och uppmärksamhet.

SÄKRARE KOSTTILLSKOTT

Nu ska hälsobranschen bli ännu sundare. Detta då egenvårdsföretag nu kan certifieras enligt Svensk Egenvårds kriterier, anpassade för kosttillskott.

Kraven på att vitaminer och andra kosttillskott ska vara säkra kommer såväl från myndigheter som från konsumenter, producenter och detaljhandeln. "Att kosttillskotten ska vara säkra är en självklarhet. Om någon slarvar drabbar det hela branschen. Att upprätta och leva efter ett certifierat ledningssystem är ett effektivt sätt att dokumentera ett seriöst arbete med livsmedelssäkerhet", säger Senia Johansson, vetenskaplig expert vid branschorganisationen Svensk Egenvård. Certifieringen utförs av en oberoende part, LRQA Sverige AB. Egenvårdsföretaget Baltex Natural var först ut att certifieras och många företag står i tur att certifieras enligt nya branschriktlinjer.

SPIKMATTAN HJÄLPER – LITE

Behandling med vila på spikmatta ger ingen mätbar effekt på vare sig sömn, stress, ångest eller långvarig kronisk smärta. Däremot upptäckte forskarna att patienterna fick en mätbar minskning av den värsta smärtan. Spikmattan verkar alltså inte hjälpa mot den ständiga, molande smärtan, men kan ge viss lindring när det gäller kraftiga smärtpåslag. Det visar en forskningsstudie vid Karlstads universitet, vilken är den första vetenskapliga studien av spikmattans medicinska effekter. Fler studier krävs dock för att säkerställa resultatet.



Nationella Hjälpplinjens

Skriv till Hjälpplinjens.se

Behöver du prata om det du inte kan prata om? Har du lättare att formulera dig i skrift? Hjälpplinjens har öppnat en ny internetjänst dit du kan skriva om du mår psykiskt dåligt. Du får ett personligt svar inom två till sju dagar. Hjälpplinjens erbjuder stöd anonymt, professionellt och kostnadsfritt. Du kan kontakta oss för egen del eller som närstående.

Skriv och få ett personligt svar på www.hjalpplinjens.se Eller ring till 020 – 22 00 60, öppet 13-22 alla dagar



Nytt starkt inslag på den svenska marknaden

Vitango® – den naturliga lösningen vid mentala och fysiska symtom på stress

- Innehåller 200 mg Rhodiola rosea (extrakt WS® 1375) per tablett
- Lindring vid mentala och fysiska symtom på stress
- Inga kända biverkningar

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: Traditionellt växtbaserat läkemedel för lindring av mentala och fysiska symtom på stress såsom trötthet, svaghetskänsla, irritabilitet och lindrig oro. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.



Du hittar Vitango (varunummer 410341) på apotek och i hälsofackhandeln. Se också www.fass.se

Pharma Nord
Konsumentkontakt 08-36 30 36



Fet fisk, mandel, bär och fullkorn kan ge bättre hälsa och minska sjukdomsrisken, enligt ny studie.

RÄTT MAT FÖR HÄLSAN

– skärper minnet och motar typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar

För första gången har forskare tagit reda på vilken effekt flera, och inte bara enskilda, livsmedel med så kallad antiinflammatorisk effekt har på friska personer. Resultaten av en ny koststudie visar att det farliga kolesterolet sjunker med 33 procent, blodfetterna med 14 procent, blodtrycket med åtta procent samt en riskfaktor för blodpropp med 26 procent. Även inflammationen

i kroppen sänktes rejält medan minnet och den kognitiva förmågan skärptes. – Resultaten är över förväntan! Jag vill påstå att det inte finns någon tidigare studie med liknande effekter på friska försökspersoner, säger Inger Björck, professor i livsmedelsrelaterad nutrition vid Lunds Tekniska Högskola och föreståndare för Antidiabetic Food Centre vid Lunds universitet.

Testkosten hade tydligt inslag av antioxidanter, lågt GI, det vill säga långsamma kolhydrater, fullkorn, probiotika, och viskösa kostfiber. Exempel på mat var fet fisk, sojaprotein, blåbär, mandel, kanel, vinäger och viss typ av fullkornsbröd. Några produkter i portföljkosten finns ännu inte i handeln utan togs fram specifikt för studien.

BAKTERIER MOT FÖRKYLNING

Probactiv svalg är en ny produkt som innehåller bakterier som stärker den egna barriären av normalflora i svalget, vilket kan skydda mot bakteriella infektioner i halsen och örat. Det blandas i kall dryck, gurglas och sväljs eller strös över ljummen mat och kan användas vid förkylningssymtom eller förebyggande vid förkylningstider.

FLER KVINNOR DÖR AV KOL

På tio år har antalet kvinnor som dör av KOL ökat med 50 procent. Minst en halv miljon svenskar beräknas vara drabbade och dödligheten i sjukdomen ökar, men bara var femte har fått diagnos. För att minska dödligheten i KOL måste hälso- och sjukvården bli bättre på att hitta och behandla de drabbade, anser Hjärt-Lungfonden.

RÖKNING KAN SKADA BARNETS MOTORIK

Kvinnor som röker

under graviditeten riskerar att skada sitt barns koordination och fysiska kontroll visar en ny Örebrostudie. Barnen till kvinnor som hade rökt minst nio cigaretter om dagen under graviditeten hade svårare att klara koordinationstesten.

Bakomliggande orsaker kan vara att nikotinet interagerar med acetylcholin, som är en viktig signalsubstans och budbärare när hjärnan formas under fostertiden. Men det kan också vara så att mammans rökning leder till att fostret drabbas av näringsbrist. Pojkar är dessutom extra känsliga, då det finns en koppling mellan nikotin och testosteron.

Flickor tas inte på allvar

När flickor med symtom som vid autism eller ADHD söker professionell hjälp inom sjukvården blir de ofta bagatelliserade eller feltolkade. Risken är stor att dessa flickor inte får den hjälp eller det stöd de är i behov av. Därför behövs det mer utbildning på området och i synnerhet inom den offentliga sektorn, visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

FAKTA AUTISM OCH ADHD Ungefär ett barn på 100 födda har autism och det är vanligare bland pojkar än hos flickor. Typiska symtom är tidigt debuterande (före tre års ålder) stora svårigheter med socialt samspel och rigida, stereotypa beteenden. ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder, och är en störning i utvecklingen hos barn som ger uttryck i bristande uppmärksamhet, koncentrationssvårigheter, överaktivitet och impulskontrollbrist. Flera procent av alla barn har ADHD, pojkar oftare än flickor.



DAGENS 70-ÅRINGAR ÄR SMARTARE

Idag klarar 70-åringar intelligenstester betydligt bättre än vad 70-åringar gjorde förr. Dessutom har det blivit svårare att upptäcka demens i tidig fas. Men glömska är fortfarande ett tidigt symtom. Det visar nya forskningsrön vid Sahlgrenska akademien. Studien visade att minnesstörningar var det enda som kunde ge en indikation om vilka 70-åringar som befinner sig i riskzonen för demens. Men långtifrån alla som hade dåligt minne utvecklade demens. För att effektivt kunna upptäcka demens tidigt behövs bland annat olika tester, som måste anpassas till nya generationer eftersom äldre presterar allt bättre i standardiserade psykologtester. Demens är lika vanligt hos 70-75 åringar idag som för 30 år sedan. I studien ingick över 800 demensfria 70-åringar, efter fem år hade fem procent av dem utvecklat demens.

Det är dags att vi män säger som det är:

Vi vill vara hårdare.

47 % av alla män som tillfrågades i en europeisk undersökning (av 4 208) svarade att de ville ha ett hårdare stånd.* Det är inte så konstigt, med tanke på hur vanligt det är att någon gång uppleva en sviktande potens – och hur starkt förknippad erektionen är med sexuellt självförtroende.

Som tur är så är det en önskan som är ganska lätt att uppfylla. Med rätt behandling går det ofta att få en erektion att lita på redan samma kväll. Första steget är att prata med en läkare.

*European Sexual Confidence Survey, april 2009, Pfizer

potenslinjen.se

SVERIGES MANLIGASTE SIDA

Det finns ungefär 7.500 barn (under 18 år) med typ 1 diabetes. Det är en kronisk och svår sjukdom och tyvärr finns det fortfarande okunskap och förutfattade meningar inom området. Amis son fick diagnosen som knappt treåring. Sju år senare har hon nu skrivit boken "Älskade vampyr – om livet med ett barn med diabetes typ 1", om hur familjen lyckas tackla sjukdomen på ett konstruktivt sätt, för att få sonen att acceptera sin diabetes och till och med tycka att den är "cool".

TEXT | PERNILLA BLOOM FOTO | PALLE DAHLSTEDT

ATT LEVA MED DIABETES

Egil är van vid att mäta sitt blodsocker och han kan leva ett relativt " normalt " liv trots sin diabetes.

Läs mer om diabetes och behandling på www.doktorn.com

Allt startade då Egil var knappt tre år och plötsligt började dricka mycket. Han var jämt törstig och från att ha varit blöjfri var han tvungen att gå på toa flera gånger per natt och kissade ändå på sig.

– Jag frågade honom om det gjorde ont, men det gjorde det inte, men på dagis sa de att han verkar tröttare än vanligt och lätt blev ledsen, säger Ami Skånberg Dahlstedt. Det var en tillräcklig signal för oss och vi åkte till vårdcentralen morgonen därpå.

Sjuksköterskan trodde inte att det var någon fara och tyckte att vi skulle åka hem igen. Ami var envis och kände instinktivt att något var fel och bad dem ändå ta ett blodprov. Det visade sig att blodsockret var alldeles för högt och de fick åka direkt till sjukhuset.

– På sjukhuset trodde läkarna att vi redan fått diagnosen, så när de "slängde" ordet diabetes i ansiktet på oss blev det först en chock. När vi väl förstod att det var på riktigt och att Egil skulle bli kvar på sjukhuset de närmaste två veckorna, blev det ett abrupt uppvaknande.

Läkarna menade att han kommit in i bra tid, men dropp behövdes ändå. Det var allvarligt, men han hade sluppit att hamna i koma och endast gått ner ett kilo i vikt. När de kom till "avdelningen" på Drottning Silvias barnsjukhus kändes det bättre. Där är

Det kändes som att få ett tredje barn

de specialiserade på barn och både Egil och storebror Toste fick lära sig hur sjukdomen diabetes typ 1 fungerar. Det finns även en speciell "lekterapiavdelning", där barn kan få stöd för sjukdomen via leken. För Ami och hennes man blev det en intensiv första tid, då de var tvungna att snabbt sätta sig in i vad som krävdes för att Egil skulle må bra. De skrev ner allt de olika läkarna sa ▶



Namn: Ami Skånberg Dahlstedt

Ålder: 42

Familj: maken Palle, sönerna Toste, 12 och Egil 10

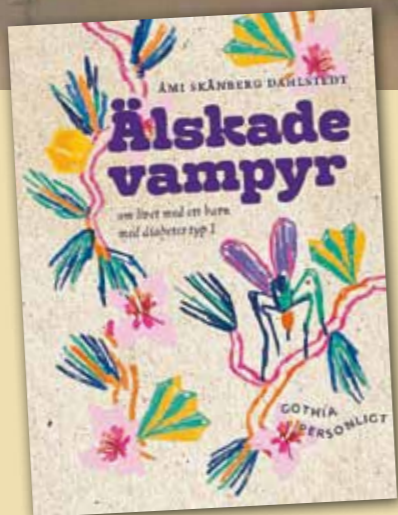
Bostad: Brännö utanför Göteborg

Yrke: koreograf, dansare och författare

Aktuell med: Boken "Älskade vampyr - om livet med ett barn med diabetes typ 1"



Ami och hennes söner Toste och Egil har ett gemensamt intresse i dansen, vilket ger dem en hel del positiv energi.



Citat ur boken "Älskade vampyr - om livet med ett barn med diabetes typ 1"

"Diabetes var liksom som en ny lek. Lek som lek. Jag kallade dem sagt blodsockermätaren för Vampyren. Jag kom på det ganska snabbt eftersom jag själv var mitt i denna lekvärld. Alla andra måste, kontakter med omvärlden, livets byråkrati, hade mist sin betydelse. Dessa måste, som vanligtvis kunde blockera förmågan till lek, hade blivit ett blekt slags omvärldsbrus. Vad betyder ordet blodsockermätare för ett barn? En sockermätare som man måste ha när man "har socker"? Vad betyder blodsocker för ett barn? En sockerbit doppad i blod? Blodsockermätare, något som mäter en sockerbit doppad i blod. Det måste finnas något mindre abstrakt, något vackrare, något att leka, något häftigt som kunde väga upp mot att det faktiskt var ett stick som det handlade om. Vampyr. Vilket vackert ord. Vam. Pyr. En vam som pyr."

– Men tack och lov har det gått bra. Tyvärr har vi dock erfarenheten att vissa allmänläkare idag inte har tillräcklig kunskap om just typ 1 diabetes hos barn och hade inte vi varit uppmärksamma och kunniga själva hade det kunnat gå illa vid ett par tillfällen. Därför är det viktigt att man som förälder själv är påläst om sitt barns sjukdom och att man vågar "lägga sig i". Det gäller att lita på sin intuition, påpekar Ami.

Som femåring började Egil med insulinpump, vilken ser ut som en liten MP3 spelare som man alltid har på sig och vilken ger insulin som dropp. Det positiva är att slippa ha en så strikt dygnsrytm, kring när man måste äta och sova, som man annars måste för att må bra. Med pumpen kan man äta när man vill. Man tar fortfarande måltidsinsulin, men istället för att ge sig en spruta knappar man in det på pumpen, som fungerar som en liten dator. Det kallas att "ge bolus". Man måste dock fortfarande mata vampyren, det vill säga kolla sitt blodsocker sju till tio gånger per dag. Däremot slipper man de extra sticken från sprutorna, vilka nu istället ersätts av bolus från insulinpumpen. Idag finns även pumpar som själv föreslår hur mycket insulin man kan behöva. Förhoppningen är att det i framtiden kommer finnas pumpar som underlättar så mycket att man som pa-

Tips till andra föräldrar vars barn har typ 1 diabetes

- Att tänka på att man först och främst är människa och inte ställer för höga krav på sig själv.
- Att gråta, men berätta även varför och hitta olika sätt att få ur sig känslorna. Exempelvis att prata med nära och kära, ta långpromenader - fysisk aktivitet är positivt för att motverka stress.
- Försök att se detta som något som familjen får vara med om tillsammans – ett äventyr som faktiskt kan stärka ens relationer.
- Kom ihåg syskonen!
- Hitta leken i det mesta, framför allt för de små barnen och vad gäller blodsockermätningarna.
- Läs på om sjukdomen – ingen blir så bra på just ditt barn som ni själva.
- Bli delaktig i någon lokal diabetesförening, som ofta organiserar olika aktiviteter och läger för barnen.



Det är positivt att röra på sig när man har diabetes.

och fick tips från en dietist kring vikten av att äta långsamma kolhydrater och ej söta drycker. De lärde sig ungefär hur mycket insulin han behöver då han ätit en viss mängd mat.

– I början fick vi prova oss fram och vi fick höra att det tar ett år att lära sig alla rutiner om hur just Egil fungerar. Dessutom förändras hur han tar upp insulin beroende på exempelvis värme, kyla och träning. Egil tog allt rätt lugnt, så det var nog tuffare för hans storebror som i början självklart hamnade i skymundan.

Ami bestämde sig för att försöka göra sjukdomen till något kul och "coolt" och gjorde lekar av att mäta blodsockret. Detta behöver göras med ett nålstick i armen, runt sju till tio gånger per dag.

– Nu ska vi mata en hungrig vampyr busade jag och det tyckte Egil var spännande. Visst kunde han tröttna även på detta och vid några tillfällen fick jag tvinga honom, men för det mesta gick det att leka fram en positiv attityd.

Egil fick redan efter någon vecka prova att sticka sig i armen själv och numera är det endast när han sover som mamma eller pappa tar ett sista prov. I början fanns en stor rädsla att han skulle bli dålig och till och med medvetslös, då det finns en risk att barn under fem år som blir medvetslösa kan få någon typ av hjärnskada.

tient knappt behöver tänka på att man har sjukdomen.

Det blev en utmaning att även se till att uppmärksamma storebror Toste, mitt i den självklara fokuseringen kring Egils sjukdom. Toste fick därför också någon present, prova på att sticka sig i armen och Ami försökte ge honom egentid, för att få en "paus" från sjukdomen.

– En sådan här sjukdom påverkar ju hela familjen – ingen kommer undan. Det kändes nästan som att få ett "tredje barn", men det kan ju inte ett syskon förstå och relatera till – för dem kan det bli rätt jobbigt. Jag hörde vid något tillfälle storebror fråga Egil om inte han kunde få Egils diabetes och Egil svarade nej, jag vill ha den, men du kan väl få en egen...

Egil har aldrig känt att hans diabetes har varit något negativt, utan snarare gjort honom speciell och han vill gärna visa sin pump och tycker att den är fräck. För vissa familjer kan det bli en stor sorg och det måste få komma ut, så länge det inte tar över hela stämningen i familjen, menar Ami. Ett tips är att följ sitt barn, för de visar ofta vägen. Det är vanligt att det är föräldrarna som mår dåligt, medans barnen leker sina lekar som vanligt.

– Själv har jag accepterat att det är så här, men hade jag kunnat ta över sjukdomen, hade jag gjort det på direkten,

säger Ami. Att ge upp har däremot aldrig funnits i mina tankar – det gäller ju min son!

Då hon själv är dansare och alltid har uttryckt sig genom dansen växte idén kring att göra en diabetesdans framganska självklart. Dansen är tonsatt med musik komponerad av ljud från blodsockermätare, pump, sprutor m.m. Det är en dans som uttrycker förhållandet till blodsockerkurvan på ett annorlunda sätt och målet är att öka medvetenheten och sprida kunskap bland allmänheten.

– Jag kommer att turnera med dansen framöver och det ska bli jättespannande.

Egil som numera hunnit bli tio år har bestämt sig för att följa i storebrors fotspår och har nyligen börjat på Svenska balettskolan i Göteborg. Lärarna blev rädda då de hörde att Egil har diabetes. Det kan vara svårt för andra att förstå att det går att leva ett "vanligt" liv, trots att det är en tuff sjukdom. Det enda man inte kan bli är dykare och pilot. Men tack vare att forskningen och teknologin går framåt kanske man även ändrar dessa regler framöver, menar Ami.

– För varje ny skola eller ny arbetsplats måste vi och Egil börja om från början och svara på frågor och förklara. Det kan kännas som att gå in i en "vägg full av känslor och rädslor", vilket

ibland kan vara utmattande, säger Ami. Det finns dessutom många förutfattade meningar, som att Egil skulle ha ätit för mycket socker och därför ha fått diabetes typ 1, vilket ju är helt fel. En gång kom en mamma fram och frågade om jag kunde prata med hennes son och säga att han borde sluta tjata om att få godis, så att han slipper få diabetes. Många blandar ihop diabetes typ 1 och typ 2, så egentligen tycker jag att de skulle ha olika namn, säger Ami lätt frustrerad.

Ami bestämde sig för att pratade med hela Egils nya klass, för att hjälpa dem att förstå sjukdomen och det var nästan lättare än att prata med de vuxna lärarna. Barn ställer frågor på ett öppet och rättframt sätt och de lovade att springa efter hjälp om han skulle svimma.

Tidigare deltog Ami i en föräldramejl-lista och märkte att det fanns tendenser till tävlande om vems barn som hade lägst långtidssockervärde, vilket gav en känsla av duktighet. Det skapade förstås onödigt stress och därför var det positivt att en mamma till tvillingar berättade att trots att barnen åt samma mat fick de ändå olika värden. Detta visar hur oerhört individuellt och olika det kan vara.

– Dessutom kan man ju inte enbart se till siffrorna och att allt ska vara "perfekt" – man måste ju leva också, avslutar Ami.

DIABETES TYP 1 – VAD ÄR DET?

Runt trehundra tusen människor har diabetes i Sverige, alla typer. Det är mellan tre och fyra procent av befolkningen. Av dessa har tio till femton procent typ 1.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Typ 1 diabetes – då förstörs de insulinproducerande cellerna helt. Patienten måste få insulin för att överleva.

Typ 2 diabetes – betacellerna (insulinproducerande celler i bukspottkörteln) kan inte producera tillräckligt med insulin när vi behöver det, till exempel när vi äter. Signalsystemet som styr när insulin ska produceras fungerar inte. Dessutom har insulinet sämre effekt, så kallad insulinre-

sistens. Insulinresistens i fettväven gör att fettceller rusar ut i blodet och fettsyror kommer till levern och musklerna där de lagras och påverkar insulin känsligheten negativt.

Vad är orsaken till typ 1 diabetes?

Man vet inte exakt orsaken till typ 1 diabetes. Det finns genetiska anlag, men även om man har dessa behöver man inte utveckla diabetes. Till exempel om en enäggstvilling får typ 1 diabetes behöver inte den andra få det. Många som får typ 1 diabetes tycker att det är konstigt att inte någon annan i släkten har det. Man har däremot sett att i länder där man har fler tarmsjukdomar har man färre typ 1 diabetiker.

För att få typ 1 diabetes krävs både genetiskt anlag och miljöpåverkan i form av exempelvis:

- 1) virusinfektion som påverkar betacellerna

- 2) att vi har det för rent i dag jämfört med förr (den så kallade hygienhypotesen)
- 3) att vi idag har för lite tarmbakterier

- 4) snabb viktuppgång/tillväxt
- 5) svår stress som exempelvis vid ett dödsfall

Vilken behandling får typ 1 diabetiker?

Typ 1 diabetiker behöver få insulin via spruta eller pump, annars dör de. Pump är vanligast för de mindre barnen. Fördelen med pump är att man slipper sprutstick och att man kan hålla bättre sockerkontroll, då insulin doseringen liknar den fysiologiska insulinfrisättningen mer. Pumpen kan även styras med en sändare på avstånd av föräldrarna. Även för typ 1 diabetiker är det viktigt att ha goda sömnvanor, äta bra kost och motionera för att må bra i sin diabetes.

Vad är på gång för framtiden?

Man testar på flera håll i världen ett insulin i tablettform att ta till maten. Då måste man dock ändå ha en långverkande insulinspruta på kvällen. Man har sett att insulintabletter fungerar bra på hundar och på friska människor, så man är mycket hoppfull att det ska ha effekt även på diabetiker. Denna tablett fungerar "smart", det vill säga att den tas upp av tarmen och går direkt till levern, dit insulinet normalt går från bukspottkörteln när vi äter. Detta insulin kan finnas på marknaden för patienter om några år.

Vad kan diabetiker göra själva?

Blodsockermätare har bidragit till att diabetiker själva kan lära sig vad som påverkar blodsockret och de kan även skriva in värdena på datorn och få kontroll på blodsockret över tiden. Detta mäter man när man själv

”Målet är att hitta ett vaccin som förhindrar eller lindrar sjukdomen.”

vill, genom ett litet blodprov i fingret. Numera finns även kontinuerliga blodsockermätare där blodsockret mäts och registreras automatiskt var femte minut. Patienterna lär sig då att förstå varför blodsockret svänger och lär sig se trender under dagen. För lite sömn påverkar insulin känsligheten, vilket gör att det är viktigt att som diabetiker sova sina timmar på nätterna. Den självupplevda hälsan är av stor vikt och därför är det bra om diabetiker jobbar på att ha ett positivt tänkande.

Vad har skett inom diabetesområdet de senaste åren?

Man har sett i en doktorsavhandling att alla komplikationer vid typ 1 diabetes, exempelvis amputationer och hjärtinfarkt, har minskat med upp till 50 procent det senaste decenniet. Detta beror sannolikt på bättre behandling och striktare målvärden för behandling av diabetiker. Det är ett resultat av bättre kontroll av blodsocker, blodtryck och blodfetter. Det är numera lika lätt att bli gravid och föda friska barn för typ 1 diabetiker som för vilken kvinna som helst, vilket inte var fallet tidigare. Man forskar på nya vacciner. Målet är att hitta ett vaccin mot antikropparna som förstör betacellerna i immunförsvaret. Om man kan gå in tidigt med ett sådant vaccin till rätt person kan man troligen förhindra diabetes eller få en mer lindrig sjukdom med färre komplikationer.

Observera att värdet som blodsockermätaren på bilden visar inte stämmer överens med svenska mått. På de mätare man använder i Sverige är det önskvärt att ligga runt 5–10.

Psoriasis360.se



Du är den som vet mest om din Psoriasis

I Sverige har ca 300 000 människor den kroniska, icke smittsamma hudsjukdomen psoriasis. Att dagligen leva med röd, fjällande och inflammerad hud, ibland över större delen av kroppen, orsakar inte bara starkt fysiskt obehag utan leder ofta också till känslor av skam och förlägenhet, psykisk stress och social isolering. Vi vill hjälpa dessa människor att leva ett så normalt liv som möjligt.

Nu finns en ny sajt, www.psoriasis360.se, som vänder sig till alla som lider av psoriasis och till dem som känner någon som har psoriasis.

På www.psoriasis360.se finns förutom information om psoriasis även:

- Interaktiva tester – för att t.ex. identifiera svårighetsgrad av psoriasis och test av självkänsla
- Checklistor – inför läkarbesök och för egenvård
- Självhjälp – i form av tips, råd och länkar till patientgrupper och stödorganisationer

Besök sajten idag!

www.psoriasis360.se



Keligt husdjur gör underverk

FÖR PATIENTER & ENSAMSTÅENDE

– Ett keligt husdjur kan göra underverk för den som lever ensam eller mår dåligt. Oxytocin är en substans i hjärnan som frigörs vid vänlig, fysisk beröring. Av oxytocinet blir vi lugnare, får mindre ångest och sänkt blodtryck. Vi ökar också vår sociala förmåga och höjer smärtröskeln.

TEXT | CARIN AISSA

Det här berättar läkaren och forskaren Kerstin Uvnäs-Moberg som skrivit böckerna "Lugn och beröring" och "Närhetens hormon". Kerstin är professor i fysiologi och en av världens främsta experter på signalsubstansen oxytocin och dess effekter

– Beröring frisätter oxytocin hos både djur och människor samt skapar känslomässiga band mellan individer. Vänlig beröring – med en takt på omkring 40 strykningar per minut – har på försöksdjur visat sig sänka blodtrycket, höja smärtröskeln, sänka nivån av stresshormoner, sänka svanstemperaturen och öka tillväxten hos både ungar och vuxna djur, förklarar hon och tillägger

– För oss människor är beröringen livsviktig. Utan fysisk närhet kan vi inte återhämta oss. Kroppen har inte en chans att lagra näring eller läka skador och sjukdomar.

Vad är då egentligen oxytocin?

– Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans som sätter fart i kroppen vid vänlig, fysisk beröring. Ämnet styr en rad livsviktiga funktioner och är därmed avgörande för vår överlevnad. Alla varelser behöver beröring och fysisk närhet. För de flesta av oss är den så självklar att vi märker vad den gör först när vi blir utan.

– Många ensamma, gamla människor går in i ett dvalliknande tillstånd. De ligger som paket och förblir onåbara tills någon rör vid dem. Barn som inte



FOTO: MIA CARLSSON

– Beröring ger goda relationer och minskad fientlighet. Därför är den viktig också för samhället i stort. Vår ökade strävan efter självständighet, familjer som bryts upp och färre gemensamma vardagsaktiviteter gör beröringen och den fysiska närheten till ett sällskapsdjur mycket viktig, säger forskaren Kerstin Uvnäs-Moberg.

får någon beröring dör visar flera äldre studier av barnhemsbarn. De tynar bort även om de får tillräckligt med mat eftersom de inte kan lagra näringen i kroppen. Får ett barn å andra sidan tillräckligt med närhet tidigt i livet kan de positiva effekterna finnas kvar under mycket lång tid.

Kerstin Uvnäs-Moberg liknar känslan av lugn och ro vi människor får genom beröring – såväl av en annan människa eller av ett djur - med den process som sker när en mamma ammar sitt barn. ☺

Läs om
välbefinnande på
www.doktorn.com

Hund som husdjur ger oss den närhet med beröring som vi behöver för att "lugnhormoner" ska utsöndras.

Hennes forskning har kunnat visa att oxytocin verkar i rak motsats till adrenalin. Adrenalin som utsöndras när vi blir rädda eller ställs inför en svår provning gör oss stressade, spända, avstängda och opåverkbara. Medan oxytocinet som utsöndras när vi njutningsfullt berör och blir berörda försätter oss i en sinnesstämning där vi blir lugna. En form av "aktivt lugn" som professor Uvnäs-Moberg kallar det för.

– Oxytocinet är ett hormon som samordnar vårt "lugn-system". Genom försök med råttor som vi tillfört oxytocin på i små doser har vi kunnat se att dessa mer tydligt börjar ta hand om sina ungar och det bildas ett speciellt band mellan mor och barn. Genom att lägga till oxytocin har vi kunnat skapa ett lugn hos dessa råttor, och genom att sedan ta bort oxytocinet igen har vi kunnat se en motsatt effekt mot mer stress och avstängdhet. Vi har även kunnat se att oxytocinet skyddar på parbildningen mellan olikkönade råttor.

Hon berättar också att halten av oxytocin har en stor inverkan på den

sociala kompetensen. Att ge och få värme antingen från ett djur eller genom massage från någon vi tycker om har visat sig vara aktiviteter som frigör detta ämne.

– I ett försök klappade vi rättorna långsamt och länge en gång om dagen i fem dagar. Det resultat vi då kunde se var bland annat långtidseffekter av blodtryckssänkning och att minnet hos rättorna förbättrades.

Enligt professorn finns det en rad beröringsformer som framkallar oxytocinet: varm temperatur, massage och akupunktur till exempel. Forskare har även kunnat finna bevis för att risken för hjärt- och kärlsjukdomar hos dem som har väl fungerande sociala relationer är mindre än hos personer som inte har det.

– Det går utmärkt att byta ut den mänskliga kontakten till interaktion med ett djur, till exempel en hund som har det mest utvecklade kommunikationssystemet av våra sällskapsdjur. Ibland kan till och med kontakten med

ett sällskapsdjur vara bättre än det med en partner om inte relationen är bra.

Hon säger sig vara närmast förundrad över att sjukvården i Sverige inte tagit till sig denna kunskap bättre. I USA, England och Frankrike har sällskapsdjur under flera decennier använts i stor utsträckning inom vård, omsorg, skola och kriminalvård.

– Det känns som om vi får uppfinna hjulet på nytt varje gång. Men det dyker upp allt fler "djur-i-vården-projekt" även här i Sverige. Fast det är långt tills vi uppnår internationell nivå, förklarar Kerstin Uvnäs-Moberg, som själv har en katt som sällskapsdjur.

– Jag hade många djur när jag växte upp, men det går inte idag när jag reser så mycket. Katter har förövrigt visat sig vara ett bra sällskapsdjur för en del schizofrena personer eftersom katter har mer distans än hundar och inte är så "på i känsloläget" hela tiden. Schizofrena personer kan ha svårt för en alltför intensiv fysisk kontakt, tillägger hon avslutningsvis.



Henrik Söder, 53 år, lider av depressioner och återkommande ångest. Hans hundar Zorro, 8 år, (på bilden) och Tilly, 3 år, är ett stort stöd när han mår dåligt.

– Mina två hundar Zorro och Tilly har betytt oerhört mycket för mitt tillfrisknande, berättar husse Henrik Söder, 53 år, som har haft omkring tio psykosor och gjort fem allvarliga självmordsförsök i sitt liv. Han lider även av depressioner och har haft ångestattacker från och till i 23 år.

TEXT | CARIN AISSA

Henriks hundar tröstar honom när han får ångest

– **En hund känner** alltid om någon mår dåligt. Är jag deprimerad, vips kommer någon av hundarna och slickar mig i ansiktet eller kryper ner under täcket och drar i mig så att jag måste gå upp fast jag inte vill, fortsätter Henrik i samband med att han serverar kaffe hemma i lägenheten i Vasastan en solig tisdagsmorgon.

Blandrashundarna - Zorro, åtta år, och Tilly, tre år - har parkerat sig i varsin ände av en jättelik orange soffa. De bevakar svartsjukt varandra. Får den ena kärlek och smek måste den andra få också. Annars markerar de tydligt med skällande och buffande, förklarar deras husse Henrik Söder som lever med fru och två gemensamma barn på 19 och 13 år gamla.

– Fast hundarna betyder så mycket för mig att det känns som om jag har fyra barn istället för två, tillägger han tillgivet.

Henrik har en jur kand i bagaget, men jobbet på en juristbyrå blev för stressigt. Erfarenheterna inom psykvården har istället gjort att han tagit jobb inom sagda psykvård som projektledare,

föreläsare och utbildare inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa och Norra Stockholms Psykiatri.

– När jag var runt åtta år hade jag en tax som hette Yatzy, som betydde oerhört mycket för mig, minns Henrik när vi har satt oss ner. Den tröstade mig när jag var ledsen och blev det "mjuka inslaget" som stod i kontrast till min dominanta pappa. Taxen Yatzy glöm-

Hundarna betyder så mycket för mig att det känns som om jag har fyra barn istället för två

mer jag aldrig. Jag målade en stor tavla av henne i min bildterapi år 1992 vilket hindrade mig från att göra ett självmordsförsök den gången.

Henrik känner sig i mångt och mycket återhämtad idag även om han visst kan svaja lite ibland. Vistelserna på Beckomberga och den förödande diagnosen schizofreni som han fick när han var i 20-årsåldern känns långt borta nu. Att det kunde gå så illa för honom som från början var en vanlig populär och harmonisk medelklasskille har han olika teorier om. Stressen på tandläkarhögskolan som han gick på då blev för mycket och separationen mellan föräldrarna gjorde att han inte ville leva längre. Minnet av lillasystern som omkom i tidig ålder hade även satt sina djupa spår. Därtill kom att han hade problem med verklighetsuppfattningen.

– Efter ett antal självmordsförsök lyckades jag hitta en skicklig bildterapeut som hjälpte mig att blottlägga smärtsamma minnen som dittills hindrat mig från att gå vidare i livet, berättar han.

ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN*

* www.fass.se



Tar du något läkemedel ur följande grupper: astma/allergi, inkontinens, antidepressiva eller antipsykotiska läkemedel? I så fall kan du vara drabbad av muntorrhet. Läkemedel är nämligen den vanligaste orsaken till muntorrhet och grupperna ovan är de mest vanliga grupperna som kan ge muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga konsekvenser. När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökad risk för karies. 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 Apoteken hittar du Xerodent som innehåller:

- **Äppelsyra** – stimulerar salivproduktionen
- **Fluor** – skyddar tänderna mot karies

Xerodent är en sockerfri sugtablett med en frisk smak av apelsin.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnadsskyddet. Läs bipacksedeln som medföljer förpackningen noggrant. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se och www.xerodent.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2010-06-17.

Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

actavis
Tel 08-13 63 70

Henrik får fortfarande tänka sig för så att han inte stressar för mycket och får i så fall stryka i agendan. Han tar också dagligen sin medicin.

– Jag slutade med mina mediciner för ett år sedan i smyg, utan att berätta det för någon i familjen. Alla människor blev väldigt arga på mig. Då kändes det skönt att ha hundarna att gå ut med. Hundar älskar en oavsett vad man gör om de bara får mat och normal omvårdnad. De dömer en inte och dras inte heller med egenskaper som långsinthet, prestige eller sårad stolthet, påpekar Henrik som snabbt tillägger att han aldrig tänker sluta med medicinen igen.

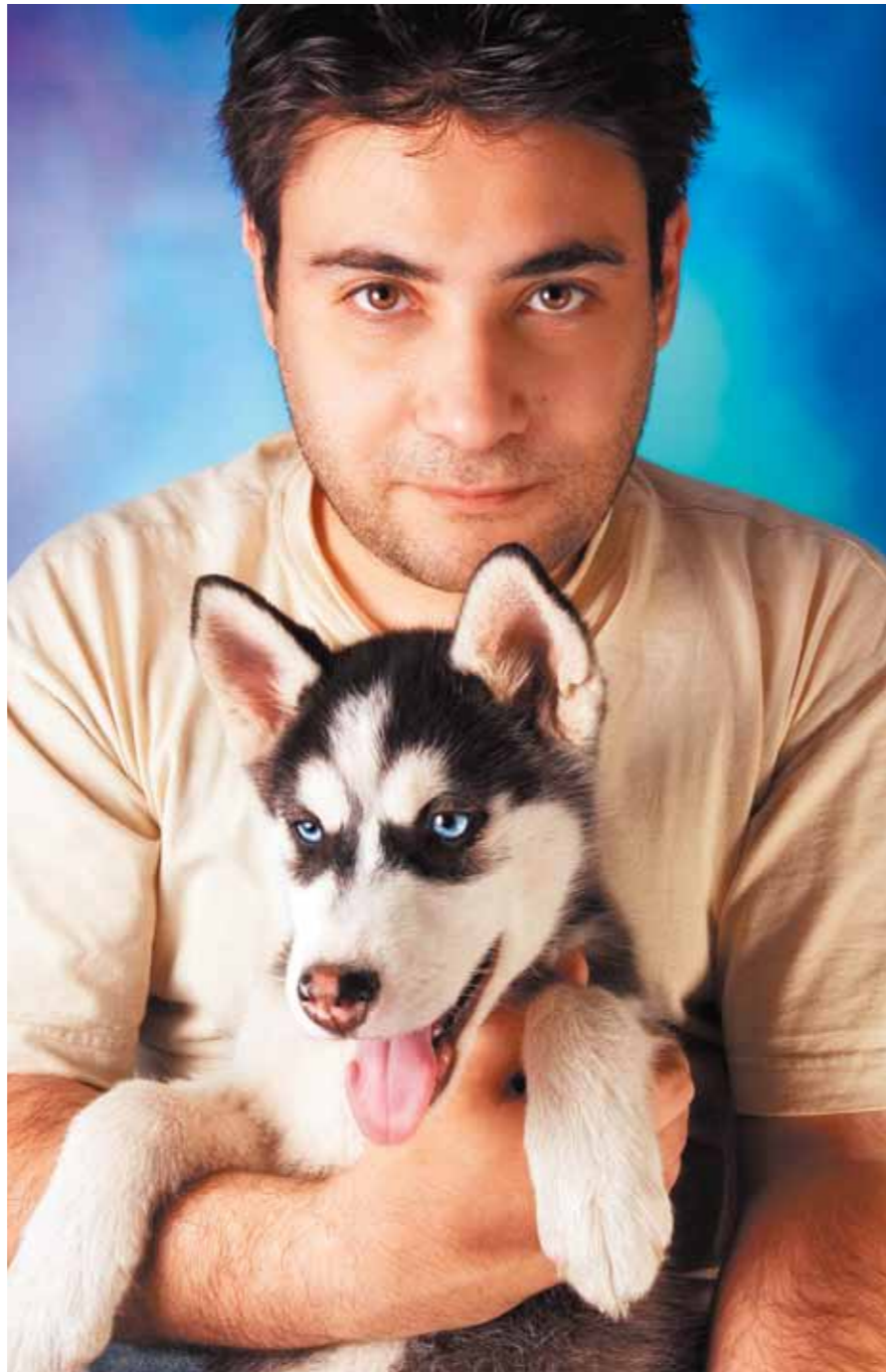
– Det känns tryggt att ha hundarna hemma när jag är deppig och får ångest. Jag mår bra av att kela med dem och klappa dem. Jag blir lugnare av det. Dessutom ser de till att jag kommer ut och får frisk luft och träffar andra hundägare, vilket jag alltid mår bättre av, fortsätter han.

I perioder av sitt liv har Henrik varit sjukskriven och/eller arbetslös. Då har det varit ett stort stöd att kunna kela och prata med hundarna när han har gått ensam hemma i lägenheten. Han inbillar sig att han har extra keliga hundar, vilket kanske delvis beror på att Zorro är en hittehund från Spanien, som är obotligt tillgiven sina ägare. Lil-lan Tilly vill inte känna sig sämre. Hon har enligt sin husse stenhård kontroll på hans stämningssläge.

– Ofta verkar det också som om hundarna förstår vad jag säger. Bara känslan av att de förstår mig räcker hur som helst för mig. Förövrigt kan de inte skvallra för någon annan om mina innersta tankar, konstaterar han belåtet.



När Henrik känner sig "nere" gosar han mycket med sina hundar.



Att ha sällskapsdjur kan ha positiva effekter på både den fysiska livväl som den psykiska hälsan, visar forskning.

Bra med sällskapsdjur visar forskningsresultat

Sex anledningar:

1. Sällskapsdjur reducerar värdkostnaderna: tio procent färre läkarbesök visar studier.
2. Äldre med sällskapsdjur är bättre på att klara sig själva än andra pensionärer
3. Akvariefiskar hjälper Alzheimersjuka att gå upp i vikt
4. 45 procent anser sig ha bättre fysisk hälsa tack vare sin hund
5. Tre personer av fyra över 55 år föredrar att berätta saker för sin katt före sin partner eller sina vänner.
6. 95 procent av alla barn som har sällskapsdjur uppger sitt djur som en av de tio viktigaste relationerna.

KÄLLA: MANIMALIS REDOVISAR OVANSTÅENDE FORSKNINGSRISULTAT I SIN RAPPORT FÖR ÅR 2009. MANIMALIS ÄR EN IDEELL SKANDINAVISK ORGANISATION SOM ARBETAR FÖR ATT ÖKA KÄNNEDOMEN OM SÄLLSKAPSDJURENS POSITIVA EFFEKTER

www.minhjartskola.se

Ett samarbete mellan Pfizer och representanter inom Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund samt svensk hjärtsjukvård

FRAMTIDENS PATIENTUTBILDNING

www.minhjartskola.se är en Internetbaserad utbildning som du kan nå var du än befinner dig och precis när det passar dig!

I fyra olika utbildningsavsnitt får du värdefull information om hjärt-kärlsjukdom, riskfaktorer och din livsstils betydelse för att undvika risker. Du får värdefull information om kost, motion, rökning etc. Du får också veta mer om olika behandlingsalternativ, vad de gör för nytta och vad du kan förvänta dig för resultat.

www.minhjartskola.se är utvecklad för att komplettera de befintliga utbildningar som tillhandahålls genom sjukvården. Utbildningen vänder sig också till dig som helt enkelt vill veta mer om livsstil och hälsa.

Gå in på adressen www.minhjartskola.se och delta redan idag!



KOSTTILLSKOTT

Biform Balance är en naturligt kosttillskott utvecklat av en unik kombination av mjölksyrabakterier från BB-12 och LGG. LGG är en av världens mest välundersökta probiotika. Få goda råd och tips från din **magexpert** Biform på www.biform.se

VÄLFUNGERANDE MAGE VARJE DAG MED BIFORM BALANCE*



Mjölksyrabakterier i koncentrerad form + Endast en om dagen = Bidrar till en balanserad tarmflora* – enkelt och väldokumenterat**

Finns endast på apotek!



BIFORM®
– för din mages naturliga välbefinnande*

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost. *En välfungerande mage och matsmältning beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet. ** LGG en av världens mest dokumenterade probiotika.

Ferrosan

Ferrosan AB • Box 268 • 135 25 Tyresö

Fråga 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
- preventivmedel
- övervikt
- luftvägar
- reumatism

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, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning



Annika Taube

Barmorska och KBT-terapeut



Fredrik Wennerlund

Tandläkare



Sergej Andréewitch

Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar



Jan Erik Efverström

Specialist i reumatiska sjukdomar

Fråga Anders Hallén



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

FRISÖRSTUDENT MED EKSEM

Jag är en tjej på 17 år som läser till frisör. Jag har det senaste året haft mycket problem med min hy. När jag var liten hade jag eksem, vissa perioder extremt mycket. Mest var det i armveck och knäveck. Men eksemerna avtog när jag var runt 13 år. Under gymnasietiden började det sakta komma och på vintern fick jag torra och spruckna händer, men jag fortsatte ändå som vanligt med att schamponera, färga - ja sådant som alla frisörer gör. När jag använder armband och ringar (med nickel) får jag röda, torra fläckar, vilket jag även har på ena axeln. På fläckarna finns inget pigment - jag är vit där? Så nu håller jag på att överväga - är den här förändringen ett tecken på att jag inte borde bli det jag verkligen vill bli?

Kvinna, 17

Du har vad vi kallar ett atopiskt eksem. En av grunderna för detta är en tunnare och ömtåligare hudtyp som har svårare att klara av hudnötande arbeten. Och frissa är ett typiskt sådant. Eksemet är ofta bättre sommartid - huden mår bättre då och solljuset påverkar ekseminflammationen. De vita fläckarna beror på att inflammationen stör pigmentcellerna. Lite låter det som om du skulle vara nickelallergisk. Jo, du skall nog fundera över ditt yrkesval. Det är lättare att byta nu än om några år. För du kommer inte att bli av med din eksembenägn hud.

Anders Hallén

FÖRHÅRDNAD UNDER FOTEN

Jag har problem med en förhårdnad under min högra fot, som jag har haft länge, fem år. Min fotvårdsterapeut säger att det är en förhårdnad och min läkare säger att det är en värta. Den trycker så hemskt när jag går så ibland vet jag inte hur jag ska sätta ner foten, för att det då dunkar. Jag filar och använder plåster för förhårdnader, har även provat för fotvårter, men det hjälper inte. Min läkare säger att det inte går att göra något åt den. Jag har bra skor. Finns det någon kirurgisk hjälp?

Kvinna, 37

Oavsett om det är en värta eller en förhårdnad är den viktigaste grundprincipen att hålla området tunt. Bara om det får växa till och bli tjockt ger det tryck i fotsulan. Å andra sidan får du inte vara så hårdhänt att du orsakar irritation på det sättet. Kirurgi i fotsulan är alltid en riskabel sak. Får man en ärrbildning kan den ge ännu mer besvär. Jag tror att du i första hand ska luta dig mot din fotvårdare.

Anders Hallén

Nässelutslag

Jag har lidit av nässelutslag i över ett år nu samt fått fem allergihocker, då läppar, kinder och ögonen blivit mycket svullna. Jag ska undvika ett ämne som finns i bland annat impren, ibumetin, treo, eze. Jag har astma. Äter fortfarande cetirizin mot nässelutslagen (får utslag om jag inte tar dem) Hur länge kan man äta det - kan jag få biverkningar?

Maria, 34

Du har haft dina nässelutslag länge men alls inte extremt. Så länge du har effekt av Cetirizinet kan du lugnt fortsätta att ta dem. Om den effekten avtar kan det fungera att byta till ett annat antihistaminpreparat.

Anders Hallén

Klåda på benet

Fick klåda på benen när jag fick mitt sista barn för 19 år sedan. Klådan har flyttat på sig under årens lopp och de senaste två åren sitter det under fötterna som jag river sönder - får torr hud som spricker. På sommaren blir det aningen bättre på armar och ben men inte under fötterna. Kortison hjälper på armar/ben men inte under fötterna. Har i omgångar sökt hjälp, men alla mina prover är bra. Kan det vara problem med min sköldkörtel, men på så fin nivå att man med vanlig provtagning inte ser problemen?

Kvinna, 46

Du har nog en kliande och eksembenägen hudtyp som grundorsak till dina besvär. Huden är faktiskt kroppens största organ och den kan vara sjuk på egen hand utan att man behöver leta invärtes förklaringar. Så jag tror inte på avvikelse i din sköldkörtelfunktion i detta sammanhang.

Anders Hallén

Världsledande stegräknare
 Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.
 KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se

LS2000: INGA INSTÄLLNINGAR

Fråga Anders Halvarsson



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

SÅR OCH KLÅDA I ANUS

Jag flyttade till Thailand för fyra år sedan. Sedan två år tillbaka har jag haft klåda i anus. I snart ett år är det ett öppet sår som sträcker sig in en liten bit och det gör fruktansvärt ont vid tarmtömning. Ett stort frågetecken är att det vätskar hela tiden och denna vätska tillsammans med vatten eller avföring gör att det svider förskräckligt. Självt tror jag inte det är hemorrojder. Läkare i Thailand ger mig tabletter och tittar. Även provat stolpiller. Ingenting hjälper. Ibland blödning, ljusröd.

Man, 70

Här är det absolut nödvändigt med en ordentlig undersökning av området kring anus, samt att undersöka ändtarmen med rekto- och proktoskopier för att se vad sårbildningen kommer av. En liten fistel, det vill säga en liten kanal från tarmens insida till området just utanför anus? Annan kronisk förändring som måste åtgärdas? Någon specifik infektion? Således en specialistundersökning på plats i Thailand eller undersökning vid besök här hemma.

Anders Halvarsson

Blod i avföringen

Jag har en IBS och ont i min tjocktarm emellanåt, och jag har haft lite blödningar i samband med avföring. Har detta något samband med min IBS?

Kvinna, 48

Det brukar inte vara blod med i avföringen när man talar om och menar IBS. Här tycker jag att man bör se på en rekto/proktoskopiering, där man tittar in i nedersta delen av tjocktarmen med ett litet rör där man har belysning, för att se dels hur slemhinnan ser ut, dels om det är blödande hemorrojder eller sprickor, fissurer. Det kan även vara aktuellt att med en colonoskopi, där man med fiberoptik kan se hela grovtarmen för att finna en eventuell blödningskälla.

Anders Halvarsson



BESVÄR MED TRÖG MAGE

Jag är 82 år och har mycket stora besvär med trög mage trots att jag tar en dos Lunelax/Visiblin dagligen. Jag tar Microlax någon gång i månaden men har ändå besvär. Tarmarna är nyligen undersökta och en del fickor finns, men inga andra sjukdomstecken. Vad ska man göra för att få igång magen?

Man, 82

Här är det också viktigt att veta om det äts någon medicin för eventuella åkomma, då vi vet att ganska många mediciner har en bromsande och stoppande effekt på tarmrörelserna. Bra att tarmen är undersökt och att det inte här var något synligt fel. Rikligt med fibrer i kosten, vatten och daglig motion i form av promenader är det viktigaste budskapet i övrigt. Vi vet att det bland befolkningsgrupper i Afrika inte finns den här typen av problematik, då man sedan barnsben äter så mycket fibrer och rör sig så mycket och därmed har avföringar som "korukor", heller inga tarminflammationer och knappast någon förekomst alls av cancer i tarmen!

Anders Halvarsson

Vad är kollagen kolit?

Jag har fått diagnosen kollagen kolit. Vad är det?

Kvinna, 68

Kolit betyder inflammation i colon det vill säga grovtarmen. Kollagen är en stödjevävnad som finns i många vävnader i kroppen inklusive grovtarmen och här ser man då inflammatoriska processer på liknande sätt som man kan se i leder hos personer med reumatiska sjukdomar.

Anders Halvarsson



Bio-Biloba® för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du prova 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

Ett enkelt sätt att hålla öronen rena



NYHET! Praktisk spray

Vaxol öronspray mjukar upp och tar bort öronvax på ett naturligt sätt. Regelbunden användning håller öronen rena och förebygger att nya vaxproppar bildas. Vaxol öronspray är enkel och säker att använda – både för barn och vuxna.

Läs mer på www.vaxol.se

Vaxol finns att köpa på utvalda apotek!

VAXOL® RENA ÖRON – ENKELT OCH NATURLIGT

Fråga Anders Halvarsson



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



MIN SAMBO ÄR FLYGRÄDD

Min sambo är extremt flygrädd. Finns det några receptfria mediciner man kan ta mot detta?

Sandra, 23

Det finns kurser som man kan gå i då det gäller flygrädsla. KBT, kognitiv beteendeterapi, är en metod som

används. Gäller det mediciner ska man alltid diskutera detta med föreskrivande läkare för att se vad som bäst är lämpat i sammanhanget. Den här problematiken är vanligare än man tror och man är långt ifrån ensam, även om ganska få erkänner sin rädsla.

Anders Halvarsson

KÄNNER MIG DÖENDE

Under en vecka nu så har jag varit ständigt yr. Jag har haft problem med balansen och en trötthet som knappt går att beskriva. Jag är född med hjärtproblem, men det har inte varit något problem. Men eftersom att jag har ett medfött hjärtproblem så går jag och tänker på detta hela tiden. Saken är den att jag ibland känner mig döende - allt snurrar, hjärtat slår konstigt... Vad kan det vara?

Bob, 19

Den vanligaste orsaken till akut yrsel är en övergående inflammation på balansorganen i innerörat. Med all respekt för dina hjärtåkommor, tror jag inte att de har med saken att göra. Vi vet också att stress kan ha en förstärkande effekt på yrselproblematiken. Vilken typ av yrsel handlar det om? Snurrar det som i en karusell? Gungar som på böljan den blå? Upplever du som att vägarna faller över dig? Har det inte blivit bättre inom en vecka ska du förstås söka läkare för detta.

Anders Halvarsson

MIN BROR MÅR DÅLIGT

Jag har en storebror som är 40 år gammal, han har minnesluckor, kort stubin(stör sig på allt), har buksmärter, andnöd ibland, då och då ont i underbröst och mage och har magrat. Han har nyskiljd och jobbar mer än 50 timmar i veckan. Han vägrar gå till psykolog och läkare. Vad kan jag/vi göra?

Man, 33

Ett av de största problemen vi har är när man som anhörig ser att en nära anförvant inte mår bra och själv inte vill erkänna detta, än mindre gå med på att komma på en undersökning. Till slut brukar det dock lösa sig på ett eller annat vis. Eftersom han arbetar så mycket skulle jag väl heller inte tro att det är några bekymmer med exempelvis alkohol, vilket annars inte är ovanligt. Finns det någon utanför familjen som han har stort förtroende för och som påpekar situationen för honom, skulle det kanske kunna hjälpa. Tvångsmässigt kan man inte göra mycket åt situationen heller, utan man får hoppas att han snart kommer till insikten själv, att han måste göra något åt det tillstånd han har råkat in i.

Anders Halvarsson

Magsår igen?

Jag har problem med magen, viktökning, ständig småvärk, avföring mellan 5-8 ggr/dag, ej diarré men ganska lös, uppsvälld mage, mycket gaser, ibland svagt illamående. Har haft magsår tidigare.

Gittan, 68år

Symtomen talar inte direkt för magsår, som vi då menar fanns i magsäcken. Det talar mera för en åkomma längre ner i tarmsystemet. Har det inte blivit undersökt tycker jag nog att det är på sin plats att du diskuterar med läkare om de här problemen. En vanlig åkomma med de här problemen brukar vi kalla för IBS. Man måste först utesluta andra åkommor genom blod- och avföringsprover, tarmröntgen eller ultaljudsundersökning. Viktigt att få detta undersökt om det på sistone blivit ändrade förhållanden i tarmförhållandena.

Anders Halvarsson

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

PROBLEM MED FÖRSTOPPNING

Jag har sedan många år tillbaka problem med förstoppning, vilket började efter två stora axeloperationer, då ja fick mycket smärtstillande värkmediciner. Nu har det gått så långt att jag inte kan ha avföring utan vattenlavgång, äter bulkmedel, tarmstimulerande tabletter, inget tycks hjälpa, vad finns att göra?

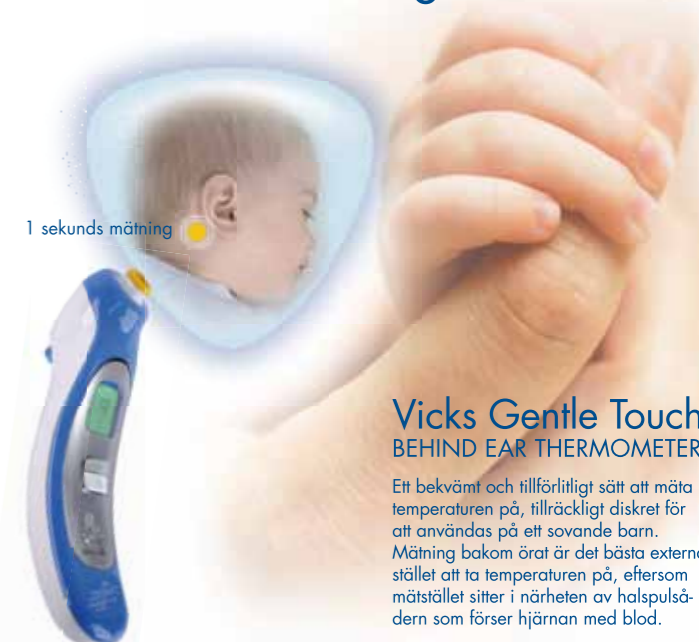
Kvinna, 69

Här ser man klart kopplingen mellan vissa smärtstillande mediciner innehållande kanske kodein, vilket troligtvis orsakat den kroniska förstoppningen. Så mycket mer att tillföra än vad som ovan nämnts har jag inte förutom rikligt med vätska och rikligt med motion i form av "timmeslånga" promenader, samt föda med rikligt med fibrer.

Anders Halvarsson



Nyhet! Vicks Gentle Touch Febertermometer Precision becomes gentle



Vicks Gentle Touch BEHIND EAR THERMOMETER

Ett bekvämt och tillförlitligt sätt att mäta temperaturen på, tillräckligt diskret för att användas på ett sovande barn. Mätning bakom örat är det bästa externa stället att ta temperaturen på, eftersom mätstället sitter i närheten av halspulsådern som förser hjärnan med blod.

Finns på apotek

bykaz www.kaz-europe.com/vicks

REVI 11001010 *Rekommenderas av Kaz Europe SA under licens till Vicks. Vicks är ett registrerat varumärke för The Procter & Gamble Company, Cincinnati, Ohio - USA. © 2010, Kaz Europe SA

MILJONER MÄNNISKOR HAR MALARIA. VI HAR EFFEKTIV BEHANDLING. HAR DU 50 KR?

Läkare Utan Gränser finns på plats runt om i världen för att hjälpa människor som drabbats av kriser, krig eller andra katastrofer. Varje minut dör två barn av malaria, bara i Afrika. Trots att malariabehandling för ett barn bara kostar fem kronor. Sms:a LÄKARE till 72990 för att skänka 50 kronor, lämna ett bidrag på www.lakareutangranser.se eller via plusgiro 900603-2 så gör du en insats där nöden är som störst.



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.

RÖKA LITE?

Jag röker en till två cigaretter om dagen, aldrig mer. Jag började när var 27 och har gjort det i tio år. Hur farligt är det när man röker så lite, framför allt gällande att få cancer?

Man, 37

Detta är en fråga som ingen kan svara på. Ingen har kunnat påvisa någon säker nivå vad gäller rökning. Då du röker maximalt en till två cigaretter per dag är ditt nikotinberoende sannolikt betydligt lägre än hos flertalet rökare, varför dina chanser att lyckas med ett rökstopp borde vara goda, om du bestämmer dig för det.

Per-Åke Lagerbäck



SMÄRTA OCH RÖVAVVÄNJNING

Jag har nu slutat röka för två veckor sedan och det går bra. Min fråga är att jag slutade för några år sedan och höll då upp i ett och ett halvt år, men fick problem med smärta i fötterna. Smärtan upplevde jag som "cirkulatorisk", men när jag var hos en läkare förstod han inte problemet. När det var som värst kunde jag endast gå några steg. Problemen försvann när jag började röka igen. Är nu orolig att det ska komma tillbaka vid detta rökstopp.

Majsan, 42

De besvär som du beskriver, som kom efter rökstopp, har jag aldrig stött på i samband med detta och jag kan inte heller se någon rimlig förklaring. Grattis till att du åter lyckats med din ambition att sluta röka och förhoppningsvis kommer du denna gång fortsatt vara fri från både tobak och de besvär som du tidigare hade i dina fötter. Om sistnämnda återkommer föreslår jag att du kontaktar din vårdcentral.

Per-Åke Lagerbäck

NIKOTINERSÄTTNING

Jag har fått godkännande för en bukplastik och ska vara rökfri fyra veckor innan operationen och tänkte därför passa på att sluta helt. Problemet är att jag absolut inte får gå upp i vikt för då får jag inte bukplastiken. Kan man göra något för att förhindra viktuppgång?

Kvinna, 40

För att få ett bra resultat av bukplastiken är det av största vikt att du är helt rökfri. Tyvärr innebär det en risk att du ökar i vikt. Om du äter och dricker färre kalorier än tidigare samtidigt som du är fysiskt mer aktiv kan du dock sluta röka utan att gå upp i vikt. Några genvägar finns inte.

Klokt av dig att ha föresatsen att sluta röka för resten av livet. Dra dig inte för att söka stöd för att lyckas med ditt beslut. Nikotinberoendet är ett kemiskt starkt beroende som i undersökningar hamnar mellan beroendet av LSD och amfetamin. Dina chanser att lyckas ökar markant om du deltar i ett rökstoppsprogram där läkemedel är en del av behandlingen.

Per-Åke Lagerbäck

Rökning och nikotinprodukter

Gör det något att jag tar några bloss trots att jag har nikotinplåster och nikotintuggummi?

Kvinna, 55

Om du menar om det är farligt att röka i samband med användning av nikotinersättningsmedel så är det vare sig mer eller mindre farligt än att göra det utan samtidig användning av dessa läkemedel. Jag förmodar att din avsikt med att använda nikotinersättningsmedel är att de ska göra det mindre svårt för dig att sluta och då bör du absolut göra allt du kan för att inte röka.

Per-Åke Lagerbäck

Lungcancer

Jag har börjat läsa om lungcancer, och för mig verkar det som att man delar in lungcancer i olika sorter. Hur många sorter och/eller olika benämningar finns det totalt?

Kvinna, 48

Jag vet inte hur många undergrupper av lungcancer det finns. Även om jag skulle hitta en uppgift i den senaste utkomna läroboken kan det sedan den trycktes tillkommit ny kunskap. Om du vill minska risken att drabbas av lungcancer är den viktigaste åtgärden att aldrig börja röka alternativt slut om du redan börjat. Hos ungefär nio av tio personer som drabbas av lungcancer finns en koppling till rökning medan resterande fall drabbar rökare och icke-rökare i samma omfattning som de förekommer i befolkningen.

Per-Åke Lagerbäck

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Martin Lidberg, hälsocoach och nu aktuell med "Svenska Hälsocampen":

"Lactiplus får min mage att må bra"

MAGEN I OBALANS

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

FICK ORDNING PÅ MAGEN

Jag lade om min kost och som extra stöd började jag ta Lactiplus. Ett probiotiskt tillskott innehållande snälla bakterier som balanserar tarmfloran vilket bidrar till en god tarmfunktion. Förutom att tillskottet kunde få bukt med mina magproblem skulle det även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler samt stödja mitt försvar. Detta visade sig fungera utmärkt och med hjälp av Lactiplus fick jag ordning på magen och lyckades vinna både VM och EM. När jag nu testar mina värden så pekar allt bara uppåt.

GÖR DET NYTTIGA NYTTIGARE

Jag har läst att om tarmfloran är i obalans så spelar det ingen roll hur mycket vitaminer och mineraler man stoppar i sig. I Svenska Hälsocampen hjälper vi deltagarna att komma i form och få en bättre hälsa. Eftersom jag nu vet hur viktigt det är med probiotika rekommenderar jag Lactiplus till alla som vill optimera sitt näringsupptag och stödja kroppens försvar. Lactiplus gör helt enkelt det nyttiga nyttigare.



Fakta om Lactiplus

- Lactiplus innehåller 5 miljarder probiotiska bakterier som bidrar till en normal tarmflora.
- Lactiplus innehåller flera bakteriestammar och verkar därför i hela tarmen.
- Lactiplus optimerar näringsupptaget och stödjer kroppens försvar.
- Lactiplus har en positiv inverkan på matsmältningen.

Institut Rosell – världsledande inom probiotikaforskning.

Institut Rosell är ett av världens ledande företag inom forskning, utveckling och framställning av probiotika. De ingående bakterierna i Lactiplus tillverkas och levereras av Institut Rosell.

Lactiplus säljs i hälsosackhandeln

Baltex Natural AB • 08-640 05 95 • info@baltex.se • www.lactiplus.se

Fråga Annika Taube



Om preventivmedel. Annika Taube är legitimerad barnmorska och KBT-terapeut steg 1 och arbetar på södersjukhuset i Stockholm. Hon har lång erfarenhet av preventivmedelrådgivning och har tidigare arbetet inom förlossning, mödravårdscentral och ungdomsmottagning.

Ställ DIN
fråga på
www.doktorn.com

P-PILLER MED FÄRRE BIVERKNINGAR

Alla p-piller har en mängd olika biverkningar, däribland depression och hårravfall. Finns det någon typ av p-piller där dessa biverkningar är mindre förekommande. Har testat Cerazette som gjorde mig väldigt deprimerad och tunnhårig.

Kvinna, 36

Vilken sort som man trivs med kan vara väldigt olika från person till person. Det finns många olika preventivmedelsalternativ och det är övervägande få som får biverkningar av p-piller men det förekommer. Om man som du känner sig deprimerad av Cerazette så ska du självklart byta. Ett förslag är att ta ett svagare minipiller, exempelvis Exlutena. Spiral, med koppar eller hormoner kan vara ett annat alternativ. I kopparspiralen finns det inga hormoner och kan vara ett bra alternativ om du fortsätter att tappa hår. Hormonspiralen Mirena har den lägsta hormondosen av alla hormonella preventivmedel.

Annika Taube

Jag vill att mensen ska försvinna

Jag vill ha ett p-piller som gör att mensen försvinner eftersom jag har rätt kraftig mens. Jag har testat mini piller men mensen försvann ej och den ger mig kramper i underlivet. Jag bytte till cerazette och då försvann mensen, men jag gick upp i vikt och fick problem med sura uppstötningar. Finns det något annat piller?

Kvinna, 23

Hormonspiral Mirena ger ett 5-årigt skydd och gör att din mens minskar och i vissa fall försvinner helt. Det är en liten mängd hormon som går ut i blodet så risken för biverkningar är lägre. Om du inte vill ha spiral så finns det olika p-piller att prova. Yasmin är ett p-piller som har en vätskedrivande effekt ifall du känner dig svullen innan mens. Hormoner har den positiva effekten att det påverkar menstruationen med minskad mängd och smärta, men den försvinner inte helt. Annika Taube

Flytningar med blod

Jag har ätit p-piller, Neonetta i snart sex månader, vilket har gått jättebra. Jag tog ett uppehåll över sommaren då jag inte hade något förhållande. När jag påbörjade dessa i höst igen så avslutades inte mensen riktigt. Det är ingen full mens, utan snarare flytningar med lite blod i. Bör jag sluta med p-pillerna och påbörja nästa period igen?

Andrea, 25

Ibland kan man få blödningar i början som går över av sig själv, så fortsätt och försök att ta dina tabletter regelbundet. Har du ny partner och haft samlag utan kondom tycker jag du ska gå och testa dig. Blödningar kan också vara ett symptom på klamydia. Annika Taube

P-piller och mens

Jag fick Trionetta av gynekologen som sa att jag kunde fortsätta ta karta efter karta för att endast få mens tre till fyra gånger om året. När jag läste i packsedeln för tabletterna står det att om jag vill skjuta på mensen ska jag fortsätta med de tio sista tabletterna på nästa karta. Vad är det som stämmer? Kan jag äta hela kartor efter varandra och endast göra tre till fyra uppehåll per år för mens?

Kvinna, 40

Om du vill ta dina p-piller som din gynekolog föreslår så tycker jag att du ska byta sort till Neovletta. Det är samma hormoner i båda men i Neovletta är det samma mängd i varje tablett. Trionetta har tre olika nivåer på hormonstyrka vilket ger den rekommendation du läste.

Annika Taube

Kraftig mensblödning

Jag är en kvinna på 45 år som har mycket kraftiga mensblödningar. Jag har både tampong och binda men de första tre till fyra dagarna måste jag nästan byta en gång i timman, dygnet runt. Jag har drabbats av småproppar några gånger, äter metoprolol Actavis 100mg. Vagar jag ta Cyklo-F?

Kvinna, 45

En rekommendation till dig är att sätta in en hormonspiral, Mirena för att lindra dina blödningar. Då behöver du inte ta några extra mediciner. Hormonspiralen lämpar sig extra bra för de kvinnor med riklig menstruation. Menstruationen minskar successivt och blir sparsamma eller försvinner helt. Annika Taube

bodystore.com
Hälsokost till lägre pris

Alltid
FRI FRAKT
vid beställning
över 500 kr



Foto: Per Norberg



CHARLOTTE
PERRELLI

Fit & Smart

Kom i form som Charlotte Perrelli



Proteintillskott för kvinnor

En krämig och välsmakande proteindrink utmärkt som mellanmål samt före och efter träningen.

Perfekt för dig som tänker på vikten och vill få bättre träningsresultat. Endast 103 kalorier per portion!

Fit & Smart
Protein, 900 g
+ SmartShake

259 kr
Rek. pris: 349 kr

Ange rabattkoden FIT&SMART när du handlar hos Bodystore.com så bjuder vi på frakten! (gäller 1 dec 2010 – 28 feb 2011)



Femme Power,
90 kapslar
129 kr
Rek. pris: 179 kr

Fastare muskler!

Fit & Smart Femmer Power är en prestationshöjare speciellt för kvinnor – träna dig till fastare muskler utan viktuppgång!



Vitamin/Mineral,
135 tabletter
149 kr
Rek. pris: 199 kr

Vitaminer för kvinnor
Fit & Smart Vitamin/Mineral är en balanserad formel som förstärks med högre halter folsyra, D-vitamin, kalcium och järn.

Kan jag, kan du
169 kr
Rek. pris: 249 kr



Fråga Fredrik Wennerlund



Om tänder och tandhälsa. Fredrik Wennerlund är tandläkare och president för Svenska Akademien för Kosmetisk Tandvård (SACD).



OGILLAR MINA TÄNDER

Jag är inte belåten med min mun. Framtänderna är korta och fula. Jag har hört att man kan förlänga dem. Min pappa har lovat att betala, men vad säger anhöriga och arbetskamrater när jag plötsligt kommer med ett filmstjärneleende?

Emily, 17

Om du är rädd att din omgivning ska reagera surt kan du välja att ta behandlingen i steg. Men frågan är hur mycket du ska låta släkt och vänner styra ditt liv. Vad är din egen uppfattning om ditt utseende – ska du eller andra bestämma över det? Om man vill vara vän med alla blir man snart ovän med alla, säger ett gammalt talesätt. Mitt tips är att du själv avgör hur du vill se ut.

Fredrik Wennerlund

Vita proppar i tonsillerna

Jag har vita proppar i tonsillerna. Tonsillerna är inte speciellt röda, men jag har alltid haft stora tonsiller. Men de vita propparna luktar förfärligt och smaken sitter i hela munnen, hela tiden. Hur kan man få bort dessa?

Kvinna, 40

Dessa vita illaluktande proppar på och i tonsillerna kallar vi för detritus. De bildas av avstötta celler, vita blodkroppar och delvis bakterier från de djupa flyttade gångarna i tonsillerna. Tonsillerna mandlarna, tillhör halsens lymfatiska försvarsring med en tonsill på höger och vänster sida, samt en högt upp i svalget bakom mjuka gommen. I normalfallet är det en ständig avsöndring som man inte märker av så mycket. Hos en del personer blir det i stället en uppbromsning av avstötningen, vilket gör att en större mängd blir kvar och så småningom har man proppen där. Man kan alltid försöka att lite försiktigt pressa ut innehållet, som i sig luktar och smakar illa. Är det påtagliga besvär kan man alltid höra vad en öron-, näs-, och halsläkare har att säga om detta.

Fredrik Wennerlund

Slemklumpar i halsen

Sedan ett par år tillbaka har jag problem med rejäla slemklumpar i halsen. De kommer med jämna mellanrum och är väldigt obehagliga. Jag får kämpa med att antingen svälja eller harkla upp dem. De är alltid gula och de är "luktfria". Jag är 26år, rökfri, har diabetes sedan 20 år tillbaka, men är annars frisk. Vad kan dessa klumpar bero på?

Kvinna, 26

Det är slem som torkat in, oftast under natten, vilket gör att man får dessa besvärliga upphandlingar på morgonen oftast. Möjligen kan diabetesjukdomen spela en viss roll. Jag tycker nog att det vore på sin plats att problematiken diskuterades med och undersöktes av en öron-, näs- och halsläkare efter att du diskuterat med diabetesbehandlande läkare först.

Fredrik Wennerlund

Svart rand mellan tand och tandkött

För många år sedan fick jag en tandbehandling som resulterade i en svart rand mellan tanden och tandkötet, en "sorgkant". Kan man bli av med den och vad skulle det i så fall kosta?

Daniel, 45

Ja, det kan man. Det finns olika sätt att eliminera en tråkig svart linje på en tand. Den svarta randen är den synliga delen av en metallkrona. Antingen kan du få metallkronan utbytt mot ett modernare och vackrare material, eller så kan du dölja randen under en porslinsyta som tandläkaren kan klistra på. Ett viktigt mål för svensk tandvård är att göra så små och lindriga ingrepp som möjligt. Utomlands delar man inte alltid den målsättningen.

Fredrik Wennerlund

Fråga Sergej Andréewitch



Om ångestsjukdomar. Sergej Andréewitch är psykiater, specialiserad på ångestsjukdomar och verksam på Karolinska Institutet i Stockholm.



ÅNGEST UNDER LÅNG TID

Jag har haft ångest en längre tid och provat flera olika behandlingar men inget hjälper – vad ska jag göra?

Kvinna 28 år

För att bättre besvara din fråga så vore det bra att veta vad din ångest är en del av. Ångest är ett symtom som, förutom att vara en normal reaktion på svår påfrestning, kan vara en del av snart sagt alla psykiatriska tillstånd och sjukdomar. Om ångesten är del av exempelvis en depression så ska depressionen behandlas, men om ångesten är ett uttryck för ett ångestsyndrom (Paniksyndrom, Social Fobi, Generaliserat Ångestsyndrom etc) så är det



behandling mot just det ångestsyndromet som krävs. Om det i ditt fall fortfarande är oklart så bör en noggrann diagnostisk bedömning göras, antingen vid din vårdcentral eller vid din psykiatriska mottagning. Jag råder dig att själv lära dig mer om ångest och oro. Jag rekommenderar alla mina patienter att läsa boken "Fri från oro, ångest och fobier" av Wisung/Larsson. Om du vid genomläsning känner igen dig i beskrivningen av något eller flera av ångestsyndromen så kommer det att öka din förståelse för ditt tillstånd och stärka din behandlingsmotivation och göra det lättare för dig att efterfråga rätt vård.

Sergej Andréewitch

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 tex:

- 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.nastappa.nu eller rådfråga din doktor.



Fråga Jan Erik Efverström

Om reumatiska sjukdomar. Jan Erik Efverström är specialist i reumatiska sjukdomar och Verksamhetschef för Reumatologkliniken i Stockholm city.



VILKA SYMTOM FÅR MAN?

Vilka symtom får man vid reumatism?

De första symptomen är oftast trötthet och stelhet på morgonen. Därtill kommer värk oftast i fingrar och/eller tåleder. Ledsvullnader kommer i fingerleder med ett symmetriskt engagemang. Värken brukar vara mest påtaglig på morgonen eller i vila och lindras vid rörelse. Sjukdomen har ett smygande insättande. Det är viktigt att bedömas av reumatolog så snart som möjligt och behandlas innan några leder har skadats.

Jan Erik Efverström

Att få reumatism

Kan vem som helst få reumatism?

För att drabbas av en reumatisk sjukdom krävs att man har en genetisk predisposition. Dessutom krävs andra faktorer. Rökning är en av de miljöfaktorer

som vi känner till som kan utlösa reumatiska sjukdomar, men även psykiska faktorer som stress och stark sorg kan sätta igång förloppet.

Jan Erik Efverström

Kost vid reumatism

Hur påverkar maten symtomen?

Många försök med kost som behandling har gjorts. Fasta kan under vissa förutsättningar ge vissa förbättringar, men bara under fastan. Fet fisk kan i en del fall vara bra för lederna. Det bästa är nog att initialt äta så varierat som möjligt.

Jan Erik Efverström

Ställ DIN
fråga på
www.doktorn.com

Barn och reumatism

Kan barn få reumatism?

Mycket små barn kan få reumatism. Det finns en särskild diagnos; Juvenil Artrit eller JCA, för detta. Juvenil Artrit handhas oftast av barnreumatologer, som är barnläkare med speciell inriktning på reumatologi.

Jan Erik Efverström

Botemedel

Kan man bota reumatism?

Vissa av de reumatiska sjukdomarna kan obehandlade leda till att lederna förstörs och därmed invaliditet. Idag behöver dock ingen råka ut för detta då det finns mycket effektiva mediciner som kan stoppa upp förloppet.

Jan Erik Efverström

Många sjukdomar i en

Vad finns det för olika typer av reumatism?

Den vanligaste formen av reumatism är ledgångsreumatism eller Reumatoid Artrit. Andra vanliga reumatiska sjukdomar är Psoriasis Artrit samt Reumatiska Ryggsjukdomar eller Spondartriter. Dessutom finns många andra grupper av reumatiska sjukdomar.

Jan Erik Efverström

Reumatologens uppgift

Vad gör en reumatolog?

En reumatologs uppgift är att identifiera den reumatiska sjukdomen samt att med mediciner stoppa upp förloppet. Det finns mycket andra uppgifter som att vara rådgivande och att vidarebefordra patienten till andra specialister och vårdgivare.

Jan Erik Efverström



Fullvärdig kostersättning
för viktminskning

Finns i sju
goda smaker

Säkert, välbeprövat
och effektivt

Säljs på apotek och
på www.modifast.se



EN GOD VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV.

Modifast kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt på ett säkert och effektivt sätt. Du byter helt enkelt ut dina måltider mot våra drycker och soppor under en period. Dryckerna finns med smak av choklad, vanilj, kaffe, hallon och banan medan sopporna smakar potatis & purjolök eller sparris. Allihop är extra smakrika eftersom de baseras på mjölk-

protein istället för på sojaprotein. Med Modifast får du den näring du behöver och ett begränsat antal kalorier. Produkterna rekommenderas av Sahlgrenska Universitetssjukhuset, överviktsenheter och dietister i hela landet. Modifast säljs enbart på apotek och på www.modifast.se där du även får nyttiga tips och råd.



NY SMAK!
Läs mer på
modifast.se

modifast[®]

PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

w

Impolin AB. Telefon 08-544 999 00. För beställning av och frågor om Modifast se www.modifast.se eller ring Modifast kundservice 0200-24 24 21.
www.doktorn.com



Stress kan bidra till demens

Psykologisk stress i medelåldern kan leda till utveckling av demens, särskilt Alzheimers sjukdom, senare i livet. Det här är den första svenska studien som följt kvinnor under 35 år som visar på ett samband mellan stress och demens. Det visar aktuell forskning från Sahlgrenska akademien.

FAKTA DEMENS Demens är en försämring av intellektet, minnet och personligheten. Den beror på sjukdomar och skador som drabbar hjärna, bland annat Alzheimers sjukdom. Symtomen är bland annat glömska, försämrade språkliga förmågor och känslomässig avtrubning. Demens är vanligt i Sverige, och ökar med åldern. Uppskattningsvis är cirka sju procent av Sveriges befolkning över 65 år drabbade och drygt 20 procent över 80 år är svårt demenssjuka.

B-vitaminer kan minska demensrisken

Varje år insjuknar 25 000 svenskar i någon form av demens. Var femte svensk riskerar att drabbas. Det orsakar lidande för såväl den drabbade som deras anhöriga.

En ny brittisk studie visar att B-vitamin kan minska risken för demens genom möjligheten att behandla på ett tidigare stadium.

Professor David Smith, Oxford University och en av författarna till

studien säger i ett uttalande: "Det här är ofantligt bra resultat, men vi behöver genomföra fler studier för att fastställa huruvida dessa typer av B-vitamin verkligen kan fördröja eller förhindra utvecklingen av Alzheimers. Det är idag svårt att rekommendera alla äldre att gå ut och köpa tillskott av B-vitamin. Men jag skulle rekommendera människor som upplever problem med minnet att diskutera det med sin läkare."

KOL-drabbade saknar diagnos

Mer än en halv miljon svenskar är drabbade av lungsjukdomen KOL, men bara var femte har fått diagnos. Hälso- och sjukvården behöver upptäcka fler drabbade i tid för att kunna bromsa sjukdomsförloppet och mer forskning behövs kring varför vissa drabbas av KOL och andra inte.

– Ju tidigare sjukdomen upptäcks, desto större är chansen att stoppa försämringen i lungorna. Sjukvården måste därför bli mycket bättre på att göra spirometrier på de som ligger i riskzonen, säger Kjell Larsson, professor i lungmedicin vid Karolinska Institutet och medlem i Hjärt-Lungfondens Forskningsråd.



Rökning är en stor riskfaktor för KOL.

KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, är en av våra stora folksjukdomar. De som drabbas har ständiga problem med luftvägarna och lider av andnöd. Minst en halv miljon svenskar är drabbade och dödligheten ökar. 2008 dog 2 576 personer i KOL, enligt den senaste statistiken från Socialstyrelsen. Rökning är en stor riskfaktor, men 15-20 procent av orsakerna till KOL i västvärlden beror på något annat än rökning. Forskarna arbetar med att identifiera faktorer som är särskilt viktiga för att utveckla KOL, eller skydda mot sjukdomen.

UNDERVIKT VID KOL

Undernäring är vanligt vid KOL och svårbehandlat. Forskare vid Sahlgrenska akademien har tagit fram en ny formel för att räkna fram energibehovet hos patienter med KOL som väger för lite. Förhoppningsvis kan den nya metoden leda till bättre behandlingsresultat och därmed en ökad livskvalitet för dessa patienter. Resultatet av studien ger en mer pricksäker skattning av den enskilda patientens energibehov och kan leda till att varje patient får en bättre och mer personligt skräddarsydd näringsbehandling.



Multisport påfrestande för hjärtat

Ytterligare en studie som presenterades på hjärtläkarkongressen visar att just maratonlöpning inte har några långsiktigt negativa effekter på hjärtat. Samtidigt presenteras en annan, brittisk studie som pekar på att multisportare som anstränger sig fysiskt i tiotals timmar eller i flera dygn riskerar att drabbas av uttröttnings hjärtat. Svensk forskning tyder på att det som främst avgör hur hjärtat reagerar vid maraton och multisporter är en kombination av intensiteten i träningen, ålder på löparen och hur vältränad löparen är från början.



Allergi mot solkräm

Vad händer med solskyddsmedlen när de utsätts för solen? Och hur påverkas huden av de nedbrytningsprodukter som bildas? Det visar forskning från Sahlgrenska akademien och Naturvetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet.

I takt med ett ökande ozonhål och förändrade solvanor har fallen av hudcancer ökat runt om i världen. Ett sätt att komma till rätta med detta har varit att propagera för solkrämer. Men den ökade användningen av solkräm har medfört en ökad kontakt- och fotallergi.

I en studie har nu forskarna lyckats ge en förklaring till vad som händer under processen.

-En av nedbrytningsprodukterna i solkrämer, arylglyoxalerna, visade sig vara starkt allergiframkallande. Vilket skulle kunna förklara varför människor blir allergiska mot solkräm som innehåller dibensoylmetaner, det vill säga en UVA-absorberande substans i solkrämen, berättar Isabella Karlsson.

FAKTA FOT- OCH KONTAKTALLERGI

En fotoallergisk reaktion beror på att solskyddsmedlet förändras kemiskt av solljuset och kroppens immunsystem reagerar då med en allergisk reaktion. Reaktionen är ovanlig och orsaken till tillståndet är i regel solskyddsmedel. Symtomen är eksemliknande utslag som kan ge klåda. Behandling är att undvika substansen som utlöser allergin.



2 ÄPPLEN MINSKAR KOLESTEROLET

Den som äter två äpplen om dagen kan minska sitt kolesterol med tio procent – det visar en EU-finansierad forskningsstudie. Bland de andra studierna fanns ett projekt som visar att om man doppar äpplen och persikor i hett vatten vid en viss temperatur kan det bland annat avlägsna salmonellabakterier.

DYRA LÄKEMEDEL PÅ BENSINMACKEN

Då Apoteket AB:s monopol togs bort kunde man också börja sälja en del receptfria mediciner i vanliga affärer. Sveriges pensionärsförbund (SPF) har undersökt priserna på de receptfria medicinerna hos de olika aktörerna. Medicinerna var dyrast hos Statoil och billigast hos Willys. Ett exempel är nässpray mot nästäppa, som var 47 procent dyrare på Statoil än på Willys. Fyra apotekskedjor ingick i studien. Det var nästan inga prisskillnader mellan de olika bolagen, men det finns ett visst prisspann, det vill säga en prisvariation mellan apoteken inom samma bolag.

STATINER GER INTE CANCER

Det finns inget samband mellan statinbehandling (kolestrolsänkande medel) och ökad risk för cancer. Detta konstaterar en stor och tillförlitlig studie från England och Australien, efter att ha studerat 170.000 inskrivna patienters statistik. Studien kan lugna de miljontals hjärt-kärlsjuka människor som tar läkemedlet för att sänka kolesterolnivåerna i blodet.

E-VITAMIN KAN MINSKA RISK FÖR ALZHEIMERS

Ny svensk forskning visar att höga halter av flera olika komponenter av E-vitamin i blodet kan kopplas till minskad risk att utveckla Alzheimers sjukdom hos personer över 80 år.

Fynden talar för att E-vitamin i vissa former kan förebygga demens hos de allra äldsta.

– Det vi kallar E-vitamin består egentligen av åtta olika komponenter, men det som oftast har studerats i anknytning till Alzheimers och även andra sjukdomar är bara en av dessa komponenter, så kallad D-tocopherol. I vår studie ville vi pröva om samtliga

medlemmar i E-vitaminfamiljen kunde ha en skyddande effekt mot Alzheimers sjukdom, säger Francesca Mangialasche, doktorand vid Karolinska Institutet, som lett studien.

Risken att drabbas av Alzheimers sjukdom var 45 till 54 procent mindre hos gruppen med höga E-vitaminivåer. Forskarna menar att fynden talar för att den skyddande effekten av E-vitamin kan vara kopplad till en kombination av de olika medlemmarna inom E-vitaminfamiljen.

En annan färsk studie som gjorts inom området visar att höga doser av

kosttillskott bestående av E-vitaminformen D-tocopherol kan kopplas till ökad dödlighet, vilket i sin tur tyder på att en god balans mellan olika E-vitamin-komponenter kan ha stor betydelse för hälsan.

– Gamla människor som grupp är stora konsumenter av kosttillskott med E-vitamin, som då oftast bara innehåller D-tocopherol i höga doser. Våra forskningsrön måste bekräftas men de öppnar för möjligheten att ett balanserat intag av E-vitamin kan ha en skyddande effekt mot demenssjukdomar, säger Francesca Mangialasche.



Hundars kloproblem genetiskt

Den autoimmuna sjukdomen (kroppens eget immunförsvar reagerar felaktigt och bryter ner egna organ eller vävnader) SLO kan leda till svåra skador i hundars klor. Nu har forskare hittat de genetiska riskfaktorerna för sjukdomen. Resultaten kan även leda till ökad kunskap om liknande nagelsjukdomar som drabbar människor. Forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet och Uppsala universitet hoppas kunna identifiera ytterligare genetiska riskfaktorer för denna sjukdom i studier som nu pågår.

SJÄLVMORD KAN SMITTA

Ett tonårssjälvord kan utlösa fler självmord. Den slutsatsen drar Lars Johansson i sin avhandling, Umeå universitet.

I avhandlingen framkommer att flera självmord hade anknytning till varandra och två kluster av självmord upptäcktes. I båda dessa kluster påvisades att de inblandade kände till varandra och att de senare självmorden utlösts av de föregående.

Sammantaget visar studierna att sociala och kulturella skillnader har betydelse. Under en av studierna inträffade samtliga självmord i inlandet eller i mindre orter längs kusten, trots att de flesta tonåringar bor i de större kuststäderna. Att sprida kunskap om risken för smittoeffekter är en viktig del i arbetet för att förebygga ungas självmord.

I tonårsgruppen är den vanligaste dödsorsaken skador och förgiftningar, inte sjukdom. Totalt var 28 procent av tonåringarna påverkade av alkohol i samband med dödsfallet. 25 procent

Tufft för reumatiker

En stor forskningsrapport visar att stelhet och smärta på morgonen har en starkt negativ inverkan på reumatikers livskvalitet. Sex av tio anser att symtomen kontrollerar deras liv, nära hälften har relationsproblem och en fjärdedel känner sig deprimerade. Mer än 350 tillfrågade reumatologer anser att det behövs nya behandlingar mot nedsatt morgonfunktion.

– Reumatoid artrit är en sjukdom som i alla högsta grad påverkar patientens vardag. Det är oerhört frustrerande för många patienter att vakna upp på morgonen och knappt kunna ta sig ur sängen. Det kan vara både svårt och smärtsamt att utföra de allra enklaste sysslorna, som att borsta tänderna och förbereda frukost, och det kan ta flera timmar för RA-patienter att starta sin dag, säger Roger Hällgren, professor i reumatologi vid Uppsala universitet.

Ökade alkoholskador

Om Systembolaget avskaffades skulle alkoholrelaterad dödlighet, våld, rattfylleri och sjukfrånvaro öka kraftigt. Det hävdar forskare vid bland annat Stockholms universitet i en artikel som publiceras idag i den vetenskapliga tidskriften *Addiction*. Beroende på hur privatiseringen ser ut väntas konsumtionen öka med mellan 17 och 37 procent, vilket i sin tur skulle leda till en kraftig ökning av alkoholrelaterade skador.

– En privatisering av detaljhandeln med alkohol skulle påverka många av de faktorer som har stor betydelse för alkoholkonsumtionen: antal butiker, öppettider, marknadsföring och priser. Det är därför ett avskaffande av Systembolaget bedöms ge en så pass kraftig effekt, säger professor Thor Norström, Institutet för social forskning (SOFI) vid Stockholms universitet, en av de två svenska forskarna bakom studien.

Resultaten ska enligt forskarna inte ses som exakta förutsägelser utan prognoser – baserad på tidigare forskning - av vad ett avskaffande av Systembolaget skulle kunna leda till. Prognoserna stämmer dock väl med tidigare försök i Sverige: I Göteborgs och Bohuslän samt Värmlands län såldes starköl i livsmedelsbutikerna under en nio månaders försöksperiod på slutet av 60-talet, vilket nära nog tiodubblade ölförsäljningen i försökslänerna. Mellan 1965 och 1977 såldes mellanöl i vanliga livsmedelsbutiker, vilket ökade den totala alkoholkonsumtionen med cirka 15 procent.



CRANBERRYDRYCK MOT URINVÄGS- INFEKTIONER HOS BARN

En Italiensk studie, publicerad i tidskriften *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology*, visar att dagligt intag av cranberrydryck minskar antalet återkommande fall av urinvägsinfektioner orsakade av kolibakterier hos barn. Cranberrydryck kan användas förebyggande och är en alternativ behandlingsmetod som bör övervägas, särskilt eftersom den kan minska beroendet av antibiotika.

FAKTA CRANBERRIES *Vaccinium macrocarpon* är det cranberry som är känt för sina gynnsamma effekter på urinvägssystemet. Det här bäret är fullt av de effektiva antioxidanter som gör det svårare för vissa bakterier att fastna på urinrörets slemhinnor. Cranberries är den enda frukt som innehåller just dessa antioxidanterna.

SPÅRA DARRHÄNTHET

Nya känsliga mätmetoder kan användas för att upptäcka små tecken till ökad darrhänthet och fumlighet orsakat av vissa metaller. De kan också användas för uppföljning av behandling av neurologiska sjukdomar.

– Resultaten från avhandlingen visar att kvantitativa mätmetoder är känsligare än kliniska test och kan användas för att upptäcka små förändringar i darrhänthet eller andra motoriska funktioner orsakade av nervskadande metaller, säger Gunilla Wastensson, doktorand på avdelningen för arbets- och miljömedicin vid Sahlgrenska akademien.

Hon anser även att kvantitativa mätmetoder kan vara ett komplement till klinisk skattning för att utvärdera behandlingseffekten vid vissa neurologiska sjukdomar.

Hälsofördelar med nordisk kost

En grupp forskare vid Uppsala Universitet har visat att en kost baserad på nordiska livsmedel sänker det onda kolesterolet och blodtrycket, samt minskar vikten och förbättrar kroppens insulinkänslighet.

– De kliniska effekterna på riskfaktorer för hjärtkärlsjukdom är jämförbara med de gynnsamma effekter som uppnåtts med den så kallade medelhavskosten, säger Viola Adamsson doktorand vid Uppsala Universitet och nutritionchef på Lantmännen.

Resultaten från studien visar att totalkolesterolet minskade med 19 procent, och LDL det "onda" kolesterolet, minskade med 21 procent. Det systoliska blodtrycket sjönk med nästan 7 mmHg under studiens sex veckor. Effekterna av den nordiska kosten på blodfetter och blodtryck är kliniskt relevanta. Liknande effekter som åstadkoms med läkemedel minskar tydligt risken att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar.

Livsmedlen som användes var exempelvis fet fisk som lax, strömming och sill. Rapsolja samt flytande och bredbart margarin baserat på vegetabiliskt fett användes till dressing, matlagning och smörgåsar. Frukt, bär, rotsaker och grönsaker av nordiskt ursprung samt magra mjölkprodukter och magra styckningsdelar ingick i den nordiska kosten. Fullkornsprodukter baserade på korn, havre och råg, samt baljväxter som gula och gröna ärtor och bruna bönor ingick även. Kosten var begränsad på tillsatt socker, salt, transfetter, mättat fett och raffinerade livsmedel. Den skulle dessutom vara lätt att tillaga med råvaror som kan hittas i den vanliga affären. Den nordiska kosten är ett närproducerat alternativ till medelhavskosten.



Hörseltest i telefonen

Nu lanserar Hörselskadades Riksförbund (HRF) ett hörseltest i telefon på 0900-20 33 000. Det är ett så kallat tal-i-brus-test, utvecklat av svenska forskare inom teknisk audiologi vid Hörselbron. Samtalet kostar 28 kronor, varav 10 kronor går till hörsselforskningen.

– Hörselnedsättning kommer ofta smygande. Därför är det alldeles för många som väntar för länge innan de gör något åt saken, säger Jan-Peter Strömgren, HRFs förbundsordförande. Ungefär 1,3 miljoner svenskar har hörselproblem, och närmare hälften av dem har inte tagit tag i sin situation, vilket ofta leder till olika hälsoproblem.

Donatorer behövs

Väntelistan för organtransplantation är idag längre än någonsin, trots att Sverige har den högsta donationsviljan i Europa. 8 av 10 svenskar uppger att de är positiva till organ- och vävnadsdonation, men bara hälften har gjort sin vilja känd.

– Det är enkelt att göra sin vilja känd men ändå ett viktigt beslut som kan rädda andra människors liv. Du kan anmäla dig till donationsregistret, informera dina närstående eller fylla i ett donationskort, säger Anders Tegnell, avdelningschef på Socialstyrelsen.

För den som är svårt sjuk kan en transplantation vara det enda sättet att överleva. Gustav, åtta år, föddes med ett hjärtfel och efter flera års lång väntan blev han transplanterad med ett donerat hjärta.

– Vi har fått ett nytt barn, det är som natt och dag. Någon har gett Gustav livet och större än så blir det inte, säger Gustavs mamma Anna Lindholm.

4 boktips

Titel: Yoga på djupet
Författare: Marian Papp
Förlag: Ica Bokförlag
ISBN: 9789153432432

Hemligheten med yoga

Många som utövar yoga vittnar om de positiva effekter träningen har, både fysiskt och psykiskt. Den här boken avslöjar vad som egentligen händer i kroppen.

Läsaren får bland annat veta hur blodtrycket påverkas vid upp- och nervända övningar, hur man kan motverka stress genom att andas rätt och varför många yogaövningar syftar till att korsa kroppens mittlinje. Både nybörjare och mer erfarna utövare kan ha nytta av boken som verkligen går på djupet när det gäller fysiologiska förklaringar.

Boken är uppbyggd som ett yoga-program och tar sin början längst ner, i fötterna, och fortsätter successivt upp genom kroppen. Den är rikt illustrerad med naturfotografier från fantastiska miljöer runt om i världen. Alla övningar utförs utomhus. Ett av budskapen är nämligen att yoga i det fria ger träningen extra god effekt.

Varje kapitel avslutas med en redogörelse för nyttan med de aktuella övningarna, såväl traditionsenligt som enligt vetenskaplig forskning.

Författaren Marian Papp är yogalärare och forskar om yogans effekter. Hon har en magisterexamen i folkhälsovetenskap med inriktning mot preventiv medicin.



Titel: Mindfulness – medveten närvaro som levnadsstrategi
Författare: Viktoria Konstenius
Förlag: Ica Bokförlag
ISBN: 9789153434160

Lev mer medvetet

Den här boken hjälper dig att delta i livet medan det pågår.

Mindfulness, eller medveten närvaro, väcker idag stort intresse eftersom många upplever att livet springer dem förbi. Mindfulness handlar om att få balans i tillvaron och att vara närvarande i ögonblicket - att leva här och nu. Mindfulness - medveten närvaro som levnadsstrategi ger dig en introduktion till centrala tankebegrepp inom "mindfulnessstrategin". Det handlar om hur man kan förhålla sig till sig själv, sin kropp, sina tankar, sina känslor, sina val, sin omgivning - helt enkelt hur man kan förhålla sig till livet. Boken innehåller beskrivningar på övningar som utgår från kroppen och dess sinnen och som är lätta att praktisera i vardagen. Boken passar både nybörjaren och dig som söker en nytändning i mindfulnessstrategin. Den kan även användas som underlag för reflektion och samtal och som upplägg för kurser. Låt dig inspireras!



Titel: Döden var god dröj – En historia om ett renoverat hjärta och dess ägare
Författare: Lennart Lauenstein
Förlag: Tre Böcker AB.
ISBN: 9789170296895

Döden var god dröj

Förträningar i kranskärnen!

Jag såg på röntgenläkaren att det inte var bra och att han på ett skoningsamt sätt ville informera mig om sakernas tillstånd. Tydligt har jag varit påverkad under en längre tid eftersom ett käril var helt tilltäppt. Om jag hade låtit bli cigarillerna så kanske jag hade sluppit hjärtoperationen. För även om kärilkramp oftast är ärftlig, förbättras inte sjukdomen av rökning.

Inte bara jag utan även Bill Clinton, Sven-Bertil Taube, Peter Wallenberg och väldigt många andra har fått sina liv förlängda genom en bypassoperation. Bara i Sverige genomförs runt sjutusen bypassoperationer varje år och i världen ca en miljon. Den här boken beskriver lättsamt hur det är att bli hjärtopererad och hur livet ter sig efteråt. I vanliga fall skriver jag spänningsromaner och tar livet av folk, men det känns skönt att, åtminstone för denna gång, få dra döden vid näsan, även om jag är mycket väl medveten om att jag ändå till sist kommer att ligga där med näsan i vädret. En både roande och tankeväckande bok som kan läsas av alla, inte minst av hjärtpatienter, anhöriga och vårdpersonal.



ANSIKTSUTTRYCK GER KÄNSLOR

Att uttrycka en specifik känsla med ansiktets muskler kan påverka själva känslan – men det varierar mellan olika personer. Per Andréassons har i sin avhandling i psykologi studerat emotionell empati. Han visar också att personer med hög emotionell empati imiterar andras ansiktsuttryck i större utsträckning än andra.

Människans ansikte har en fascinerande förmåga att uttrycka känslor. Enligt en hypotes (facial feedback-hypotesen) uttrycker ansiktet inte bara känslor utan ett ansiktsuttryck påverkar även känslorna genom återkoppling till hjärnan. Det har dessutom föreslagits att känslomässig återkoppling från ansiktet kan vara involverat i empatiska reaktioner.

Emotionell empati handlar om att reagera emotionellt på grundval av någon annans situation. Undersökningen visade att personer med hög emotionell empati imiterar spontant emotionella ansiktsuttryck medan personer med låg emotionell empati inte gör det.

Försökspersonerna fick även titta på fyra korta humoristiska filmer samtidigt som man styrde deras ansiktsmuskler till specifika uttryck. Det visade sig att personer med låg emotionell empati bedömde humoristiska filmer som roligare när de hade ett surt jämfört med ett glatt ansiktsuttryck - tvärt emot vad hypotesen förutspår. Personer med hög emotionell empati skattade däremot filmerna som lika roliga med ett glatt som ett surt ansiktsuttryck. När däremot ett argt ansiktsuttryck (ryn-kade ögonbryn) jämfördes med ett glatt tyckte båda grupperna att de humoristiska filmerna var roligare när de hade ett glatt ansiktsuttryck, helt i enlighet med hypotesen. Sammanfattningsvis visar experimenten att ansiktsmuskler kan vara involverade i emotionella empatiska reaktioner.

FÖRBÄTTRA BARN-DIABETESVÅRDEN!

En sämre blodsockerbalans ger ökad risk för komplikationer senare i livet, som skador på ögon, njurar, nerver och blodkärl. Men många barn och unga i Sverige med typ 1 diabetes har inte tillräckligt bra blodsockerbalans. Framför allt gäller detta flickor i tonåren, enligt en doktorsavhandling vid Linköpings universitet.

Typ 1 diabetes är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna hos barn. Den går inte att bota och det finns risk för komplikationer både akut och längre fram i livet. Därför måste vårdkvaliteten för barn och ungdomar med diabetes vara hög. När sjukdomen drabbar dem fylls vardagen plötsligt av flera dagliga injektioner och stick för blodsockerkontroll. Målet för vården är dels en god blodsockerbalans, dels en bra livskvalitet.

Med stöd av data från över 18 000 mottagningsbesök ur det nationella diabetesregistret konstaterades att två tredjedelar av de barn och ungdomar som ingick i studien inte nådde behandlingsmålen och därmed löper ökad risk för följsjukdomar. Slutsatsen är att vårdkvaliteten inte är tillfredsställande och behöver förbättras.

RISK SOM ÖVERVIKTIG

Tidigare forskning har fokuserat på lungfunktionen hos överviktiga patienter som ska sövas. Nu visar Örebroforskare att överviktiga dessutom löper större risk att drabbas av aspiration – att matsäcksinnehåll kommer upp i matstrupen och ner i luftvägarna. Det kan leda till att de får en allvarlig form av lunginflammation. Därför är det viktigt att dessa patienter har fastat tillräckligt många timmar före den planerade operationen.



Titel: Smygträning för stillasittare
Författare: Britta Balkfors och Jenny Kroon
Teckningar: Hans Lindström
ISBN: 978-91-633-5161-7

Sitt dig stark!

Här är boken om konsten att överleva en konferens och bli vältränad på kuppen. En instruktiv, läcker och rolig handbok för alla som sitter stilla länge på kontoret, i bilen, på tåget, flyget och i tv-soffan. Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Övningarna är gjorda så att du kan smygträna på jobbet eller under resan. Kan beställas på www.stillasittare.se, men finns även i handeln.

LIVSLÅNGT IDROTTANDE POSITIVT

Äldre aktiva skidåkare har dubbelt så hög syreupptagningsförmåga som äldre som inte tränar. Det visar ny forskning vid Mittuniversitetet. Resultaten för de aktiva åldringarna är jämförbara med värden för 40-50 år yngre män som inte uthållighets-tränar.

– Detta visar att människan även i hög ålder har stor potential att upprätthålla en hög fysisk arbetsförmåga och därmed en bättre livskvalitet, säger Per Tesch, professor i idrottsvetenskap.



GENER FÖRKLARAR BARNASTMA

Ett internationellt forskarlag, där bland andra forskare från Karolinska Institutet ingår, har hittat sex genvarianter som kan förklara närmare 40 procent av alla fall av astma hos barn.

– Så hög andel som 40 procent när det gäller inflytandet av genetiska faktorer är mycket ovanligt om man jämför med andra vanliga sjukdomar. De identifierade generna är involverade i förmedling av information om slemhinneskada till immunsystemet samt i aktivering av luftvägsinflammation, säger professor Göran Pershagen vid Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet, som lett den svenska delen av studien.

Man vet sedan tidigare att astma uppstår genom ett samspel mellan genetiska faktorer, livsstil och omgivande miljö. Hos barn är astma ofta knuten till allergisk sensibilisering, men risken att drabbas är också väsentligt förhöjd om sjukdomen förekommer hos föräldrarna. Även om en rad gener tidigare förknippats med astma och allergiutveckling har det saknats en tillräckligt stor studie för att kartlägga hela det mänskliga genomet i syfte att identifiera "astmagener" hos både vuxna och barn. Den nu publicerade studien är den första som kan göra anspråk på en fullständig genomlysning av kopplingen mellan specifika gener och risk för astma.



Minskad risk med mammografi

Mammografiundersökning bland kvinnor i åldersgruppen 40-49 år minskar dödligheten i bröstcancer med 29 procent, en statistiskt säkerställd minskning. Det visar den Umeå-ledda riksomfattande SCRY-studien, som är den hittills största studien i sitt slag i världen på området.

Röntgenundersökning av alla kvinnors bröst i syfte att upptäcka bröstcancer, så kallad mammografiscreening, räddar många kvinnors liv varje år genom att tumörer upptäcks tidigt och därmed också kan behandlas tidigare. En lägsta åldergräns för mammografiscreening är dock nödvändig eftersom yngre kvinnor har lägre bröstcancer-risk, vilket innebär att fler måste genomgå mammografiundersökning för att rädda motsvarande antal liv. Dessutom fungerar mammografi generellt sämre på unga kvinnor.

Studien visar att bröstcancerdödligheten var 26 procent längre för de som blev inbjudna till mammografiscreening jämfört med de som inte blev inbjudna. De som deltog i mammografiscreening hade en 29 procent lägre dödlighet i bröstcancer än de som inte bjöds in till screening. Resultaten är statistiskt signifikanta.

SMÅ ÄNDRINGAR

Med initiativ från intresserad och påläst rektor och lärare har Annerstaskolan gått från halvfabrikat till hemlagat, vunnit pris för bästa matglädjeskola och fått mer pengar över. Allt detta tack vare kökschefen Michael Bäckman och hans engagerade personal.

TEXT | PERNILLA BLOOM FOTO | PELLE LUNDBERG (MATBILDERNA)

När jag läser om skolan som blivit ”omvänd” vad gäller maten, väcks min nyfikenhet. Går det verkligen att laga mat från grunden till alla dessa elever, utan att kostnaderna skenar iväg? Jag får svaret av Michael Bäckman som har arbetat i kök på allt ifrån hotell, olika typer av krogar till Finlandsbåtar. Då han såg en annons i tidningen om att Annerstaskolan i Huddinge, utanför Stockholm, sökte en restaurangchef blev han intresserad. Det visade sig att rektorn på skolan och Michael hade samma vision och med hårt arbete och många små förändringar används idag inga hel- eller halvfabrikat i köket och målet är att använda så många kravcertifierade produkter som möjligt.

– Detta har nog varit det roligaste jobbet jag har haft säger Michael. Det är så oerhört tacksamt att arbeta med barn som gäster.

Han menar att hans långa erfarenhet är det som gjort allt möjligt, däremot har det inte blivit mer kostsamt för skolan, snarare tvärtom. Tidigare kördes maten dagligen ut till skolan, en enkel och lågkvalitativ vegetarisk rätt och en standard salladsbuffé – all mat bestående av hel- eller halvfabrikat. De hade fem anställda och någon praktikant, vilket fortfarande är fallet. Skillnaden är att idag får barnen nybakat bröd varje dag, en matig soppa, en vegetarisk rätt, två varmrätter och allt tillagas från grunden. Detta hände förstas inte över en natt, men efter tre år tog man bort de sista helfabrikaten - pannkaka och köttbullar. Barnen har successivt vant sig vid den varierade maten och har fått helt nya smakupplevelser.

– I början fick jag känna på motstånd och då var det främst från barnen i högstadiet. Exempelvis gillade de inte att jag blandade sallader, utan var vana



Michael Bäckman tycker att hans jobb som kock på en skola är det roligaste han gjort, då barnen är så tacksamma kunder.

vid skålar med isbergssallad, rivna morötter och majs/ärtor. Jag analyserar dock alla förändringar, vilket gjorde att jag kunde visa att när vi inte blandade grönsakerna fick vi slänga upp till 80 procent, medans när vi bjöd på mer varierade sallader blev det endast runt 23 procent över.

Man sparar pengar genom många mindre förändringar, som exempelvis att ta bort de små smörförpackningarna och 37.000 kronor per år kunde läggas på annat. Att ta bort ost och skinka till smörgåsen vid soppbordet och istället kunna göra olika röror, som hummus. Återvinning av rester satsar man på och kan exempelvis göra en extra soppa av grytan som blev över. Dessutom kom en del av sparandet kökspersonalen till godo i form av investeringar till köket, som höj- och sänkbara bänkar.

Om man vill förändra matkulturen är det första man bör göra att be om hjälp utifrån, menar Michael. Har man fastnat i gamla fotspår och inte vet vart man ska börja bör man få in ny kunskap. Idag föreläser han för olika skolor om sitt succékoncept.

– Min egen favoriträtt är oxrullader som min mormor brukade laga – med skånsk senap, hackad lök och kaporis som smaksättning, som kokas i grädd och med pressad potatis till – riktigt smaskigt! Det mest spännande att själv tillaga är att experimentera med soppor och vegetariska rätter, där det finns mycket nytt att upptäcka. Då vi på skolan har 75 procent invandrare, gillar jag även utmaningen att blanda över gränserna – ”cross cooking” och få alla att prova på något nytt, avslutar Michael.

Svaret på min fråga är glasklar – det är möjligt för barnen att få hälsosam och god mat utan större kostnader. Det verkar dock krävas ett första initiativ från föräldrar, fröknar och/eller rektor och många små förändringar, vilket vi människor ofta tycker är läskigt och jobbigt. Med samlad kraft kan vi våga – våga skapa de bästa förutsättningarna för att ge våra barn och ungdomar en god hälsa.

Mer information om Michael Bäckman kan fås på www.hemic.se

GÖR STORT

Michael Bäckmans läckra kantarell & lax-lasagne. Recept finns på nästa sida.



RECEPT PÅ KANTARELL & LAXLASAGNE OCH VILDSVIN & GULBETSGRYTA – VÄND!

KANTARELL & LAXLASAGNE MED SPENAT OCH KESO

Ingredienser (10/100 personer)

600 g/6 kilo rökt skivad/strimlad lax
500 g/5 kg purjolök
500 g/5 kg keso
300 g/3 kg kantareller
1 msk/1 dl muskot
1 dl/ 1 l citronsaft
800 g/8 kg spenat
50 g/500 smör
100 g/1 kg riven gratängost
Salt och peppar



Gör så här

Börja med Bechamel/vitsåsen. Sila av spadet från keson. Smält smöret i en kastrull. Rör ned mjölet och blanda ordentligt med smöret. Häll på all mjölk, och spadet från keson och låt det koka upp till ca 75-80 grader, så att såsen blir tjockare. Rör ordentligt och ofta i såsen så att det inte blir bränt i botten. Salta och peppra. Ställ sedan Bechamel/vitsåsen åt sidan. Fräs spenat, purjolök, kantareller, i resten av smöret. Tillsätt citronsaften och muskot och låt det koka en liten stund. Smaka av med salt och peppar. När spenat och purjolöksblandningen svalat lite, rör ned keso. Dags att lägga lasagnen. Smörj en ugnform. Lägg lasagneplattor så som om du skulle trava tegel, då håller den ihop bättre när den ska serveras. Lägg lite Bechamel/vitsås i botten på formen, lägg sedan på lasagneplattor. Bred ut ett lager av spenat och purjolöksblandningen, lägg på skivor/strimlor av den röka laxen. Täck med lasagneplattor, lägg ett lager av Bechamel/vitsås. Upprepa detta tills du har gjort slut på fyllningen eller kommit till önskad höjd i formen. Toppa det översta lagret med lasagneplattor och häll sedan på Bechamel/vitsås. Strö över riven ost på det översta lagret. Baka av lasagnen i ca 40-45 minuter på ca 175 grader. Lasagnen är färdig när du kan sticka igenom en kniv eller liknande genom hela lasagnen utan att det blir motstånd eller att plattorna fastnar. Och givetvis bör lasagnen ha fått en fin gratinerad yta också.

Ingredienser, Bechamel/vitsås

200 g/2 kg smör
200 g/200 kg mjöl
2 l/20 l standard mjölk
2 dl/2 l grädde
Salt och peppar

VILDSVINS & GULBETSGRYTA

Ingredienser (6 portioner)

1 kg vildsvin, skuret i grytbitar
0,5 kg gulbetor, skurna i grova bitar
2 st stora gula lökar skurna i grova bitar
2 msk timjan
5 st lagerblad
10 st enbär (finns möjlighet ta även ett par korkar gott Gin)
2 tsk grovmalen svartpeppar
3 msk rönnbärsgelé
2 msk dijonsenap
4 msk ox alt. viltfond
5 dl vispgrädde

Gör så här

Bryn vildsvinet och löken och lägg ner det i en gryta. Häll på viltfond och vatten så det täcker. Lägg i timjan, enbär, lagerblad & svartpeppar och låt det koka tills köttet är mört. Koka även gulbetorna i lättsaltat vatten så de är nästan genomkokta. Ta upp köttet och håll varmt medan Ni reducerar ner kokspadet till endast ett par dl återstår. Sila spadet och häll tillbaks i kastrullen. Slå på grädde och låt det koka ihop något. Lägg i köttet och gulbetorna och häll i rönnbärsgelén & dijonsenapen. Koka tills allt är genomvarmt. Ser grytan för tunn ut, så red av med lite majzena & vattenblandning till önskad simmighet.



DOKTORN

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

✓ Fler nyhetsidor & artiklar

✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan

✓ Välj populär CD som välkomstgåva



Endast
159:-

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:- • Gåva CD à 185 kr = 185:- • Ditt pris = 159:- **Du sparar 222:-**

VILKEN CD VÄLJER DU SOM GÅVA?

1. TARMOTORIK

Visualisering i samband med självhypnos har givit goda resultat vid besvär med magen och tarmarna. I denna cd används liknelser av tarmen som fl od. Tanken bakom är att hitta jämnt och lugnt fl öde utan hinder. **VÄRDE 185:-**

2. GOD SÖMN

Brist på sömn, oavsett orsak, framstår idag som en mycket viktig faktor bakom den stressrelaterade ohälsan. En god sömn fungerar som skydd mot de skadliga effekterna av stress. Denna cd är till för dig som har problem att varva ned och somna. **VÄRDE 185 :-**

3. MEDITATION & NÄRVARO

Mot bakgrund av att vi ständigt är uppkopplade och tillgängliga, och att vi utsätts för en ökande stress finns stort behov av "närvaro" och "mindfulness". Denna cd syftar till att hjälpa dig att bli mer medveten om nuet och att uppmärksamma din kropp och dig själv på ett mer kärleksfullt sätt. **VÄRDE 185 :-**

EXTRA GÅVA!

Just nu får du som extra gåva, boken "Receptfritt" från Svensk Egenvård, om forskning och framsteg inom naturlig egenvård som ger kunskap om innehållet i många naturprodukter (så långt lagret räcker). **VÄRDE 170:-**

* gäller för dig som ny prenumerant

Prenumerera nu!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152117

Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

- 4 nr + Cd-skiva Tarmmotorik, endast 159:- 152023
 4 nr + Cd-skiva God sömn endast 159:- 152016
 4 nr + Cd-skiva Med & närvaro, endast 159:- 152022

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152117

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

”Nya” Charlotte MED HÄLSA I FOKUS

Läs mer
om träning på
www.doktorn.com

Utifrån verkade hon leva det ultimata livet och för oss som inte känner henne var hon perfektionen personifierad. Charlotte hade ”allt” – utom balansen. Nu har hon bestämt sig för att lyssna mer till kroppens signaler och med hjälp av träning, bättre mat och avkoppling, nå en god hälsa och balans i livet.

TEXT | PERNILLA BLOOM FOTO | PER NORBERG/STARSTRUCK BODYSTORE.COM/FIT & SMART

Stress, dålig mat och för lite träning är förödande för hälsan, det kan även vår folkkära artist Charlotte Perrelli skriva under på. Vi har kunnat följa Charlotte genom åren av framgångar men även genom kraschen när det blev för mycket stress och kroppen sa ifrån. Från att ha varit ett kontrollfreak och extremt prestationsinriktad har Charlotte tvingats lära sig något så enkelt som att vara ledig och att säga nej. Hon har hittat bra metoder att hantera stress och vardagsrutiner för träning och bra kost.

Idag när vi möter henne strålar hon av energi och livsglädje och hon ser både frisk och stark ut.

– Jag har insett att jag inte är odödlig! Hälsan är viktigast. Däremot ångrar jag ingenting. Man lär sig av allt som sker och det är just alla händelser i mitt liv som gör mig till den jag är.

Trots att Charlotte reser och uppträder de flesta dagar om året lyckas hon få ihop livet med familjetid, nyttig matlagning, egen tid och regelbunden träning. Hon vill fortfarande känna att hon har kontroll och gillar att få mycket gjort och då måste man många gånger kavla upp ärmarna och göra det själv. Framför allt om det ska bli gjort som jag vill ha det, säger hon med glimten i ögat. Tidigare stängde hon av och förnekade känslan av stress. Idag lyssnar hon inåt och planerar in ledig tid så att den verkligen blir av.

– Jag levde nog mycket på bekräftelsen som kom efter att jag uppnått målet. Nu sätter jag ner foten när det blir för mycket. Jag säger nej om jag inte hinner och stänger av telefon och dator när jag är ledig.

Ett av många roliga scenminnen Charlotte har hände snarare bakom scenen. Det var julshow och Charlotte pratade med Paul Young i pausen samtidigt som hon ammade sin son. Helt plötsligt hör hon introt på ”Take me to your heaven”.

– Jag fick en smärre chock och insåg att jag borde ha stått på scenen. Jag la ner Alessio i vagnen och sprang så att klackarna höll på att gå av. Jag kom upp på scenen yr och vimsig efter att bandet hade spelat introt om och om igen i säkert fem minuter, berättar Charlotte och visar sitt vackra leende och hennes energi och skratt smittar verkligen av sig.

Nu är Charlotte aktuell med en egen tränings- och hälso-

Charlotte Perrelli

Ålder: 36

Familj: Barnen Angelo, 6 och Alessio, 5

Bostad: Hus i Djurs-
holm

Yrke: Artist

Aktuell med: Träningsboken ”Kan jag kan du” (som du kan vinna) och med en egen kosttillskottsserie Fit & Smart som finns att köpa i web shopen Bodystore.com

Intressen: Att baka och vara ute i naturen. Är också intresserad av inredning och tycker om att umgås med mina nära och kära

Favoritsport/träning: Styrketräning, ridning och löpträning

Favoritmat: Vegetariskt eller grillad fisk



Charlottes hälsotips

- Välj nyttig mat och ät regelbundet till vardags.
- Byt ut alla "jag måste och jag borde" mot "jag vill".
- Acceptera att saker inte alltid blir som du tänkt dig, och se motgångar som möjligheter att utvecklas och tänka kreativt.
- Hitta en träningsform som passar in i ditt liv och som du tycker är rolig.

- Planera in tid för avkoppling. Det kan vara att aktivt göra något eller att göra ingenting.
- Gör saker och umgås med människor som fyller dig med positiv energi.
- Skratta mycket och ofta!



Vinn Charlottes nya bok

Maila in ert bästa "hälsominne" eller hälsotips till pernilla@doktorn.com eller skriv till Erlandsson & Bloom, Doktorn, Vidargatan 9, 113 27 STOKHOLM och märk med "bokutlottning", senast 25 januari.

Boken "Kan jag kan du" som Charlotte har skrivit tillsammans med den personlige tränaren Jesper Björck, ger enkla tips på hur man kommer igång med träning och hur man mäter sina resultat. Med hjälp av tydliga bilder och instruktioner kan man göra rörlighetstest, styrketest och konditionstest hemma. Boken innehåller olika effektiva träningsprogram i två nivåer. Med och utan redskap såsom boll, hantlar, yogamatta och hopprep. Det finns foton på varje övning och enkla beskrivningar om dess utföranden. Dessutom finns ett avsnitt med stretchövningar. Ett avsnitt handlar om kost, där Charlotte delar med sig av sina egna favoritrecept. Hon har även ett kapitel kring stress, med sina egna knep för att bemästra vardagsstress och att prioritera. Ett och annat skönhetsknep finns också med. Det känns kul att boken äntligen är här, då jag har jobbat med den i över ett år och jag tycker den känns väldigt ärlig, säger Charlotte.

Charlotte gillar att ha många järn i elden, så dessutom har hon nyligen lanserat en kosttillskottsserie, "Fit & Smart", utvecklad tillsammans med en dietist. Hon tyckte att det saknades kosttillskott anpassade specifikt för kvinnors behov, i alla olika faser av livet. Serien består av sju produkter och inkluderar flera tillskott som kan ätas av gravida och ammande. Dessa kan köpas på Bodystore.com.

Jag har insett att jag inte är odödlig

bok samt en serie med kosttillskott för kvinnor. Charlotte hade aldrig tidigare tränat, eller tänkt så mycket på vad hon åt men efter två barn, mycket stress och några extrakilometer bestämde hon sig för att börja ta hand om sig själv. Hon anlät en personlig tränare för att lära sig träna rätt. När hon började träna blev det naturligt att också äta bättre och att förstå hur viktigt det är med återhämtning efter en prestation. Hon tar tillskott av vitaminer, mineraler och nyttiga fettsyror för att vara säker på att kroppen får det den behöver. När hon började med proteintillskott tyckte hon dessutom att träningsresultaten kom snabbare.

– Träning, vila och bra kost hänger ihop och det är väldigt viktigt att ge kroppen rätt näring för att få bra resultat av träningen och för att behålla hälsan. Dessutom är det lika viktigt att koppla av efter en krävande arbetsuppgift, säger Charlotte.

Som barn var Charlotte blyg, men ändå bestämde hon sig redan som liten för att bli sångerska. Hon var med i sin första talangtävling redan som sexåring. Numera är hon mamma själv, till söner Angelo och Alessio.

– Som mamma är jag nog mer strikt och tycker att barn är värda en bra uppfostran. Att veta hur man bör uppföra sig i

olika sammanhang och hur man ska bemöta andra människor är viktigt för att fungera socialt. Jag lägger även stor vikt vid att ge barnen trygghet, massor av kärlek och självkänsla.

Hemma med sina barn älskar hon att laga riktig mat och att sitta ner med dem vid ett dukat bord. Det är viktigt att lägga grunden för bra matvanor tidigt i livet, menar Charlotte.

– Jag prioriterar alltid barnen direkt när jag har hämtat dem från förskolan, då är det deras tid. Barnen väljer vad vi ska leka och jag fokuserar bara på dem. Leken är både rolig och utvecklande för motoriken och min pilatesboll är väldigt uppskattad! Jag har alltid en mysstund i soffan med barnen och läser nästan varje kväll en saga för dem innan det är dags för dem att gå och lägga sig. Sedan är det fritt fram för mig att rulla ut yogamattan och köra ett träningspass.

Charlotte försöker att ha en sund inställning till både kost och träning. Men inför en plätning eller om hon verkligen vill komma i form för ett speciellt ändamål, är hon väldigt strikt.

– Hälsa är att känna mig stark och frisk! Jag är väldigt tacksam för mitt liv och är ganska bra på att påminna mig om att jag är lyckligt lottad!

Problem med torra ögon?



optive™

– för torra ögon

Smörjande effekt plus Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa²

Fler nöjda användare tack vare en direktverkande och långvarig effekt²

PURITE® konserveringsmedel som bryts ned till salt och vatten dvs naturliga delar i tårvätskan.

6 månaders hållbarhet efter öppnande.

Kan användas med linser.

Långvarig effekt tack vare osmoprotektion – återfuktar ögats ytceller.

Finns tillgängligt på Apoteket AB och Medstops apotek.

Referenser

1. Optive™ Technical Document.
2. Optive™ Efficacy Measures, Data on File, Allergan.

SW/0157/2009

Date of preparation October 2009



optive™

Ta din TRÖTTHET PÅ ALLVAR

Trötthet är ett vanligt symtom och i en familjeläkares vardag är det ungefär 20 procent av patienterna som anger trötthet som huvudsakligt besvär. Hos ungdomar mellan 13-19 år är det så mycket som en tredjedel som anger trötthet minst fyra dagar per vecka. Män och kvinnor beskriver sin trötthet på lite olika sätt. Män säger oftast att de känner sig trötta medan kvinnor säger att de känner sig nedstämda eller oroliga, ängsliga. Om tröttheten sitter i en längre tid kan det vara bra att söka råd hos läkare.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

I ungefär en tredjedel av fallen av trötthet finner man ingen specifik orsak. Överansträngning, nedsatt kondition, virusjukdom, övre luftvägsinfektion, blodbrist, lungsjukdom, läkemedel, cancer och depression är ganska vanliga orsaker. Trötthet används i olika betydelser och här skiljer vi trötthet från sömnhet.

Sömnhet

Sömnhet är en nedsättning av normala väckningsmekanismer och karakteriseras av en tendens att somna. Personer som är sömniga blir åtminstone tillfälligt väckta av aktivitet, medan "äkta" trötthet oftast förvärras av akti-

vetet, åtminstone på kort sikt. Patienter med sömnhetsbesvär mår bättre efter en kort sömn, tupplur, medan patienter med trötthet saknar energi, är mentalt uttröttade, har dålig muskeluthållighet, långsam återhämtning efter fysisk ansträngning och känner sig inte mycket bättre efter att ha sovit.

Trötthet

Trötthet brukar indelas i sekundär trötthet, fysiologisk eller kronisk trötthet.

Med sekundär trötthet förstår man att det beror på någonting och vanligen då ett medicinskt tillstånd och kan hålla på i en månad eller längre, men oftast mindre än sex månader.

Fysiologisk trötthet markerar mer en obalans i livsstilen så att de vardagliga rutinerna för fysisk aktivitet, sömn och kost orsakar tröttheten. Denna typ av trötthet brukar gå över med vila.

Kronisk trötthet varar längre än sex månader och går inte över med vila.

Även om trötthet och depression kan finnas samtidigt så är det viktigt att försöka skilja på begreppen. Patienter med trötthet har ofta en oförmåga att göra en specifik aktivitet fullt ut på grund av brist på energi eller uthållighet. I en depression är det mer sorg och nedstämdhet som är tecken på mer allomfattande trötthet som ofta uttrycks i "orkar inte med någonting". ▶

Att vila brukar göra så att fysiologisk trötthet går över. Kronisk trötthet däremot varar längre än sex månader och går inte över med vila.

Läs om
utbrändhet på
www.doktorn.com

Utredning av trötthet skall börja med de vanligaste orsakerna. Läkemedelsintag och eventuellt bruk av komplementära produkter ska gås igenom. Många läkemedel ger trötthet som ofta sitter i bara under första till andra veckan av intaget. De vanligaste läkemedel som ger trötthet är lugnande och hypnotiska medel, antidepressiva, muskelavslappnande, opium-innehållande läkemedel (kan vara hostmedicin), medel mot högt blodtryck och antihistaminer. Många typer av antibiotika uppges kunna ge trötthet men här kan ju eventuell bakomliggande infektion också spela roll. Även de antihistaminer som uppges undvika att ge trötthet ger trötthetsreaktioner hos 8-15 procent av patienterna. 6-12 veckors trötthet är inte ovanligt även efter mindre kirurgiska ingrepp. Kvaliteten och kvantiteten av sömn hos patienter med trötthet spelar också roll.

Sekundära orsaker till trötthet framkommer ofta vid kroppsundersökning. Lymfkörtelsvullnader (metastaser eller lymfadenopati), blåsljud på hjärtat (endokardit), struma, ödem (hjärtsvikt, leversjukdom eller malnutrition) och neurologiska rubbningar (stroke, hjärntumör). Laboratorietredning kompletterar anamnes och kroppsundersökning. Glöm inte graviditetstest.

Diagnostik

Man kan vägledas i diagnostiken av ett par enkla frågor. Om man tänker sig att få 0 poäng om man svara aldrig och 3 poäng om man svarar ja, högst troligt, på dessa frågor så gäller att ju högre poäng desto mer sannolikt att det är ren sömnhighet:

Hur troligt är det att du slumrar till eller somnar i följande situationer?

- Sitter och läser?
- Tittar på TV?
- Sitter inaktiv på allmän plats typ teater eller på möte?
- Sitter och pratar med någon?
- Sitter lugnt efter lunch utan alkohol?

Om man tänker sig att man inte håller med om nedanstående påstående och får 0 poäng och 3 poäng om man håller med väldigt mycket, så är högre poäng förenligt med mera "allvarlig

Vid trötthet och cancer har yoga, gruppterapi och stresshantering visats effektivt.

"trötthet och inte sömnhighet.

"Fysisk aktivitet ökar min trötthet".

"Jag startar saker och ting utan problem men blir svag när jag fortsätter".

"Jag saknar energi".

Behandling

Behandling av sekundär trötthet. Justering av medicinering är ofta tillräcklig. Försök hålla blodvärdet (hemoglobin) nära normalt. Någon form av daglig fysisk aktivitet och bibehållande av sociala relationer har visats effektivt mot alla former av trötthet. Nivån på den fysiska aktiviteten bör ligga på 30 minuters rask promenad (motsvarande dagligen. Vid trötthet och cancer har yoga, gruppterapi och stresshantering visats effektiv. Om depression finns så behandlar man med antidepressiva. Stimulantia skall undvikas annat än för högst tillfälliga situationer när det krävs lite mer av patienten, annars ger de mest huvudvärk, rastlöshet, sömnlöshet och torr mun.

Fysiologisk trötthet orsakas av otillräcklig vila, fysiska ansträngning, mental påfrestning och har inget att göra med underliggande medicinska orsaker. Det är vanligast hos ungdomar och äldre och kan också förorsakas av minskad motivation och leda. Idrottsmän på hög nivå i intensiva träningsperioder misstolkar ofta trötthet som sjukdom eller depression. Men omvänt är det dessvärre också så hos elitidrottsmän att minskad ansträngning kan ge trötthet och depression redan efter en vecka när träningen begränsas exempelvis av en skada.

Minska tröttheten genom

- Adekvat sömn (sju till åtta timmar per natt)
- God sömnhygien, regelbundet uppstigande på morgonen, undvika kaffe, nikotin, alkohol och mycket mat på kvällen. Använda sovrummet endast för att sova i. Helst inga eller mycket få och då också korta (under 30 minuter) tupplurar under dagen eller högst en timme.
- Stimulantia kan hjälpa kortvarigt, typ 200 mg koffein.
- Fysisk träning hjälper. I en studie på lastbilschaufförer så hade de med 30 minuters fysisk aktivitet mer än en gång i veckan färre trafikolyckor än de utan fysisk aktivitet.

Kronisk trötthet, definieras som trötthet som varar mer än sex månader. De medicinska tillstånd som kan medföra kronisk trötthet blir en hel sida med diagnoser. Man brukar räkna med att kronisk trötthet där man inte hittar någon orsak är så vanlig som 5-40 per 100.000, beroende på vilken befolkningsgrupp man undersöker. Det förekommer i alla åldersgrupper, inklusive barn. Kvinnor och etniska minoriteter och personer med låg utbildning och låg yrkesstatus har en högre förekomst av kronisk trötthet.

Det finns också ett särskilt "kroniskt trötthetssyndrom" som har specifika kriterier för diagnos. De vanligaste orsakerna är hjärt-lungsjukdom (hjärtsvikt, kronisk obstruktiv lungsjukdom, angina pectoris), störd sömn (sömnapné, refluxsjukdom i mage-matstrupe, allergisk eller vasomotorisk rinit), endokrina (diabetes, underfunktion av sköldkörtel, leversvikt, binjuresvikt, testosteronbrist), infektiösa (endokardit, tuberkulos, hepatit, HIV, cytomegalvirus och parasitsjukdomar), inflammatoriska (reumatoid artrit, systemisk lupus erytematodes), läkemedel (se ovan) och missbruk av någon substans, psykologiska (depression, ångest, nedstämdhet).

Behandlingen är svår men de patienter som tror att deras symtom beror på någon påverkbar orsak (överbelastning på arbetet/stort ansvar, stress, depression) har mycket större utsikter att bli friska än de som uppfattar symtomen ▶



Kom lite närmare på Yasuragi Hasseludden

Till Yasuragi Hasseludden är det inte särskilt långt men upplevelsen som väntar stannar kvar desto längre. Ta med den du tycker om och njut av vårt japanska bad. Vila i en varm källa, prova qi gong eller låt dig hänföras av utsikten över Höggarnsfjärden. Ta även chansen att prova Shiro Zumi, vår nya basturitual, som ni kan göra tillsammans.



Boka på www.yasuragi.se/boka eller 08-747 64 00



Det finns många olika orsaker till trötthet – går den inte över och du känner stor energibrist kan det vara bra att söka läkare.

- mental psykologisk sjukdom 1.0
- problem på arbetet 1.0
- ångest, nervositet
- spändhet 1.0
- känsla av att vara deprimerad 0.9

Sen en hel räckta olika sjukdomar i sjunkande grad.

En annan studie i primärvården, också från Holland, visar i stort samma bild. Patienter som söker för trötthet får diagnoser i följande grupper (uttryckt i procent):

- muskelskelett besvär 19.4
- psykologiska eller sociala 16.5
- matsmältningsapparaten 8.1
- neurologiska 6.7
- allmänt 4.9
- andningsvägar 4.9
- endokrina 2.8
- kardiovaskulära 1.9
- klimakterium 1.1
- cancer 0.7
- hudbesvär 0.5

Detta visar att patienter som söker för trötthet i primärvården har en omfattande spridning av diagnoser. Det visar också att förekomsten av svåra sjukdomar trots allt är låg och att psykosociala problem ökar.

Sammanfattning

Trötthet är svårt att definiera entydigt. De flesta har sin egen uppfattning om vad trötthet är för dem själva. Det får betraktas som naturligt att vara trött lite då och då och det är oftast kopplat till sömnbrist. Fysisk aktivitet verkar effektivt för all sorts trötthet. Om tröttheten sitter i längre tid och är mer relaterad till energibrist eller om andra symtom finns så bör man söka läkare.

Referenser:

Rosenthal TC et al. Fatigue. An overview. *Am Fam Physician*. 2008; 78(10); 1173-1179.

Kenter EGH et al. Tiredness in Dutch family practice. Data on patients complaining of and/or diagnosed with "tiredness". *Family Practice* 2003; 20(4); 434-440.

Nijrolder I et al. Diagnoses during follow-up of patients presenting with fatigue in primary care. *CMAJ* 2009; 181(10); 683-687.

bero på externa faktorer, typ virusinfektion. Fysisk aktivitet är effektiv och det är visat att en daglig 30 minuters måttligt rask promenad är effektivare än alla andra kända behandlingar. Av just denna grupp är det endast patienter med depression som behöver tillägg av läkemedel (antidepressiva) Om depression kan misstänkas bör man försöka en sexveckors behandling med antidepressivt läkemedel (serotonin återupptagshämmare). Patienter med kronisk trötthet mår bättre av regelbunden läkarkontakt, varannan vecka till varannan månad.

Orsaker till trötthet i primärvården

En studie i Holland har tittat på vilka

diagnoser patienterna hade som sökte för trötthetsbevärl och där man följde upp patienterna under två och ett halvt års tid. De vanligaste diagnoserna, uttryckt i procent av undersökningsgruppen på 10 297 patienter blev:

- allmän svaghet/trötthet 43.2
- virusjukdom 6.4
- övre luftvägsinfektion 3.5
- järnbristanemi 3.0
- akut bronkit 2.5
- sjukdomsförebyggande åtgärder 2.2
- depression 2.1
- akut stress 1.7
- bihåleinflammation 2.1
- biverkning av läkemedel taget i rätt dos 1.7
- influensa 1.6
- lunginflammation 1.1

Ett rörligare liv



Originalt

Har du svårt med rörligheten på grund av stela, ömmande eller värkande leder? Problemet kan bero på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox® med lättare motion eller träning. Ta första steget mot ett rörligare liv – gå till ett apotek och fråga efter Artrox®.

Gå in på www.Artrox.se – här kan du utan kostnad ta del av anpassade övningar för artros framtagna av legitimerade naprapater på HEMÖVNINGAR.com.

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2007-11-28. Du kan läsa mer om artros och Artrox® på www.Artrox.se



Att ha en psykisk sjukdom kan vara mycket påfrestande för individen liksom för hela familjen. Ofta behöver man få medicinsk behandling innan man kan ta till sig det övriga stöd som finns att få. Det tog lång tid innan Marcus Sandborg fick diagnosen schizofreni. Efter många år av självdestruktivt beteende vill han nu hjälpa andra i samma situation genom sin nya bok.

TEXT | PERNILLA BLOOM

ATT LEVA MED SCHIZOFRENI

”*Det finns tyvärr många förutfattade meningar om psykiskt sjuka*”

En leende kille med pigga blå ögon kliver fram och hälsar. Han ser ut precis som vem som helst, men har en egen, viktig historia, som han valt att berätta i boken ”En lång väg hem”. Vi träffas på Schizofreniförbundet, som han samarbetar mycket med.

Marcus är uppväxt i Falköping, där han fortfarande bor kvar, numera med sin sambo Emma och deras son Wille, två år gammal. Han levde ett skyddat liv och fick en viktig grundtrygghet. Vid tolv års ålder flyttade familjen och trots att det inte var långt bort, kändes det för Marcus som att flytta till en annan världsdel.

– Jag kände inte att jag passade in där och hamnade snabbt i ”busgänget”. Det började med alkohol och småbus, men redan i 16-årsåldern provade jag hasch för första gången och det kändes som om jag kommit hem. Jag var såld redan första gången. All ångest försvann och jag kände mig mer ”normal”.

Han flyttade till Stockholm som 19-åring och levde ett lugnare liv. När det några år senare tog slut med en flickvän kunde han inte hantera alla känslor och tog till det ända sätt han kände till – droger. Nu blev det både hasch och andra droger dagligen och jobb som diskare, på kvällar och nätter, för att kunna dölja sitt beroende. Runt millenni-umskiftet började Marcus bli alltmer paranoid och trodde att alla talade om honom och var emot honom.

Marcus Sandborg

Ålder: 36 år

Familj: Sambo och sonen Wille 2 år

Yrke: föreläsare och författare

Bor: i Falköping

Aktuell med: boken ”En lång väg hem”

Intressen: musik, spela trummor

Livsfilosofi: lev en dag i taget

– Detta kommer smygande. Man tror att det är världen utanför som ändras och inte man själv. Jag började dra ner persiennerna, då jag trodde att polisen låg utanför och spanade på mig.

Marcus flyttade hem till Falköping, där hans mamma förstår allvaret i drogmissbruket och ringer polisen. Han blir tvångsinlagd på psyket och har paranoid psykos vid inläggningen. Trots det får han ingen hjälp och eftersom han vägrar ta medicin, blir han inte bättre. Ändå släpps han ut efter en vecka och hans mamma ställer ultimatum att slutar han inte med droger bryter hon kontakten. Marcus åter då tillbaka till Stockholm.

– Det kändes som om det inte kunde vara värre att ta livet av sig än att leva så här. När jag gick under Skanstullsbron med tankarna; antingen hoppar jag framför tåget eller så söker jag jobb, mötte jag en kompis. Jag berättar att jag mår ”för jävligt” och han och några andra kompisar fick mig till sjukhuset.

Maria på söder i Stockholm tog in honom på grund av drogerna och att han inte kunde minnas något som hänt det senaste halvåret. Han var där i två veckor och läkaren misstänkte att det låg någon långvarig psykisk sjukdom bakom, troligen schizofreni.

– När mamma fick reda på att jag har en psykisk sjukdom, föll hon nog handlöst... ▶

Läs mer om psykiska sjukdomar på www.doktorn.com



Vatten i örat?

Aqua Clear.
Det nya och skonsamma sättet att hålla fukt och vatten borta från örat.

Spraya i örat, och vattnet dunstar på ett ögonblick.

Aqua Clear. Enkelt, snabbt och skonsamt.

www.mylan.se

Mylan

Marcus 5 tips

1. Våga söka och ta emot hjälp – tjata om att få hjälp. Anhöriga bör också tjata.
2. Fokusera på det lilla som faktiskt blir bättre – se de små ljuspunkterna även i de mörkaste stunder (det är svårt...).
3. Ge inte upp hoppet! Det kommer att gå åt rätt håll.
4. Ingen terapi hjälpte mig förän jag börjat medicinera.
5. Samtala om det som hänt – jag ventilerade mycket med mamma, men jag uppskattade även pappas tysthet och att bara få vara tillsammans utan att diskutera. Var lyhörd och visa att man finns kvar. Träffa andra i anhörigrupper, så att man inte behöver känna sig så ensam.



Marcus blev helt drogfri 2002, efter att ha gått i terapi och genomfört 12-stegsbehandling.

Marcus blev inlagd på fri vård hemma i Falköping, men fick fortfarande ingen medicinsk behandling. Han vägrade ta läkemedel då han trodde att läkemedelsindustrin var emot honom. Han vägde bara runt 45 kilo och sov inte på nätterna. Först i slutet av 2001 fick han diagnosen Schizofreni och hans familj fick honom till slut att börja medicinera och då må bättre.

– Jag vårdades i hemmet av mina nära och kära och tycker till viss del att vården har misslyckats med att hjälpa mig. Medicinen gjorde så att jag kunde sova på nätterna, äta mer mat, träna lite och slapp att få lika mycket rösthallucinationer.

Bara några månader senare hjälpte Marcus mamma honom att få ett jobb ett par timmar varje dag, för att få rutiner, socialt umgänge och annat att tänka på.

– Nu när jag började må lite bättre fick jag hopp om att verkligen kunna lyckas vända detta. När ”fel tankar” dök upp lät jag dem inte fastna, utan försökte få stopp och byta fokus.

Marcus gick i psykodynamisk terapi i två år och därefter i kognitiv beteendevetenskap och har tyckt att det varit till stor hjälp.

– Tyvärr var det ingen som var tydlig med att man inte får dricka alkohol när man medicinerar och jag fortsatte att dricka på helgerna. Det störde balansen och behandlingen, så jag blev inte fortsatt bättre.

Efter en fest, 2003, då jag träffade mitt livs kärlek, blev jag ordentligt sjuk igen. Då förstod jag att jag behövde hjälp även för mitt alkoholberoende. Dels fick jag prova en ny medicin mot Schizofreni och dels blev jag inspirerad av en kompis att gå 12-stegsbehandling.

– Jag gick behandlingens 12 steg två gånger, innan jag den 22 augusti 2002 blev helt drogfri. För mig blev det viktiga att hitta vägar att hantera alla känslor som dyker upp och att våga möte dem. Jag kommer nog behöva både medicin och att gå på dessa möten hela livet. Minst en gång i veckan går jag för att ventileras och möta likasinnade. Alla kan göra miss-tag men det är vad man gör av dem som är det viktiga.

Först efter att han började medicinera och slutat med alkohol förstod Marcus att han varit riktigt sjuk och att familjen är a och o – att han haft tur som haft en familj som ställt upp i vått och torrt. Han har provat att trappa ner på medicinen, men det fungerar inte.

– Tack och lov har jag inga biverkningar av den nya generationens läkemedel vid Schizofreni, som jag använder.

För Marcus är det viktigt med rutiner och det har nog varit positivt och stärkande att bli pappa och sätta någon annan i första hand, menar han.

– Det har ju handlat mycket om mig, men nu handlar det först och främst om Wille. Att fokusera på något annat än sig själv är bara nyttigt och när jag vågar gå emot mig själv och märker att jag klarar mer än jag tror, växer jag.

Marcus och Emma har varit tillsammans från och till i sju år, men de senaste tre åren har det varit stabilt. Hon har hjälpt honom att tro på sig själv och har stått kvar, även när

För mer information

www.schizofreniforbundet.se eller ring dem på 08/545 559 80.

Kort om Schizofreni

Schizofreni är en form av psykos, det vill säga ett tillstånd som innebär att man uppfattar verkligheten på ett annat sätt än andra. Det finns olika former, allt ifrån att få psykos en gång till att sjukdomen utvecklas under en tid och kan vara resten av livet. Schizofreni beror vanligtvis både på arv och miljö. Om man har sjukdomen kan man oftast leva ett vanligt liv, tack vare terapi, meningsfull samsättning, vänner/familj och läkemedel.

Schizofreni visar sig framförallt genom...

... att man blir inätvänd och drar sig undan familj och vänner.
... hallucinationer och besynnerliga vanföreställningar, som att man är förföljd eller övervakad utan att vara det.
... oro, sömnsvårigheter eller plötsliga vredesutbrott.

KÄLLA: 1177.SE

det varit som tyngst. Marcus är idag sjukskriven till 50 procent och har provat att gå upp i arbetstid, men blir sjuk. De paranoidea tankarna och yrseln kom tillbaka. Det gäller att vara uppmärksam på signalerna vid stress.

– Jag är känslig vid för mycket intryck under dagen och behöver lite lugnare stunder emellanåt.

Marcus var mer ”introvert” i sin sjukdom och hade tankar kring att skada sig själv, aldrig andra.

– När man läser om situationer med psykiskt sjuka i media är det lätt att tro att alla måste vara farliga för omgivningen, men så är inte fallet, menar Marcus. Det finns tyvärr många förutfattade meningar om psykiskt sjuka människor.

Idag har Marcus ett eget företag, arbetar som föreläsare och författare. Han hoppas att fler ska uppmärksamma schizofreni och psykisk sjukdom, så att det inte behöver vara tabu.

– Jag vill inte planera för framtiden, men hoppas förstås att boken går bra och att det väcks tankar kring den. Dels att det skulle kunna hända vem som helst och att det inte är så konstigt med psykiska sjukdomar.

Idag betyder lycka för Marcus att må bra och vara med sin familj.

– Visst vill vi ha fler barn och ett syskon till Wille skulle vara en gudagåva, men det är inget jag vill planera. Jag tar en dag i taget och har aldrig skratat så mycket som nu och det säger mycket, avslutar han med ett brett leende.

www.doktorn.com

Kan man köpa äkta manlighet på nätet?

Att köpa mediciner online kan vara riskabelt. Kopior är vanliga (särskilt av t.ex. potens- och bantningsmedel) och kan innebära sämre effekt och säkerhet för dig.^{2,3}

Referenser: 1. European Sexual Confidence Survey, genomförd av Pfizer under April 2009 2. World Health Organization 3. The European Alliance for Access to Safe Medicines (EAASM)
Pfizer AB. 191 90 Sollentuna. 08-550 520 00. www.pfizer.se

LÄS MER HÄR:

potenslinjen.se

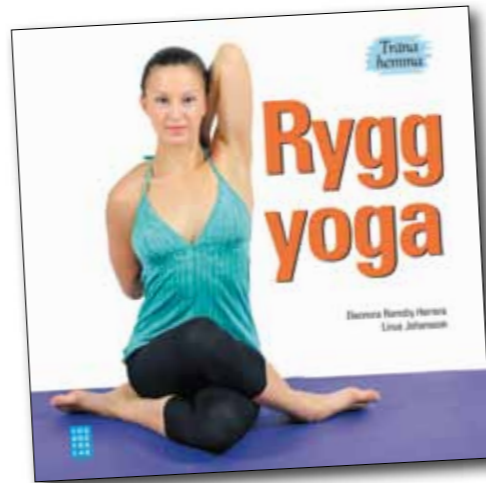
Så får du **friskare rygg** med yoga

Runt 80 procent av befolkningen får ont i ryggen någon gång under livet, men de allra flesta problem kan man både förebygga och slippa på sikt. Att vila bort ryggont är en myt. Det som istället ofta är lösningen är att träna upp bål原因skulaturen (mage/rygg) och att töja ut stela muskler.

Ryggen består av 24 olika kotor och mellan varje kota ligger en så kallad disk eller mellankotsskiva. Ryggen är en viktig del i vår förmåga att stå och gå men utgör också, tillsammans med skullbenet, skyddet för det centrala nervsystemet. I princip all hjärnans kommunikation med övriga delar av kroppen sker via ryggraden. Ryggraden kan böjas framåt, åt sidan och rotera. Det viktiga är att böjningarna inte sker samtidigt som rotationen, då det sliter mycket på ryggens strukturer.

Det finns tillfällen då man inte ska använda dessa övningar utan istället först söka hjälp hos exempelvis kiropraktor, naprapat eller sjukgymnast:

- Akuta ryggsmärtor som uppstått de senaste veckorna.
- Utstrålade smärtor ned mot säte och ben eller högre upp i ryggen.
- Kraftigt nedsatt rörlighet i någon del av ryggen, exempelvis nackspärr.
- Kraftigt ökad rörlighet över ett eller flera segment i ryggraden.



Ryggövningar från boken "Rygg yoga – Skonsam träning för en starkare rygg". Observera att övningarna inte ska göra ont – då bör man sluta.

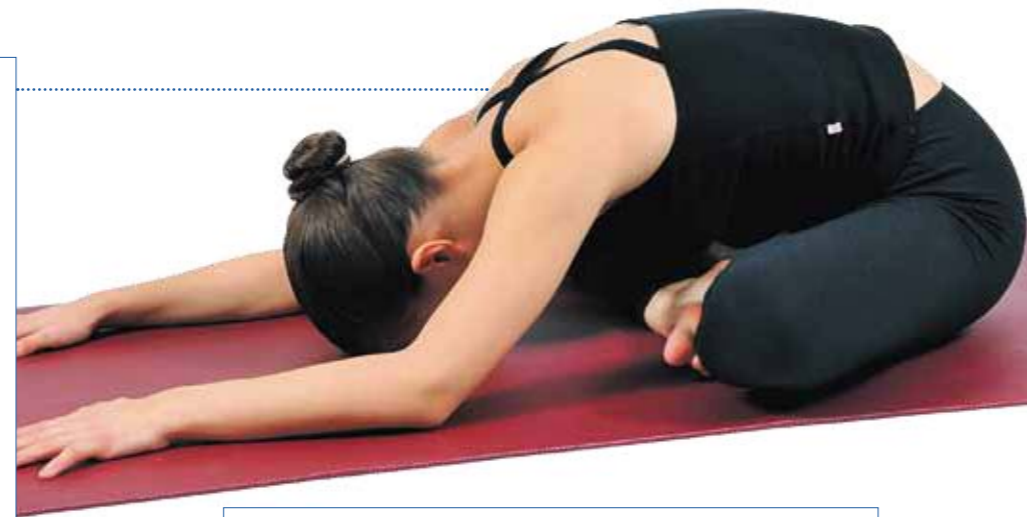


Rygglyft

Ligg på mage med händerna tätt intill överkroppen i höjd med bröstet. För armbågarna tätt intill kroppen, ha ingen vikt på händerna. Tryck ihop och sträck igenom benen, så att knäna lyfter en bit från golvet. På en inandning, lyft upp i överkroppen, för blicken upp mot taket och behåll aktiviteten i mag-, rygg- och benmusklerna. Stanna här i 3-5 långsamma andetag, känn hur du för varje andetag lyfter högre upp och att armbågarna drar bakåt mot fötterna. Till slut vilar bara naveln lätt på golvet och benen lyfter en bit från golvet. På en utandning kom långsamt ner till liggande. Vila i några andetag och repetera en gång till. Övningen stärker ryggens raka system av muskler och ger en god rörlighetsträning.

Skräddarstretch

Sitt i skräddarställning, sätt händerna på golvet framför dig och kom över med överkroppen. Låt armarna sträckas igenom och ligga avslappnade på golvet. Man sträcker ut några av de största och mest spända musklerna i kroppen. Det gäller att ha tålamod och man kommer längre och längre ner efter några gånger. Håll positionen under 3-5 långsamma andetag, rulla upp kota för kota, mjukt och försiktigt upp till sittande. Repetera 3-5 gånger. Övningen ger avlastning åt ländryggen och sträcker ut spända muskler i ryggen.



Katten

Börja på alla fyra och placera händerna i axelbredd och knäna i höftbredd. Håll ryggen parallell med golvet och nacken i linje med ryggraden. På en inandning, svanka och för blicken upp mot taket (som på bilden). På en utandning, runda ryggen och för hakan in mot bröstet, fäst blicken mot naveln. Utför rörelsen lugnt och kontrollerat och repetera 5-10 gånger. Övningen ger bra rörelseträning för hela ryggen och axelpartiet.



Båten

Hemligheten bakom denna rörelse är att aktivera magmusklerna. Ta det lugnt och känn hur du går igenom varje stadium och bygger upp styrka längs vägen, steg för steg. Utgå från skräddarställningen, böj in knäna mot bröstet och håll om dem med händerna. Hitta sittbenet och känn lyftet i magen och längden i ryggen. Kom långsamt över och balansera på sittbenen med fötterna i luften. Försök att få smalbenen så parallella med golvet som möjligt. Om det känns ok släpp taget om benen och fortsätt med att sträcka ut armarna rakt fram. Behåll en jämn och stadig andning, tryck benen mot varandra och håll dem aktiva. Behåll positionen under 3-5 andetag. Kom därefter tillbaka till sittande. Repetera 3-5 gånger. Övningen stärker magmusklerna vilket ger ökad möjlighet till kontroll av ländryggen.



FOTO: JAN TORBJÖRNSSON



Halvbrygga

Börja liggande på rygg. Placera fotsulorna i golvet, hämlarna höftbrett isär i linje med knäna. På en inandning tryck ifrån med fötterna och lyft bäckenet högt upp mot taket, aktivera sätesmusklerna och behåll en stark mage. Låt inte knäna öppna upp till sidorna utan behåll en parallell position med fötterna och knän. Stanna i positionen 3-5 andetag, på en utandning kom försiktigt ner, kota för kota. Vila emellan och repetera 2-5 gånger. Övningen stärker baksidan av låren, sätets och ryggens muskler utan att skapa ogynnsamma belastningar för ryggraden. Rekommenderas att göra varje dag.

Idag är hälsotrenden stor och överallt hittar man tips på hur man håller sig i form och själv förebygger god hälsa. Härligt! Ändå händer det att man ibland drabbas av olika besvär, oavsett om det är akut, långvarigt eller till och med kroniskt. Här har vi kortfattat tagit upp några av de vanligaste behandlingarna vid sidan om den "traditionella" vården i Sverige, som en hjälp på vägen för att förebygga eller avhjälpa besvär.

TEXT | CATHRIN LINNÉ

Smärta & nedsatt funktion

Läs om
komplementär
medicin på
www.doktorn.com

Tänk på att det kan variera något hur varje terapeut arbetar. Man bör alltid informera terapeuten om tidigare sjukdomshistoria, medicinering och livsföring, då det i vissa fall kan vara olämpligt med viss typ av behandling.

Det finns många likheter mellan kiropraktik och naprapati. Båda arbetar med metoder för att minska smärta och återställa funktion i rörelseapparaten genom att spåra och behandla mekanisk obalans i kroppen. Det är inte alltid det område där smärtan sitter som behöver behandlas.

Vid första besöket sker en grundlig intervju för att utreda sjukdomshistoria, livssituation, besvär och möjliga orsaker till besvären, såsom muskulär obalans eller brister i arbetsmiljön. Behandlingen sker med manuella tekniker för att påverka mekaniska funktioner. Syftet är att reducera smärta och förbättra funktion i muskler, nerver, leder och ligament, som kanske inte längre arbetar som de bör. Ofta läggs också träningsprogram upp för att förebygga eller undvika återkommande besvär.

**6 olika
behandlingsätt
– VÄND**

– Vår stora folksjukdom.
Kommer du eller någon
i din närhet att drabbas?



Jan Nilsson
JAN NILSSON
PROFESSOR, LUNDS UNIVERSITETSSJUKHUS
ORDF. HJÄRT-LUNGFONDENS FORSKNINGSRÅD

Vem som helst kan drabbas av akut hjärtinfarkt.

Idag kan vi inte riktigt förklara varför vissa drabbas medan andra klarar sig. Men forskningen om vår tids stora folksjukdom går snabbt framåt, och snart hoppas vi kunna förutsäga vem som löper större risk än andra att drabbas.

– Forskningen behöver
därför din gåva för att lyckas
och rädda liv. Ring oss nu!

Fler gåvor skulle dramatiskt öka våra möjligheter att minska dödligheten i denna vanliga och farliga sjukdom. Därför behöver vi satsa mer resurser på att lösa den avgörande gåtan, och ber nu om ditt stöd till denna viktiga forskning.

Hjärt-Lungfonden bekostar det mesta av den oberoende hjärtforskningen i Sverige, inte staten som många kanske tror. Det är därför din medverkan är så avgörande. Mer fakta hittar du på vår hemsida. Välkommen att **ge din julgåva** på www.hjart-lungfonden.se redan idag eller ring till 0200-89 19 00.

Hjärt  Lungfonden

TILLSAMMANS BESEGRAR VI HJÄRTSJUKDOM

Ring 0200-89 19 00

pg 90 91 92-7 www.hjart-lungfonden.se

1. Kiropraktik

Ordet kiropraktik kommer från det grekiska "chiro" som betyder hand, och "praktikos" – att göra, använda.

Utbildning

För att bli legitimerad kiropraktor i Sverige krävs idag fem års heltidsstudier. Man kan även utbilda sig utomlands, med fem års universitetsstudier och legitimationspraktik under ett år, efter examen. Därefter väljer terapeuten själv eventuella vidareutbildningar. Mer information fås på: www.kiropraktik.com och www.lkr.se.

Exempel på behandlingsområden

- Rygg- och nackproblem
- Huvudvärk
- Ischias
- Idrottsskador
- Besvär från käke

Behandling

Kiropraktorn använder sina händer för att genom korta hävtekniker justera och mobilisera ett område eller en led. I första hand fokuserar kiropraktorn dessa manipulationer till ryggraden och bäckenet även om man också behandlar armar, ben och kraniet. Andra metoder som idag används hos kiropraktor är triggerpunkts- och mjukdelsbehandling. Elektroterapi förekommer även om det inte tillhör den vanligaste behandlingsmetoden.



Dennis Johansson Leg, Kiropraktor, Capio Citykliniken i Klippan, ordförande KFS: *Den vanligaste patienten är en medelålders person som söker för smärta i ländrygg eller nacke. Däremellan kan sökorsakerna variera och vi har patienter i alla åldrar.*

2. Osteopati

Ordet "osteo" betyder ben och "pat-hos" betyder att lida.

Utbildning

I Sverige finns två osteopatskolor som valideras av universitet i UK. En godkänd examen motsvarar fil.kand. i Sverige. I dagsläget kan man inte bli legitimerad som osteopat i Sverige.

Exempel på behandlingsområden

- Huvudvärk, migrän
- Rygg- och nackbesvär
- Ischias
- Andnings- och matsmältningsbesvär
- Muskel- och ledvärk

Behandling

Det finns ett antal behandlingsmodeller inom osteopatin med det

gemensamt att man bara använder händerna. Filosofin är att kroppens struktur och funktion är en sammanlänkad helhet där allt påverkar varandra, kropp, själ och sinne. Genom att ta bort störningar och istället öka dynamiken kan man stärka kroppens självläkande förmåga.

www.osteopatforbundet.se

FOTO: ANDREAS BRUZELIUS



3. Naprapati

Felicia Rosvall, c/o Ryggklinikerna Göteborg: *Jag behandlar personer i alla åldrar, såväl ungdomar som äldre. Dessutom assisterar jag många elitidrottare både inför, under och efter tävling. I framtiden hoppas jag på ett ökat samarbete mellan de olika vårdgivarna i landet såsom läkare, dietister, psykologer, naprapater, sjukgymnaster, kiropraktorer och övriga specialistkompetenser, för att genom en helhetssyn på bästa sätt hjälpa patienten.*

3. Naprapati

Ordet naprapati kommer från det tjeckiska "napraviti" som betyder korrigeras och det grekiska "pathos" som betyder lidande.

Utbildning

En legitimerad naprapat har genomgått fyraårig utbildning på Naprapathögskolan och därefter en legitimationspraktik på ett år. Många naprapater vidareutbildar sig sedan inom individuellt valda ämnen. www.naprapater.se

Exempel på behandlingsområden

- Nackspärr
- Migrän eller spänningshuvudvärk
- Smärta/rörelseinskränkning i rörelseapparaten
- Ischias
- Musarm/tennisarmbåge

Behandling

Manuell behandlingsform där man manipulerar och mobiliserar leder samt mjukdelsbehandlar genom exempelvis massage och stretching för att återställa funktionen i rörelse- och stödorgan. Vid behov används även olika typer av elbehandlingar, exempelvis TENS, NMES och ultraljud.

4. Sjukgymnastik

Sjukgymnasten är expert på sambandet mellan rörelse och hälsa. Syftet är att förebygga ohälsa, att lindra och bota sjukdomar och skador i rörelseapparaten samt återfå optimal funktionsförmåga. Det kan exempelvis handla om att rehabiliteras efter en skada eller operation. Sjukgymnastens verksamhet rymmer ett brett spektrum av funktionsstörningar avseende rörelsesystemet, centrala och perifera nervsystemet, andning och cirkulation och psykiska funktioner.

Utbildning

För att bli legitimerad sjukgymnast krävs treårig grundutbildning. Vidareutbildningar och val av inriktning är sedan individuell.

Exempel på behandlingsområden

- Smärta
- Stelhet
- Muskelsvaghet
- Andningsproblem
- Stress, rädsla och ångest

Behandling

En sjukgymnast arbetar med såväl manuella metoder som med olika typer av utrustning. Beroende på orsak till besöket lägger sjukgymnasten upp träningsprogram eller väljer lämplig behandling som exempelvis massage eller akupunktur. Användning av instrument för att mäta rörlighet och styrka, TENS-apparater för smärtlindring, dynor för värme- och kylbehandling är också vanligt. Sjukgymnaster har ofta nära kontakt med sina patienter under en längre tid, eftersom de ofta är med när de tränar. www.sjukgymnastforbundet.se



Krista Åkerfeldt, Bones Medical, Uppsala: *Beroende på var man arbetar möter man olika typer av patienter och problem. Som konsult på äldreboende måste jag exempelvis ha kunskap om hur exempelvis stroke och Parkinsons sjukdom påverkar rörelseapparaten.*

5. Stötvågsbehandling

Stötvågsbehandling är en behandlingsmetod som delvis ersätter kirurgi, kortisoninjektioner och mediciner. Ursprungligen en metod vid sprängning av njursten men idag en beprövad metod med vetenskapligt bevisad effekt även vid behandling av sen- och muskelbesvär. Antalet studier har ökat under senare år, och man vet nu vilka skadetyper som svarar bra på behandlingen. Idag finns det ett fåtal kliniker i Sverige som kan erbjuda fokuserad och radiell stötvågsbehandling. Metoden kan förekomma hos exempelvis vissa sjukgymnaster, läkare eller naprapater.

Exempel på behandlingsområden

- Hälsporre
- Tennisarmbåge
- Hälsenebesvär
- Benhinneinflammationer

Behandling

Stötvågsbehandling delas upp i tryck- och chockvåg. En behandling går till på så sätt att stötvågsutrustningen trycks mot problemområdet under några minuter och genom detta ökas den metaboliska aktiviteten i vävnaden och stimulerar kroppens läkningsystem. Stimuleringsområden, tid och stimuleringsätt avgörs av terapeuten. Vid uttalade besvär kan läkare behöva ge lokalbedövning innan

själva behandlingen. Efteråt kan man känna en mild smärta eller domning som snart går över. Man bör undvika belastning av behandlingsområdet en tid efter behandling.

Dr Torbjörn Åkerfeldt, Bones Medical, Uppsala: *Den typiske patienten har ofta letat runt bland olika behandlingar men inte blivit bra. Med stötvågsbehandling har vi möjlighet att "väcka upp" dessa skador och få en ny läkningsprocess. Idrottare och egna företagare som snabbt vill "tillbaka på banan" är en annan vanlig patientgrupp.*

Traditionell kinesisk akupunktur – värd

6. Traditionell kinesisk akupunktur

Akupunktur innebär behandling med nålar som man sticker på speciella områden på kroppen och har sitt ursprung i den traditionella kinesiska medicinen. Denna akupunkturform har gamla anor och en bred behandlingspotential. Den bör dock inte förväxlas med sensorisk stimulering som utförs inom landstinget, även den kallad akupunktur i daglig mun. Sensorisk stimulering grundas på kortare kurser och färre behandlingstekniker och den kinesiska akupunkturbedömningen utesluts.

Akupunktur frisätter endorfiner och signalsubstanser som påverkar nervsystem och muskler samt lymf- och immunsystem.

Utbildning

Terapeuter inom traditionell kinesisk medicin har minst tre års utbildning inom kinesisk medicin och utbildning i

grundläggande västerländsk medicin.
www.akupunkturforbundet.se

Exempel på behandlingsområden

- Allergier och astma
- Högt eller lågt blodtryck
- Hormonell obalans
- Idrottsskador
- Smärttillstånd

Behandling

Akupunkturbehandling strävar efter att återskapa balans i kroppens flöden, bland annat hormon- och blodflödet. Vid första besöket går akupunktören tillsammans med patienten igenom besvärens art och patientens levnadsvanor med utgångspunkt i traditionell kinesisk medicin och västerländsk diagnos. Sedan utförs en kinesisk pulstagning och observation av tungan. Närlarna som sätts är tunna och känns knappt, de placeras på individuellt valda områden på huden enligt det kinesiska systemet.



Mats Fredland, ordförande Svenska Akupunkturförbundet: *Som akupunktör behandlar jag varje patient individuellt och söker bakomliggande orsaker till symtomen. Det viktiga är att ha människan i fokus, att ha en helhetsaspekt. Jag ser akupunktur som ett bra komplement till övrig vård.*

BÄLTROS

– vid snabb upptäckt finns bra behandling

Typiska symtom på bältros, herpes zoster, är att det börjar med en brännande smärta och hudutslag på ena sidan av kroppen. Det är en vanlig virussjukdom som kan drabba människor i alla åldrar, men är vanligast hos personer över 60 år och hos dem med nedsatt immunförsvar. Effektiv behandling med antivirala medel finns, men de måste sättas in inom 72 timmar efter insjuknandet för att ge effekt.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Bältros, eller herpes zoster, är en vanligt förekommande virussjukdom som orsakas av ett herpesvirus som heter varicella Zoster. Det är ovanligt att yngre människor får bältros, men ju högre upp i åldrarna man kommer, desto vanligare är sjukdomen. Man kan bara få bältros om man tidigare har haft vattkoppor. Med stigande ålder försvagas immunförsvaret, vilket kan göra att virus "vaknar till liv" och orsakar bältros. Det är mycket ovanligt att man drabbas av bältros mer än en gång. Observera att ett litet barn med vattkoppor inte kan smitta sin farmor så att hon får bältros. Däremot kan en farmor med bältros mycket väl smitta sitt barnbarn, så att han/hon får vattkoppor (om barnet inte redan har haft sjukdomen). Har man bältros kan man dock inte smitta någon annan med bältros.

Symtom börjar med smärta på ena sidan av kroppen. Efter någon eller några dagar kommer hudutslag, först rodnad, senare tätt sittande röda knottor och därefter de typiska vätskefyllda blåsorna. Det vanliga är att bältros sitter på överkroppen eller längs ett ben, men utslagen kan förekomma var som helst på kroppen. Dubbelsidig bältros kan förekomma, men det är ovanligt. Utslagen påminner om vattkoppor

men vid bältros sprider de sig inte utan håller sig inom ett begränsat område. Efter två till tre veckor bildas sårskorpor som faller av efterhand som huden läks. Det tar ungefär fem veckor från det att man insjuknat till dess att huden läkt helt. Hos en del personer kan smärtan sitta kvar under mycket lång tid efter att utslagen försvunnit. Andra symtom som kan uppkomma vid bältros är huvudvärk, illamående, kräkningar och feber. Om bältros sätter sig i ansiktet och framförallt i ögat är det viktigt att söka hjälp så snabbt som möjligt, då det finns viss risk för att ögat och synen kan skadas av infektionen.

Det finns effektiva läkemedel mot dessa infektioner, så kallade antivirala läkemedel. Det mest använda läkemedlet heter Valtrex (valaciclovir) som man tar tre gånger per dag i sju dagar. Dessa läkemedel förhindrar att virus förökar sig. Sjukdomsförloppet mildras och risken för komplikationer minskar. Helst ska behandling startas inom tre dygn från dess att första blåsan uppstått. Ett nytt vaccin mot bältros (levande), Zostavax, finns på marknaden. Detta ges med en injektion till personer från 50 år och uppåt. Det ingår inte i läkemedelsförmånen.

Behandling vid bältros

I första hand behandlas smärtan med smärtstillande läkemedel eller antiinflammatoriska mediciner. Om bakterier har infekterat hudutslagen behövs ibland behandling med antibiotika.

Sök vård ...

... om utslagen sätter sig i ansiktet eller nära ögat, eftersom utslagen kan skada ögats hornhinna
... om man har svår smärta
... om utslagen blir infekterade
... vid symtom på bältros, när behandling sätts in tidigt blir symtomen lindrigare

Goda råd

- Håll det drabbade hudområdet torrt och rent, tvätta försiktigt ett par gånger per dag
- Undvik att klia och riva sönder blåsorna - täck med ett luftigt förband
- Kylbalsam eller alsöllösning kan användas mot klådan
- Receptfria smärtstillande läkemedel kan användas mot smärtan
- Träffa inte nyfödda barn eller andra som kan vara särskilt mottagliga för vattkoppsmitta

Recip

Konsumentkontakt 020-35 05 05

Jobba, springa, segla, vandra, resa, golfa...



MittVal 55+ är ett vitamin- och mineraltillskott som innehåller bl.a. B6, folsyra och B12, vitaminer som blir svårare att tillgodogöra sig med åren.

Finns på apotek.

”Spela inte perfekt förälder”



Alla föräldrar gör så gott de kan och det räcker långt. Att dessutom ”stanna upp” och fundera kring sitt eget beteende ger även större förståelse för barnets agerande.

Att vara förälder idag är inte det lättaste. Förr hade man tydliga normer kring hur man skulle behandla barnen, ofta auktoritärt - barn skulle synas men inte höras. Idag vill vi istället vara mer lyhörda och demokratiska föräldrar, eller? Enligt familjeterapeuten Jesper Juul ska vi sluta att slå på oss själva vad gäller vårt föräldraskap och istället bli bättre på att vara autentiska – oss själva. Det finns inga ”perfekta” föräldrar!

TEXT | PERNILLA BLOOM

Jesper Juuls bok ”Ditt kompetenta barn” fick jag i min hand av min man redan innan vi fick vårt första barn. Den kändes helt rätt för oss båda, men när väl Emma kom till jorden hamnade vi i någon slags ”småbarnströthetskoma”. Då vi knappt två år senare även fick Simon blev det inte mycket bättre. Men när en god vän gick Jesper Juuls seminarieledarutbildning, började vi åter att läsa böckerna han skrivit. En viktig poäng som fastnade hos mig var att en riktigt bra förälder ändå gör minst 15-20 ”fel” per dag. Det kändes skönt och dämpade genast min ambitionsnivå. Hans ord är enkla och känns rätt, men ändå är det så svårt. Att applicera de sunda tankarna i vardagen kräver uthållighet, tills det blir en vana. Vad är det då som vi föräldrar kan tänka på – är det inte bara barnen som behöver lyssna mer och göra som vi säger?

Jesper Juuls tankar handlar i stort om att vi ska behandla våra barn som vi själva vill bli behandlade. Ja, men det är väl självklart, eller? Om man börjar fundera kring detta, så klarnar bilden snart – vi behandlar ibland våra barn som mindre vetande varelser.

Exempel: Din treåring säger ”Jag är hungrig” och föräldern svarar ”Struntprat. Det är ju bara en timme sedan vi åt – du kan inte vara hungrig redan.”

Tänk om vi skulle säga samma sak till vår partner när han/hon är hungrig – det skulle sannolikt inte uppfattas positivt. Istället för att förneka sitt barn de egna känslorna kan man exempelvis säga ”Det



Namn: Jesper Juul

Ålder: 63 år

Familj: sonen Nicolai 37 år från ett tidigare förhållande och frun Suzana

Yrke: familjeterapeut och författare

Aktuell med: seminarieledarutbildningar och föreläsningar

var värst. Vi har ju nyss ätit. Är du verkligen hungrig?” eller ”Vilken aptit du har idag! Vad skulle du vilja ha att äta?”

Detta kommer att bli en återkommande serie i de följande numren av Doktorn. Här kommer fokus att ligga på vårt personliga språk.

Fundera på hur du pratar med ditt barn. Säger du ja när du verkligen menar ja och ▶

Var inte rädd för att visa känslor

nej när du menar nej? Självklart gör jag det, tänker de flesta. Att säga JAG vill eller JAG vill inte, istället för MAN vill eller DU får inte, är viktigare än man kan tro. Ett enkelt sätt att testa sig själv är att räkna hur många gånger man startar sin mening med JAG – JAG vill äta middag nu för att jag är hungrig. Det vanliga är att man börjar meningen med exempelvis – ”nu är maten klar, nu äter vi” eller ”det är dags att äta”.

Ett tips i början är att överdriva, träna på att börja varje mening med JAG. Detta är ett första steg i att vara autentisk mot dig själv och din familj. Autentisk betyder att man ärligt säger vad man vill och känner just nu – en annan dag kanske det är annorlunda. Det svåraste är nog ändå att man verkligen måste ”mena” det man säger. Dessutom är det personliga språket alltid ”varmt”, oavsett om man säger ja eller nej. Använder man ett kyligt språk blir kontakten sämre och därmed också resultatet.

Exempel: Barnet vill läsa en sagobok och föräldern är djupt försjunken i sin tidning, då ryter den auktoritära föräldern ”Ser du inte att jag läser!”. Den som alltid vill ge sitt barn allt utan att reflektera lägger genast undan tidningen. Den som istället är sig själv, tänker efter och säger sedan: ”Jag vill gärna läsa för dig men först vill jag läsa färdigt min tidning”.

Jesper Juul menar att det aldrig är fel att visa äkta känslor. Inte ens om man sätter sig på golvet och skriker när man kommer hem, efter en riktigt hemsk dag på jobbet, när man inser att partnern är på möte och inte har förberett middagen.

– Man ska inte vara rädd för att visa mänskliga känslor och uttryck, säger Jesper Juul. Det är mycket värre att gå runt och spela perfekt förälder.

Att autentiskt svara sitt barn på ett personligt sätt, inte ta till standardfraser

eller tala om sig själv i tredje person, att ”mamma tycker” eller ”pappa vill” är det bästa råd man kan ge till föräldrar, menar Jesper Juul.

Vad ger då det personliga språket? En fras som stämmer alltför väl är att barn gör som vi gör, inte som vi säger. Genom att vara autentisk lär sig barnen att uttrycka sina egna känslor och vad de vill/inte vill.

Barnen får då sannolikt bättre självkänsla, blir rustade för att stå emot gruppträck och risken för att bli illa behandlade av andra minskar. Det är först när man är autentisk som man får en ”äkta” kontakt med sitt barn eller partner. Dessutom blir man tydligare, med färre missförstånd som resultat.

– I Sverige har man alltid legat långt fram vad gäller synen på föräldraskap, menar Jesper Juul. Man har viljan att ha en positiv barnsyn, mer än i många andra länder. Utmaningen för oss i Skandinavien är att skapa kvalitet i våra relationer och närande familjer, även när familjen rekonstrueras, vid exempelvis skilsmässor. Här har vi ofta problem med att vara individer. Vi borde dämpa vår ambition och stressnivå kring föräldraskapet och istället ge barnen frihet och tid att utforska.

Hans vision är dock inte att alla ska göra på ”hans sätt”. Det ska inte vara någon religion eller önskan att föräldrar ska kopiera detta som en metod.

Svenska titlar av Jesper Juul

- Föräldracoaching
- Din kompetenta familj
- Konsten att säga nej
- Livet i familjen
- Relationskompetens i pedagogernas värld
- Nu ska vi äta
- Här är jag! Vem är du?
- Ditt kompetenta barn

– Däremot skapar jag gärna debatt och vill få föräldrar att ”tänka till” kring sitt föräldraskap.

Hur var du själv som pappa?

– De första tre åren var jag en hopplös pappa till min son, självupptagen, irrationell och omöjlig. Det var tur att min son hade en mamma också... Sen blev det bättre och idag har vi en mycket god relation. Däremot förstår sig inte alltid hans mamma på vår relation, då vi kan stå i köket och laga mat tillsammans utan att säga ett ord till varandra – vi bara ”är”.

Vad är hälsa för dig?

– Hälsa för mig är att vara nöjd med mitt sociala liv, mestadels av tiden. Sedan har vi den fysiska hälsan som inte är mitt område. Det jag har sett och lärt mig är att om man ger hälsa för hög prioritet och fokus, kan man till och med bli sjuk av det. Man tappar helt enkelt insikten att njuta. När man undviker saker, om det är viss typ av mat eller ett visst sammanhang, stänger man lätt människor utanför.

Jesper Juul har blivit erbjuden att delta på den internationella TED-konferensen (words worth spreading/ord som är värda att sprida), men behöver då få ner sina ord på ett visst antal minuter.

– Det har jag inte lyckats med än, då det jag säger måste kännas relevant. Många frågar mig varför mina ord blivit en sådan succé. Jag tror att största anledningen är att de flesta redan känner till det jag säger. Det kommer dock upp till ytan, vilket gör att man börjar reflektera och därmed utveckla sitt föräldraskap.

I nästa nummer diskuterar vi hur barn samarbetar, och dessutom när vi minst anar det. För mer information se www.family-lab.se eller www.jesperjuul.com

Lycka till!



LÄSARNAS SIDA

Här får ni ta del av andras berättelser och tips. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser maila pernilla@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

En bok gjorde mig rökfri!

Hej,

Jag vill dela med mig av ett hälsotips som gett mig ett rökfritt liv. Tidigare försök att sluta röka har inte fungerat och jag har istället känt mig misslyckad. Men när jag läste boken ”Äntligen icke-rökare” av Allen Carr, hände något för mig – det sa klick. Jag lyckades sluta röka utan hjälpmedel och det har egentligen inte varit speciellt svårt, vilket är precis det fokus boken har. Man får hjälp att bota känslan av att förlora något när man slutar röka och därför går det sedan lättare att sluta tvärt och för all framtid.

Prova gärna och lycka till!

En nöjd f.d rökare

2 HÄLSOTIPS



1. Ta trapporna istället för hissen och njut av promenader i naturen.

2. En mycket enkel och god soppa full av godsaker:

Potatis, morötter, blomkål, räkor, torskfilé. Skär allt i små bitar och koka upp i vatten. Häll ut hälften av vattnet och häll i lika mycket mjölk istället, lite smör och örtkrydda efter egen smak.

Hälsningar,
Birgitta i Uddevalla

DISKUSSIONSÄMNE: VAR DET BÄTTRE FÖRR?

I varje nummer framöver kommer vi att slänga ut en fråga för diskussion och uppskattar alla tankar och reflektioner kring denna. Maila till pernilla@doktorn.com eller skriv till Erlandsson & Bloom, Doktorn, Vidargatan 9, 113 27 Stockholm och märk kuvertet ”Diskussionsämne”.



Docent Dag Arvidsson, specialist i kirurgi, startade CFTK 2007 och var först i Sverige med operationsmetoden Sleeve Gastrectomy. Fortfarande är det väldigt få kliniker i Sverige som kan erbjuda Sleeve Gastrectomy.

Funderar du på viktoperation? CFTK har lång erfarenhet och kort väntetid!

På CFTK utför vi operationer på personer med BMI över 30 – både Sleeve Gastrectomy och Gastric Bypass. På vår hemsida www.cftk.se hittar du utförlig information om dessa metoder. Du är också välkommen att boka tid för en kostnadsfri konsultation.

Sjukdomen fetma innebär att man har ett BMI över 30. Fetma medför ökad risk för flera följsjukdomar och riskerna ökar med vikten. Exempel på sådana sjukdomar är diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, fertilitetsproblem, urinläckage, sömnapné och nedslitna knä- och höftleder.

satsa på ett längre och friskare liv!

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI



Bebildning

Här kan du nå oss:
08-32 62 20
Teltid vardagar: 08.00–17.00.
Som opererad kan du alltid nå din CFTK-läkare på det telefonnummer du får.

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 blodtrycksmätare för handled.

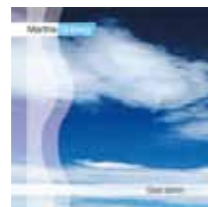
Pris **599:-**



Pris **189:-**



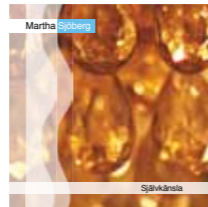
CD Andning & Energi
Självhypnos av Martha E Sjöberg



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

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



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	Andning & Energi för 189:-
_____ st	Meditation & Närvaro för 189:-	_____ st	Tarmmotorik för 189:-
_____ st	Självförtroende för 189:-	_____ st	Citizen CH606 för 599:-
_____ st	Citizen CH-311B för 389:-	_____ st	Citizen CH-406D för 579:-

Namn: _____ Personnr (10 siffror): _____
 Adress: _____ (krävs för fakturabetalning)
 Postnr & Ort: _____
 E-post: _____ Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren betalar portot.

Evient AB

SVARSPOST
20442993
110 06 Stockholm

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

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

- Bihåleinflammation • Astma & Allergi • Tarmcancer
- Impotens • Sluta röka... och många fler



Är pankreas- insufficiens din diagnos?

Försämras din livskvalitet av magsmärtor, långvariga och återkommande diarréer eller plötslig viktnedgång? Dina besvär kan bero på nedsatt funktion i bukspottkörteln (pankreas) – en sjukdomsgrupp som kan vara svårdiagnosticerad.

Fem frågor ger din läkare värdefulla ledtrådar.

Mattias Löhr, professor vid Karolinska Institutet och en av Sveriges främsta experter på pankreassjukdomar presenterar fem frågor som kan hjälpa dig och din läkare att ställa diagnos. Om du svarar ja på en eller flera av dem, är det alltid en god idé att du kontaktar din läkare för att utreda din pankreasfunktion:

- Får jag ofta diarré?
- Håller problemen i sig under längre perioder?
- Får jag plötsliga buksmärter i samband med måltid?
- Får jag plötsliga buksmärter och/eller diarréer när jag ätit fet mat?
- Har jag snabbt och oväntat förlorat mycket vikt?

En intervju med Matthias Löhr finns att läsa på doktorn.com

Vad händer i bukspottkörteln?

En av bukspottkörtelns uppgifter är att producera enzymer som hjälper kroppen att ta upp och tillgodogöra sig energi och näringsämnen som finns i maten. När det inte finns tillräckligt med pankreasenzymer kan en behandling med Creon ge kroppen vad den behöver och göra patienten mycket bättre. Creon är det mest förskrivna pankreas-enzymet i världen vid nedsatt pankreasfunktion. Creon är ett helt naturligt preparat som har väldigt få biverkningar och finns i tre olika styrkor.



Creon® 10 000 x 100 st, 250 st (F; uppdaterad SPC 2000-02-12). Creon® 25 000 x 100 st (F; uppdaterad SPC 2009-02-12). Creon® 40 000 x 100 st (F; uppdaterad SPC 2008-02-15). Beredningsform; kapslar. Indikation: sekretorisk pankreasinsufficiens med malabsorption. Dos (Creon® 10 000): pankreatin 150 mg. Dos (Creon® 25 000): pankreatin 300 mg. Dos (Creon® 40 000): pankreatin 400 mg. Övrigt: makrogol 4000, hypromellosesulfat, lättflytande paraffin, dimetikon, gelatin, färgämne (titanoxid E171, järnoxid E172), natriumlaurylsulfat. ATC kod A9A1. Pris: se www.fass.se. Varning: Creon skall inte tas i ett tidigt skede av akut pankreatit. Rådfråga alltid din läkare innan du börjar ta Creon. Läs noga igenom den bifogade bipacksedeln. November 2010.

Creon  **Abbott**
A Promise for Life

circuscom.se

Terapiguiden
**Vilken
terapi
passar
dig bäst?**

**NÄSTA
NUMMER!**

DOKTORN

UTKOMMER I FEBRUARI

**Tema allergi
och astma**

**Nytt inom
demenssjukdomar**

**Ekonomi och hälsa
- hur hänger det ihop?**

NYSTART

för "från topp till tå"
– där vi lär oss om hur
kroppen och våra olika
organ fungerar och följ
vår nya krönika

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

Ett rörligare liv



1001-Pfizer-14-2010-9710



Originalt

Har du svårt med rörligheten på grund av stela, ömmande eller värkande leder? Problemet kan bero på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox® med lättare motion eller träning. Ta första steget mot ett rörligare liv – gå till ett apotek och fråga efter Artrox®.

Gå in på www.Artrox.se – här kan du utan kostnad ta del av anpassade övningar för artros framtagna av legitimerade naprapater på HEMÖVNINGAR.com.

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2007-11-28. Du kan läsa mer om artros och Artrox® på www.Artrox.se

Käkleder

Axel/Ryggraden

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter