

DOKTORN+

Tillskott eller mat?

"TRO" GER LIVSKVALITET

TICS ÄR INGET KONSTIGT!

SVERIGES
MEST LÄSTA
TIDNING
I VÄNT-
RUMMET!

PREMIÄR:
DJURENS
HÄLSA

Från topp till tå:
Munnen

Läs mer på
doktorn.com



STRETCHA MED
HOLLYWOOD-
STJÄRNAN

BLI LYCKLIGARE:

- Lev här och nu
- Visa medkänsla & tacksamhet

Sanna Nielsen
tränar för
ryggens
skull

DOKTORN fyller 10 år

– FIRA MED OSS!

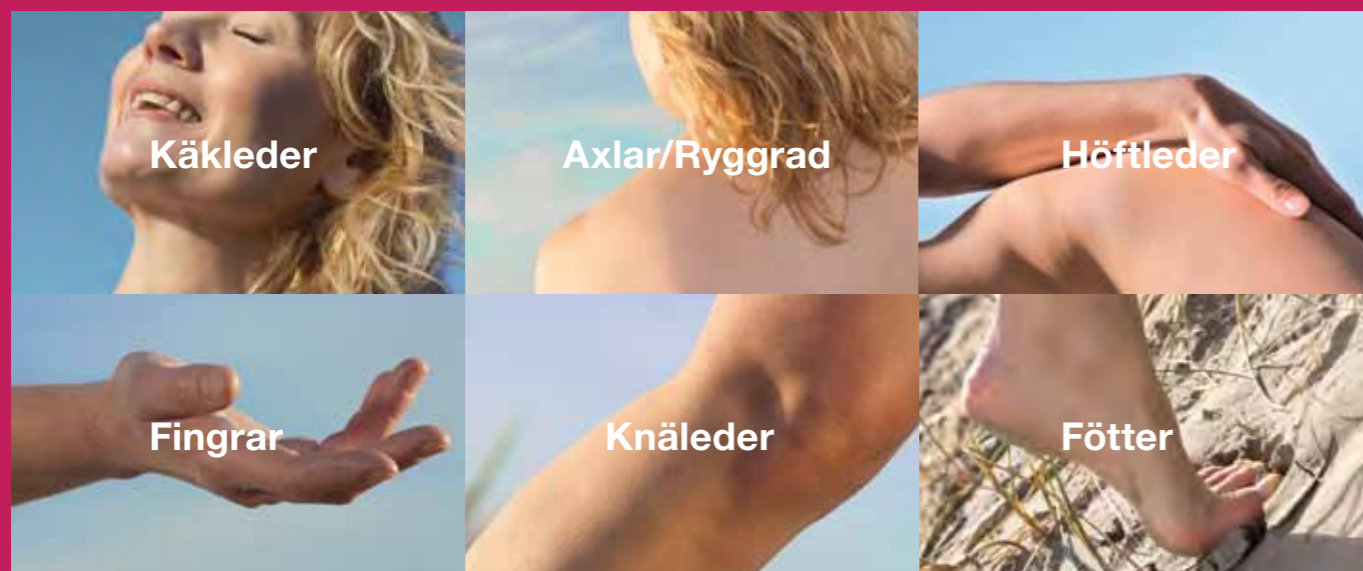
FÅ ETT NUMMER **GRATIS**
DIREKT I BREVLÅDAN!

FIMPA NU – TIPS FÖR ATT LYCKAS!

Ett rörligare liv

Vill du förbättra rörligheten i dina leder? Ömmande, stela leder beror ofta 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 träning. Beställ ledanpassade övningar kostnadsfritt via kupongen nedan. Artrox säljs på apotek.

För mer information om artros, behandling och träning, gå in på www.Artrox.se
Läs bipacksedeln innan användande.



Artrox[®] (glukosamin) fi lmdragerade 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 2010-07-05. ART110308PSE03



Ja tack, jag vill ha anpassade ledövningar framtagna i samarbete med naprapater på HEMÖVNINGAR.com

- Nacke Knän Rygg Axlar
 Hand och tumme Höfter Fot och tå

Namn.
Adress.
Postnr.
Ort.



Frankeras ej
Pfizer AB
betalar portot

Pfizer AB
Att: Maria Bendz

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 90 Sollentuna



Fullvärdig kostersättning
för viktminskning

Säkert, välbeprövat
och effektivt

Finns med choklad-
eller vaniljsmak

Säljs på välsorterade apotek
och www.modifast.se



ny EN NJUTNINGSFULL 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 vanliga måltider mot våra unika puddingar, drycker och soppor under en period. Puddingarna finns med smak av choklad eller vanilj. Dryckerna smakar choklad, jordgubb, vanilj, kaffe, hallon eller banan. Bland sopporna kan du välja mellan potatis & purjolök och sparris. Modifast kostersätt-

ningar är extra smakrika eftersom de baseras på mjölkprotein istället för på sojaprotein. Med Modifast får du den näring du behöver och ett begränsat antal kalorier. Produkterna rekommenderas av Sahlgrenska Universitetssjukhuset, andra sjukhus, överviktsenheter och av dietister i hela landet. Många som provat Modifast puddingar upplever dem mer mättande än dryckerna. Vad tycker du?



NYHET!

modifast
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

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.

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

DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 30 C
PL 400, 164 40 KISTA
Tidskriften Doktorn utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare

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

Chefredaktör

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

Annonsbokning

José San Martín,
08-648 49 00, 0733 649 669
jose@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad
Thomas Kjellström
Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

Forssa Print,
Tammerfors – ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,
Caroline Roosmark (omslagsfoto)

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.



Ett leende kostar inget!

Under småbarnsåren har mungiporna antingen gått nedåt eller munnen varit rak som ett streck, per automatik – vilket jag inte tänkt på förrän nyss. Nu när barnen är lite äldre har jag vaknat ur något slags "småbarns-kaos-koma" och insett att jag faktiskt sällan har lett mot andra än de jag känner, under flera år. Nyligen fick jag en aha-upplevelse då jag insåg att så lite som ett leende kan förbättra dagen för någon annan. Tänk vad ett enda leende mot en medmänniska kan göra – det ger positiv energi till andra, men även jag själv känner mig faktiskt gladare av att le. Nu menar jag inte att man måste gå runt och le hela tiden, även när man verkligen känner sig nedstämd. Däremot tror jag att vi har mycket att vinna på att oftare välja en glad mun framför en sur min – i kassan när vi handlar, i köer eller på andra sociala platser. Det kostar inget att le!

I detta nummer har vi massor av spännande artiklar. Missa inte tipsen om att bli lyckligare och känna sig mer tillfreds. Dessutom intervjuar jag en religionspsykolog om just vad "tro" kan göra för vår hälsa. Vi är komplexa varelser som lever i en komplex värld – då är det ännu viktigare att våga stanna upp och reflektera över de lite svårare frågorna.

Tänk vad tiden går snabbt när man har kul! Tidningen DOKTORN fyller tio år 2012, vilket vi hoppas att ni vill vara med och fira med oss. Det kommer att bli extra många utlottningar och spännande reportage under året som kommer. Håll utkik eller satsa på att prenumerera på Tidningen DOKTORN+, då man får ett extra tjockt nummer med fler spännande artiklar och nyheter. I detta nummer finns erbjudande om att få ett nummer GRATIS direkt i brevlådan.

Trevlig läsning!



Pernilla Bloom, chefredaktör

Pernilla Bloom

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



Ballongmage, gaser och obehag?

20 års svensk forskning och drygt 60 studier visar att ProbiMage hjälper.



I början av 1990-talet började en grupp lundaforskare att söka efter nyckeln till en välfungerande tarm. Efter hundratal försök lyckades gruppen identifiera den bakteriestam som skulle visa sig ha avgörande betydelse för att minska svullnad, gasbildning och andra vardagliga obehag. Bakterien fick namnet *Lactobacillus plantarum* 299v och är nu patenterad i hela världen.

Minskar svullnad och gasbildning

Huvudförklaringen till Lp299v:s unika effekt på ballongmage och gaser, är dess förmåga att öka mångfalden av goda bakterier, att stärka tarmväggarna och att öka produktionen av skyddande slem i tarmen.¹

9 av 10 får hjälp

Under de senaste 20 åren har mer än 180 forskare genomfört drygt 60 vetenskapliga studier. Studier som bland annat visar att 90% av de som provat Lp299v upplever en klar förbättring.²

Som ett resultat har ProbiMage på kort tid blivit Sveriges mest använda probiotiska kosttillskott.

¹ Atherosclerosis 2010, vol. 208, sid 228-233, Gut 2003, vol. 52, sid 827-833

² Eur. J. Gastroent Hepat. 2001 vol. 13, sid 1-5, Am. J. Gastroent. 2001, vol 95, sid 1231-1238



Varje kapsel ProbiMage innehåller 10 miljarder Lp299v - samma bakterie, i exakt den dos som använts i studierna. Därför räcker det med en kapsel per dag.

ProbiFrisk – från samma forskare men för kroppens försvar.

I början av 2000-talet gjorde forskarteamet en ny banbrytande upptäckt. Två andra bakteriestammar, Lp 8700:2 och Lp HEAL 9, visade sig istället ha en specifik effekt på kroppens motståndskraft.

Studier i Uppsala, Lund och Berlin

Två stora studier på drygt 600 personer genomfördes i Lund, Uppsala och Berlin. Även här var resultaten överty-

gande. De personer som fått ProbiFrisk bibehöll sin motståndskraft och sin hälsa vilket ledde till färre sjukdagar.³

³ European Journal of Nutrition, sep 2010

Tack vare den unika tuggtabletten påverkas försvaret i ett 3-stegssystem, först i munhålan, sedan i tunntarmen och slutligen i tjocktarmen. ProbiFrisk är välsmakande och passar hela familjen.



PROBIMAGE OCH PROBIFRISK FINNS PÅ ALLA 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. Kosttillskotten 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.



14-19



22-27



40-41

Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 14-19 Tillskott eller mat?
- 20-21 Från topp till tå - munnen
- 22-27 Hur når vi lyckan?
- 28-38 Fråga Doktorn
- 40-41 Kökshörnan: "Matglädje hela livet"
- 42-44 Nedslag hos Sanna Nielsen
- 46-50 Inkontinens
- 52-53 Djurens hälsa
- 54-58 Helhet ger hälsa - vikten av en "tro"
- 59 Baktips
- 60-61 Stretcha med Dolph
- 62-63 Barns hälsa: Tics
- 64-66 Att sluta röka
- 68-69 Läsarnas sidor
- 70-71 Krönika av Gabriella
- 72-73 Korsord och Sudoku
- 74 Nästa nummer



42-44



52-53

54-58



60-61



64-66



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se

alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

Ställ frågor och läs svaren från våra experter – två läkare, en dietist och en man med Crohns sjukdom.

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

Välkommen till vårt kök, med både kokrecept och läsarrecept. Här kan du också lämna egna recept som du mår bra av.

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

Olle Waller från Fråga Olle ger goda råd om sex och relationer.

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

Möt våra bloggare, som berättar rakt på sak om hur det kan vara att ha Crohns sjukdom.

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom?
Orsaker. Symtom. Diagnos.

Bli en del av vår mötesplats. Den vänder sig till alla som lever med Crohns sjukdom, nära och kära, och självklart även till dig som arbetar inom vården.

Tappar du håret på hjässan?

Manligt håravfall (androgen alopeci), kan för många vara traumatiskt. Det finns en rad olika orsaker – och även hjälp att få för att stoppa håravfallet.

Känns håret betydligt tunnare än förut? Börjar den där kala fläcken på hjässan kännas större och större? Då har du förmodligen drabbats av håravfall, något som förr eller senare drabbar en stor andel män. Hur mycket, hur fort och när varierar från person till person. Känns detta som ett mindre problem för dig, kan man anpassa exempelvis frisyr till mängden hår eller raka av sig håret. Vill du däremot göra något åt ditt håravfall finns olika vägar att gå, där resultatet alltid är individuellt. Det är viktigt att

diskutera dina besvär med en läkare först eftersom även de receptfria behandlingarna har biverkningar och att det är viktigt att utesluta hjärt-kärlbesvär innan behandling påbörjas. Receptfria läkemedel som Recrea och Rogaine (minoxidil) ska sprayas två gånger om dagen i hårbotten när håret är torrt. Det används främst för tidiga fall med mindre uttalat håravfall. Behandlingen har visat sig minska håravfallet

hos runt 80 procent av männen. Det finns ett receptbelagt läkemedel i tablettform som tas en gång per dag och stoppar håravfall hos över 90 procent av männen och 65 procent av kvinnorna får håråterväxt.

Oavsett läkemedel så fortsätter man att tappa hår om man slutar behandlingen. Plastikkirurgi har på senare år blivit alltmer populärt. Effekten av hårtransplantation varierar beroende på hur stor yta som är kal, hårkvaliteten i nacken samt skalpens elasticitet.



Visste du att...

... **53 procent** av kvinnor har sex minst en gång i veckan. För män är motsvarande siffra 46.

... **nästan hälften** av kvinnor och män vill ha ett förspel som varar 6-15 minuter eller längre.

... **kvinnors topp tre** sexfantasier är sex utomhus, hårt sex och sex med flera samtidigt.

... **mäns topp tre** sexfantasier är oralsex, sex med en snygg främling och sex utomhus.

... **vanligaste sexuella** problemen hos kvinnor är minskad sexlust, svårt att få orgasm och svårt att bli sexuellt upphetsad.

... **vanligaste sexuella** problemen hos män är för tidig utlösning, prestationsångest och svårt att få utlösning.

... **de viktigaste** egenskaperna hos en partner enligt kvinnor är omtänksam, trogen och humoristisk.

... **de viktigaste** egenskaperna hos en partner enligt män är omtänksamhet, trogen och intelligent.

Källa: Viagra rapporten 2011, män och kvinnor 20-34 år

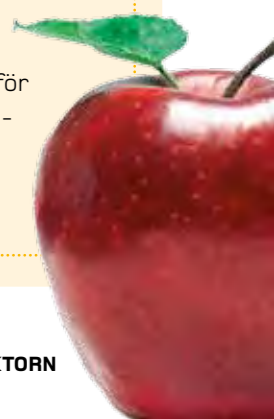


53
procent av kvinnor har sex minst en gång i veckan.

46
procent av män har sex minst en gång i veckan.

KOST OCH SKOLBETYG

Ungdomar som äter mat med mycket folat lyckas bättre i skolan. Det visar en ny svensk publicerad studie. Studien visade att högt intag av folat och höga betyg hängde samman även efter att andra faktorer vägts in. Mest folat finns i grönsaker, frukt, bär, juice, fullkornsbröd, lever och bönor, men även andra livsmedel innehåller mindre mängder. Detta visar hur viktigt det är med bra skolmat och goda matvanor i hemmet för att ge ungdomar en bra start i livet.



Musikterapi för bättre hälsa

De flesta vet att människan mår bra av att hålla på med musik. På senare tid har även forskning visat att musik kan påverka hjärnan och hormonsystemet på ett positivt sätt. Musikterapi finns idag både i akut sjukvård och vid rehabilitering. Det finns god evidens för musikterapiens effekter, exempelvis minskad ångest och smärta hos cancerpatienter, ökad psykosocial förmåga hos schizofrena och ökad förmåga till kommunikation hos barn med autism. Nu finns även en öppen mottagning på Grevgatan 43 i Stockholm, för vem som helst, som vill gå i musikterapi.

För mer information se www.musikterapicentrum.se



FÖRSTA KONSTGJORDA LUFTSTRUPEN

För första gången i historien har en patient erhållit en ny luftstrupe gjord av ett syntetiskt material som förbehandlats med patientens egna stamceller. Den 36-åriga patienten har skrivits ut från Karolinska Universitetssjukhuset. I framtiden kan detta medföra att patienter slipper vänta på organondonatorer.

Ny app för att hitta toalett

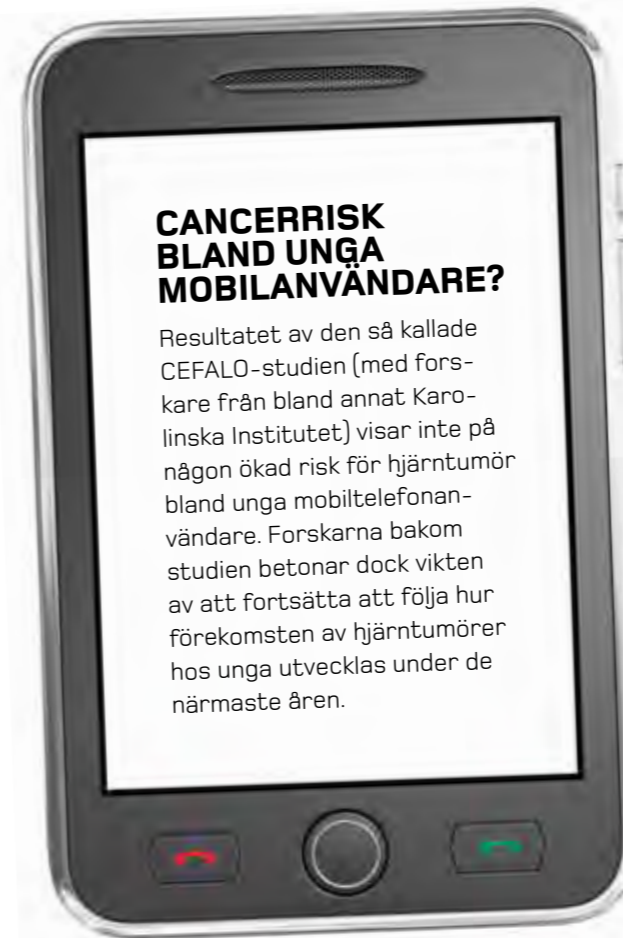
Var är närmaste offentliga toalett i Stockholm, Göteborg och Malmö? Det kan en ny app ge svar på. Småbarns- föräldrar, personer med funktionsnedsättning, tillfälliga besökare och storstadsbor får med några enkla knapptryck hjälp att hitta lämplig toalett.

Appen visar adressen till de närmaste offentliga toalettterna och visar även information om öppettider, eventuell avgift, om toaletten har skötbord och om den är handikappanpassad. Appen är gratis och laddas ner via AppStore: <http://itunes.apple.com/se/app/hittatoalett/id460048641?mt=8>. Redan idag finns 330 toaletter med i guiden som kontinuerligt uppdateras med nya städer. För dem med överaktiv blåsa och inkontinens kan informationen vara ovärderlig. Man beräknar att cirka 800 000 personer i landet har överaktiv blåsa vilket innebär att de ofta och snabbt behöver uppsöka en toalett.



CANCERRISK BLAND UNGA MOBILANVÄNDARE?

Resultatet av den så kallade CEFALO-studien (med forskare från bland annat Karolinska Institutet) visar inte på någon ökad risk för hjärntumör bland unga mobiltelefonanvändare. Forskarna bakom studien betonar dock vikten av att fortsätta att följa hur förekomsten av hjärntumörer hos unga utvecklas under de närmaste åren.



C-VITAMIN MOT ALZHEIMERPLACK

Forskare vid Lunds universitet har upptäckt en ny funktion för C-vitamin. Behandling med C-vitamin kan lösa upp de tidiga plack som bildas i hjärnan vid Alzheimers sjukdom. I hjärnan hos personer med sjukdomen Alzheimers finns det klumpar av plack som består av felveckade proteiner. De orsakar nervdöd i hjärnan och först angrips nerverna i hjärnans minnescentrum.



PROBIOTIKA KAN MINSKA ÅNGEST OCH DEPRESSION

En ny studie visar att probiotika i Lactistress kan lindra psykiska symtom hos friska människor. Studien är publicerad i British Journal of Nutrition. Resultaten visar att en månads intag av Lactistress, där en dagsdos innehåller tre miljarder probiotiska bakterier (Lactobacillus helveticus Rosell-52 och Bifidobacterium longum Rosell-175), har påverkan på ångest, depression och stress. Det finns alltså ett samband mellan stress, tarmflora och hjärna.

Ont i ryggen?

Rör på dig istället för att vila!

Att man vid ryggont bör röra på sig istället för att vila, visar en avhandling från Sahlgrenska akademien. Man såg att patienter med akut ryggskott som råddes att vara aktiva trots att det gör ont, mår bättre jämfört med dem som hänvisades att anpassa sin rörelseförmåga efter sin smärta.



BIFIFORM® - för din mages naturliga välbefinnande

DET FINNS HJÄLP MOT BALLONGMAGEN!



Prova Bifiform Balance idag!

En tablett om dagen!

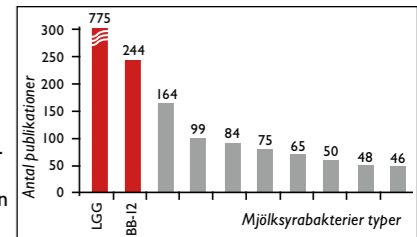
VÄRLDENS MEST DOKUMENTERADE NATURLIGA LÖSNING!

NÄR INGET ÄR FEL, MEN DU ÄNDÅ HAR BESVÄR

I av 4 personer besväras av obehag i magen, uppblåst mage och inte minst ballongmage. De kan vara helt friska i övrigt, men har ofta obalans i tarmfloran – en vanlig konsekvens av bråda dagar och oregelbundna matrutiner.

VÄRLDENS MEST DOKUMENTERADE

Ett tillskott som ger dig 2 miljarder mjölksyrabakterier från världens mest undersökta probiotikastammar: LGG och BB-12. Den unika sammansättningen gör att en tablett om dagen är tillräckligt för att hjälpa mot ballongmagen.



Antal vetenskapliga publikationer (PubMed & Food Science & Technology Abstracts 2010)

EN ENKEL OCH NATURLIG LÖSNING

Mjölksyrabakterier kallas också Probiotika. Det betyder "För livet". Mjölksyrabakterierna är levande organismer som finns naturligt i kroppen. När de minskar i antal skapas obalans i magen och det uppstår obehag. Bifiform mjölksyrabakterier kan bidra till en normal tarmflora.



Magexperten Bifiform har tagit hand om skandinaviska magar sedan 1988. En välfungerande mage beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet. Produkterna innehåller två av världens mest dokumenterade probiotikastammar, LGG och BB-12. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

FINNS ENDAST PÅ APOTEK.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

Slipp förkylning – peta inte i näsan

Varken noggrann handhygien eller att undvika offentliga platser är till mycket hjälp för den som har för vana att peta sig i näsan. Något som majoriteten av svenskarna är ovetande om, visar en ny SIFO-undersökning.

Det vanligaste sättet att drabbas av en förkylning, enligt en amerikansk studie, är genom att man får virus på fingrarna och sedan vidrör näslemhinnan. En annan studie visade att när sexton förkylda kysste var sin frisk försöksperson under mer än en minut blev bara en smittad och förkyld. Det här beror på att mängden virus är mycket mindre i saliv än i nässekret när man är förkyld med så kallade rhinovirus – den vanligaste formen av förkylningsvirus som orsakar över hälften av alla förkylningar. Att använda näsolja kan vara ett sätt att minska torra slemhinnor, klåda och irritation i näsan, för att minska "petandet".



LÄGRE TESTOSTERONNIVÅER – RISK FÖR HJÄRTSJKDOM

Män med låga nivåer av det manliga könshormonet testosteron löper en ökad risk att drabbas av hjärtsjukdom. Det visar forskare vid Sahlgrenska akademien, som i en internationell studie på 14 000 män också hittat generna som styr risken att få låga testosteronnivåer. Normala testosteronnivåer är med andra ord en viktig markör för god hälsa.

FÖRSTA RECEPTFRIA LÄKEMEDLET MOT ROSACEA

Hundratusentals svenskar lider av hudsjukdomen rosacea. Rodnad, knotttror och varfyllda blåsor i ansiktet är vanliga symtom. Rosacea inverkar negativt på utseendet och välbefinnandet. Krämen Rosazol är ett antibiotikum och det första receptfria läkemedlet mot rosacea. Studier visar att åtta av tio blir hjälpta av behandlingen.

Fysisk träning mot migrän

Fysisk träning ordineras ofta som behandling för migrän, men tillräckligt vetenskapligt stöd för att det verkligen fungerar har inte funnits tidigare. Forskning vid Sahlgrenska akademien slår nu fast att träning förebygger migrän lika bra som läkemedel.



Svåra biverkningar för rökare

Män som strålbehandlats för prostatacancer och som röker löper större risk att drabbas av långvariga biverkningar som diarré och ofrivillig tarmtömning. Det visar forskning vid Sahlgrenska akademien, som föreslår totalt rökstopp för de som behandlas för prostatacancer.

DÖDLIGHETEN I KOL ÖKAR

Antalet kvinnor som dör i lungsjukdomen KOL har ökat med 28 procent på tio år, medan antalet män som dör i KOL har minskat med nio procent. Det visar en ny sammanställning från Hjärt-Lungfonden baserad på statistik från Socialstyrelsen. Bara i år kommer fler än 2 500 svenska kvinnor och män att dö på grund av KOL.

Genombrott inom stroke

Minst en stroke per dag kan undvikas i Sverige när den europeiska läkemedelsmyndigheten nu godkännt Pradaxa för att förebygga stroke. Studier visar att läkemedlet är effektivare, säkrare och enklare än dagens standardbehandling med warfarin. Upptäckten är ett genombrott i hjärt-kärlforskningen.

BILLIGA LÄKEMEDEL KAN RÄDDA LIV

En ny stor internationell studie där forskare från Sahlgrenska akademien och Sahlgrenska Universitetssjukhuset deltagit visar att blodförtunnande medel, statiner, betablockerare och acetylsalicylsyra skrivs ut alldeles för sällan. Det är billiga, förebyggande läkemedel som skulle kunna förhindra ett mycket stort antal dödsfall i hjärtinfarkt eller stroke.



Signalfel i hjärnan ökar sug efter socker

När glutamat och dopamin inte samarbetar som de ska i hjärnans signalsystem ökar den kick som alkohol, socker eller andra droger kan ge. Hjärnan blir alltså överkänslig mot belöningar. Det visar en ny svensk-kanadensisk studie på möss. Detta bidrar med en ny viktig pusselbit kring mekanismerna bakom både substansmissbruk och fetma.

optive™ – för torra ögon

Smörjande effekt **plus** Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

- En **signifikant förbättring** av ögonytans totala hälsa
- **Fler nöjda användare** tack vare en direktverkande och långvarig effekt?
- 6 månaders hållbarhet efter öppnande.
- Kan användas med linser.

Fråga efter Optive på ditt apotek.



ALLERGAN
ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3-5
194 81 Upplands Väsby. Tel: 08-594 100 00

Referenser

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

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009

optive™





70 procent av oss tycker att vi äter varierat och balanserat. Men bara 30 procent äter i själva verket de 500 gram frukt och grönt som vi behöver enligt Livsmedelsverket. Och så få som bara sju procent äter fisk tre gånger i veckan*.

Text: LOTTA SKOGLUND Foto: SHUTTERSTOCK

Oroar du dig för maten du äter?

Så hur är det då med behovet av olika vitaminer och andra näringsämnen för oss som är friska? Får vi i oss allt vi behöver med maten, eller är det olika dyra tillskott som gäller? Och kan man överhuvudtaget helt kompensera en dålig mathållning med tillskott?

Nej, svarar vetenskapen.

Vanlig mat innehåller många tusen olika ämnen som vi behöver. Kostgjorda vitaminer och tillskott kan aldrig förse oss med alla dessa näringsämnen. Undersökningar visar också att brist på vitaminer och mineraler är ovanligt i Sverige. Även den som ofta äter snabbmat och industrimat har i

allmänhet normala värden. Just nu råder en liten D-vitaminhype, men även halten av D-vitamin är ofta tillräcklig hos oss vita nordbor. Detsamma gäller järn och B-vitaminer. Ändå köper vi vitaminer och mineraler för hundratal miljoner kronor varje år.

Tommy Cederholm är professor i klinisk nutrition vid Uppsala universitet och expert på näringsfysiologi. Han har expertuppdrag för bland andra Socialstyrelsen och Livsmedelsverket och följer forskningen om mat och hälsa. Vad säger han?

– Jag upplever inte att olika närings-



“Den som äter **1800 kalorier** om dagen och följer rekommendationerna, behöver inte oroa sig”



brister är ett stort problem så länge vi talar om friska yngre och medelålders personer. För äldre och sjuka är det en annan sak (se nästa uppslag).

– Det finns en överdriven oro och rädsla för att livsmedelsindustrin överlag befolkas av ”bad guys” som vill sälja onyttigt strunt. Visst finns det avarter, men farhågorna är relativt obefogade.

Han menar att vi ibland blandar ihop näringsfrågor med miljöfrågor och andra samhällsfrågor. Så till exempel menar han att beslutet att avstå från kött kan motiveras av miljöskäl, men inte av hälsoskäl. Han menar också att ekologiskt och närodlat inte kan motiveras av hälsoskäl, men av omsorg om miljön. Och visst kan ekologiskt smaka bättre.

Tommy Cederholm är väldigt tveksam till tillskott för friska yngre och medelålders. Själv tar han inga. Samtidigt tycker han att intresset för tillskott visar på en sund önskan att slippa hamna i ett bristtillstånd. Men den som äter 1800 kalorier om dagen och följer rekommendationerna från Livsmedelsverket behöver inte oroa sig. Det är både billigare och bättre att äta en fullgod och varierad kost



Tommy Cederholm, professor i klinisk nutrition vid Uppsala universitet.

än att fuska med nyttigheterna och ta tillskott.

Men hur är det med riskerna för svåra sjukdomar som en del cancerformer och hjärtkärlsjukdom kopplat till maten?

– Risken minskar om man äter 500 gram frukt och grönt varje dag, säger Tommy Cederholm. Glöm inte bär och nötter. Vegetabiliska oljor, till exempel oliv- eller rapsolja, fibrer från fullkorn, långsamma kolhydrater och protein från fisk, kött, linser, ärter och bönor är exempel på bra mat. Ett lågt GI är

bra. Vitt ris, vitt mjöl och socker är inte bra. Välj fullkorn istället. Och minska på saltet.

Men är det inte ökad risk för cancer om man ofta äter rött kött?

– Det är en mycket liten ökad risk som inte ens märks om man undersöker tusen personer. Det behövs att man undersöker flera tio tusentals människor för att en sådan risk ska bli uppenbar, vilket innebär att riskökningen för en enskild individ är marginell, säger Tommy Cederholm. Och för gamla är kött en mycket bra proteinkälla.

Och hur är det nu med de omdiskuterade fetterna?

– Rådet att inte äta mättade fetter står sig. Diabetiker som vill äta enligt LCHF kan göra det i en icke-extrem omfattning, men bör inte äta fetostar, grädde och fet mjölk. De flytande oljorna är mycket nyttigare. Olivolja och rapsolja innehåller enkelomättade fettsyror och vegetabiliska omega-3 fettsyror. Andra oljor, som till exempel solrosolja, innehåller mycket av den nyttiga omega-6-fettsyran linolsyra. Rådet att välja omättade före mättade fetter kommer att stå sig. Mättade fetter leder på lång sikt till en åderförkalkning som istället kan bromsas om vi väljer omättat fett.

*Undersökningen gjordes genom intervjuer med tusen svenskar från 15 år och uppåt av branschföreningen Svensk Egenvård.

6 RÅD: VAD ÄR BRA?

Tommy Cederholm ställer sig bakom de råd som Livsmedelsverket ger. Det innebär:

- 1** Fisk tre gånger i veckan, varav fet fisk två gånger. Då får vi i oss de livsnödvändiga omega -3-fettsyrorna. Omega -3 finns också i nötter och mandlar. Men det är inte vetenskapligt säkerställt att ytterligare omega -3-tillskott förebygger hjärtkärlsjukdom eller demens, även om det har diskuterats.
- 2** Röda och gröna grönsaker, frukter och bär är jättenyttiga och ger oss tusentals nyttigheter inklusive antioxidanter. Ett glas rött vin per dag gör också det, men ingår inte i några rekommendationer på grund av riskerna med alkohol.
- 3** När det gäller proteiner bör vi öka mängden baljväxter som bönor och linser och vi bör i gemen äta mera fisk. Kött, mjölk och ägg i rimliga mängder är bra proteinkällor.
- 4** Kolhydrater finns långsamma och snabba. De snabba i vitt ris, vitt mjöl och socker är onödiga och inte nyttiga. De långsamma i olika fibrer i mörkt bröd, fullkornsprodukter, frukt och grönt är nödvändiga.
- 5** Ett lågt GI över dagen är bra. Det innebär att man kan äta enstaka livsmedel med högt GI om det kompenseras av andra med lågt GI. En varm potatis per dag kan till exempel räcka, eftersom varm potatis har ett högt GI (kall har lägre).
- 6** Solen är den viktigaste D-vitaminkällan. Sen följer fet fisk och på tredje plats vitaminberikad mager mjölk.

Du hittar mera information på www.slv.se

RÄTT KOST FÖR ÄLDRE PERSONER ▶



Bio-Biloba® för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva naturläkemedlet Bio-Biloba

Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonoglykosider (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.



Läs bipacksedeln noga innan användning

Enkelt och prisvärt.
Finns på apotek och
i hälsobutikerna

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

ÄLDRE UNDERNÄRDA

Att gå ner i vikt på äldre dar kan vara en signal om att något är fel.



Nästan var tredje svensk över 70 år är undernärd. De flesta bor i sina egna hem, med eller utan hemtjänst. Men också på sjukhus och i äldreboenden är procentandelen undernärd hög. Det här problemet är lika stort som fetma-problemet i befolkningen. Och inte bara i Sverige, utan i hela Europa.

Text: LOTTA SKOGLUND Foto: SHUTTERSTOCK

– **Det är verkligen** alarmerande, säger Tommy Cederholm, professor i klinisk nutrition vid Uppsala universitet.

Hur i all sin dar kan det vara så här i överflödslandet Sverige?

För äldre som bor hemma är anledningen ofta dålig aptit, som i sin tur leder till att man äter för lite och för ensidigt. Måltiderna tappar sin tjusning och aptiten blir ännu sämre. Den onda cirkeln är ett faktum. Och när en undernärd äldre person blir sjuk är det svårare att bli frisk. Tillfrisknandet går långsammare och sämre än för en välnärd äldre. Undernäring i kombination med flera kroniska sjukdomar och flera mediciner kan bli livshotande. På sjukhus och äldreboenden tycker man att undernäring borde både upptäckas och behandlas i ett tidigt skede. Men så är det långt ifrån alltid. Bedömningen av nya patienters näringsbehov eller näringsstillstånd görs bara i cirka en fjärdedel av fallen. Okunskap är en viktig anledning och då inte bara hos personalen som jobbar närmast patienterna.

Myndighetsorgan som Sveriges Kommuner och Landsting och Soci-

alstyrelsen börjar dock vakna, vilket bland annat märks på att på många håll i landet införs den så kallade Senior Alert-registreringen. Då bedöms och registreras äldre patienters och omsorgstagares risk för undernäring, fall och trycksår i ett nyinrättat nationellt kvalitetsregister.

– Att åldras är en riskfaktor på flera sätt. Både politiker och ledare inom sjukvården har fortfarande dåliga kunskaper och tenderar att undervärdera betydelsen av den här frågan, säger Tommy Cederholm.

Det är inte särskilt svårt att förbättra äldre patienters hälsoläge med rätt näring. Att göra måltiden till en fin och tilltalande upplevelse är viktigt. Kunskap om matlagning för den äldre människan som äter lite är lika viktigt.

Den som äter som en fågel behöver näringstät mat.

– Och för den äldre som äter mycket litet är det ofta motiverat med en multivitamin-tablett, säger Tommy Cederholm. Det kan handla om en 70-plussare som väger bara 50 kilo och har ett dagsbehov på 1 500 kalorier. Då kan det bli aktuellt att ta en multivitamin-tablett.

EU-parlamentet slog redan 2008 fast att kampen mot undernäring är lika viktig som kampen mot fetma.

Därefter har en europeisk organisation (ESPEN) börjat jobba för att all vårdpersonal ska få utbildning i näringslära. Då skulle det bli självklart att alla patienter blev bedömda ur näringssynpunkt.

– Det är på väg att bli bättre men än är det långt kvar, säger Tommy Cederholm.

Vad kan vi som anhöriga göra för våra äldre? Och hur ser vi att det finns risk för undernäring?

– Att regelbundet väga sig är den enklaste metoden. Att förlora något kilo per år på äldre dar är inget problem, men om vikt förlusten börjar uppgå till flera kilo så kan det vara fara å färde. Ibland kan vikt förlust på äldre dar missuppfattas som något positivt. Äntligen lyckas man med något som man försökt i hela sitt liv. Men man förlorar inte bara fett utan också muskler, vilket gör att man blir svagare, tröttare och att risken för diabetes ökar.



Må bra med diabetes

Gå in på www.alltomdiabetes.se och läs om hur man mår så bra som möjligt med diabetes. Här hittar du inte bara det senaste om behandlingar, utan även personliga krönikor, dagens recept och en alldeles egen avdelning för barn.

changing diabetes®

Novo Nordisk Scandinavia AB
Box 50587 202 15 Halmstad
Tel 040 38 89 00 Fax 040 18 72 49
scandinavia@novonordisk.com www.novonordisk.se





Munnen är en viktig port där vi kontaktar världen, men också där vi får kontakt med världen genom smaker. Smaker kan till exempel hjälpa oss med minnesbilder, hur smakade mormors äppelpaj eller den där goda svampomeletten? Det är även viktigt att ta hand om munnen eftersom den utsätts för en påfrestning med allt "främmande" som vi stoppar i oss. Ett bra sätt är faktiskt god handhygien, då det hjälper oss att minska risken för att bakterier kommer in via munnen. Att tänka på munhygien och vad vi stoppar i oss minskar även risken för dålig andedräkt!

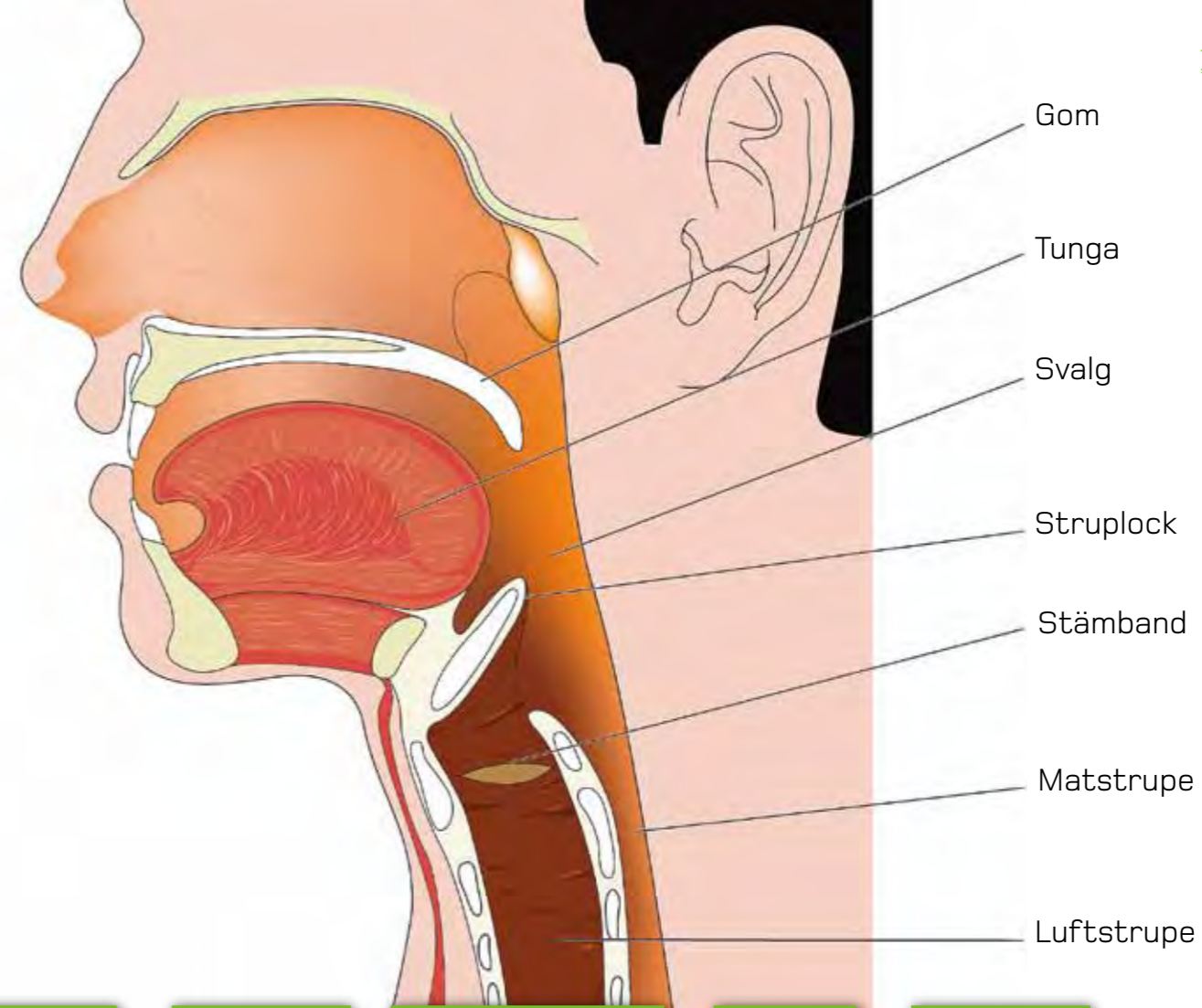
Text: ANDERS ÅKER

Från topp till tå –

MUNN

Gommen är munnens "tak", gränsen mellan näshålan och munhålan. Om du föds med gomspalt betyder det vanligtvis att gommen inte är igenväxt och det är öppet mellan näsa och mun vilket kan leda till problem. Vanligtvis opereras gomspalt tidigt.

Tungan är både en muskel som är viktig för hur vi hanterar maten, hur vi pratar och en plats där vi har vårt smaksinne. Med tungan kan vi uppfatta de fem grundsmakerna sött, salt, surt och beskt. Det finns även en femte grundsmak: umami (smak av protein). Smaklöskarna finns över hela tungan



NEN

men vissa områden domineras av vissa smaker – prova själv genom att ha något sött på tungspetsen eller något beskt långt bak.

Svalget är övergången där näsan och munnen kopplas samman med luft- och matstrupen. På väg in i svalget sitter tonsillerna (halsmandlarna) som är viktiga för att skydda oss mot infektioner. Samtidigt kan det lätt bli infektioner i halsmandlarna och det är inte helt ovanligt att man i vissa fall behöver ta bort dem.

Struplock är viktigt på så sätt att det täpper till så att du kan svälja utan att

få ner allt i luftstrupen. Struplocket kan bli inflammerat, ett tillstånd som kallas epiglottit (struplocksinfektion) och kan vara livsfarligt då struplocket svullnar och riskerar täppa till luftstrupen.

Stämband är viktiga för att vi ska kunna kommunicera med rösten genom att de svänger och får luften att vibrera vilket gör att det bildas olika toner. Vanliga problem med stämbanden är till exempel heshet (i samband med förkylning eller överansträngning) – om du går med långvarig heshet bör du dock kontakta läkare för att utreda vad det kan bero på.

Matstrupe är den väg där maten leds ner till magsäcken. Det sker genom en slags kramande rörelse. Det är i matstrupen man får sura uppstötningar och halsbränna, orsakade av att magmunnen (den övre öppningen av magsäcken) inte är tät och det kommer upp sur magsaft.

Luftstrupe är ett rör med broskringar omkring som leder luften ner i lungorna. Det kan vara farligt att få ner något (till exempel mat) i luftstrupen och olika typer av svullnader i luftstrupen kan innebära en risk då det blir svårt att andas.

Källa: Wikipedia

Genom att du säger något positivt till killen i kassan, mår han bättre och sprider glädje till kollegor. Denna energi kan då skickas vidare till flera kunder i affären och i slutändan påverkas även partnern hemma. Läkaren och författaren Deepak Chopra pratade bland annat om denna typ av "kollektiva lycka", då han senast föreläste i Sverige.

Text: PERNILLA BLOOM

Bli lyckligare – le mot omvärlden!

Är du lycklig? Enligt en Gallupundersökning är människor i Danmark lyckligast och strax därefter kommer vi svenskar, medan USA hamnar på plats 16. Självklart handlar det om att först och främst ha en grundtrygghet vad gäller mat, boende, jobb och familj, säger Deepak Chopra.

– Därefter tror jag starkt på att meditation, relationer, bevara intellektet och att hjälpa andra människor är de saker som gör oss mer tillfredsställda och därmed lyckligare, fortsätter han. Det gäller även att se problem som möjligheter och att identifiera sina kvalitéer och sedan få användning för dessa. Den snabbaste vägen att bli lycklig är att se till att göra någon annan lycklig. Exempelvis genom att lyssna, ge uppskattning och kärlek. I USA använder man pengar man inte har för att köpa saker man inte behöver, för att imponera på människor man inte gillar – inte konstigt att de inte är lyckliga, skämtar Deepak Chopra.

I boken "Skuggeffekten" (ICA bokförlag), tar Deepak upp lycka ur

en "kollektiv" synvinkel. Han menar att om du har en lycklig vän ökar din lycka med 50 procent. Om denna vän i sin tur har en lycklig vän som du inte känner, ökar ändå din egen lycka med fem procent. Ju fler i din omgivning som mår bra och känner sig lyckliga desto större är sannolikheten att du själv känner dig tillfreds.

Människor är unika delvis tack vare vår tanke- och uppfattningsförmåga. Att lära sig att styra sina tankar



Deepak Chopra skriver ofta böcker för att inspirerar till eftertanke och ett hälsosamt liv.

är ett enormt viktigt verktyg för att nå sina mål likväl som hälsa, välmående och därmed "lycka". Meditation kan hjälpa oss med detta. Deepak menar även att våra tankar och hur vi tolkar omvärlden styrs av summan av det vi har varit med om under livet.

– När man har gett en grupp individer exakt samma fakta, har man sett att när de åkt hem har den fakta de fått ändå endast förstärkt den världsbild de olika individerna redan hade sedan tidigare, säger Deepak. Detta betyder att vi tolkar det mesta beroende på vilken bild vi har med oss av världen; exempelvis utifrån miljön vi vuxit upp i och normer i samhället. Vad som är sant beror alltså på vem man frågar, säger han med ett leende på läpparna.

Du har alltså stora möjligheter att påverka både din psykiska hälsa likväl som den fysiska. Genom att umgås med nära och kära, regelbundet ge kroppen bra energi, rörelse och meditation, kan vi behålla en god hälsa hela livet.

TIPS FÖR ATT NÅ LYCKA ►

DOKTORN firar 10 år! • www.doktorn.com



Smärta?

Diclofenac T ratiopharm lindrar smärta, dämpar inflammation och sänker feber.

Besök gärna www.teva.se och läs mer om smärta och behandling med Diclofenac T ratiopharm. Här kan du också ladda hem vår patientbroschyr.



Teva Sweden AB

Järnvägsgatan 11 | Box 1070 | 251 10 Helsingborg
Tel 042 12 11 00 | Fax 042 12 11 08 | www.teva.se

Diclofenac T ratiopharm (diklofenakalium) filmdragerade tabletter 25 mg, M01AB05. Receptfritt läkemedel. Används för korttidsbehandling av lätta till måttliga smärttillstånd, t.ex. huvudvärk (inkl. migrän), tandvärk, muskel- och ledvärk, ryggsmärta och mensvärk. Lindrar smärta och dämpar inflammation. Ej till barn under 18 år. Används ej under eller vid försök att bli gravid eller vid magsår. Datum för översyn av produktresumé 2009-08-31. Se bipacksedel eller www.fass.se för fullständig information om ovanstående läkemedel.



Lyckan finns i vägen mot målet, i de små vardagshändelser som leder oss mot något större. Därför är det viktigt att fokusera mer på nuet och inte haka upp oss på att "när jag har börjat motionera" eller "om jag får det nya jobbet", då kommer jag må bättre. Lycka är att kunna gilla läget som det är – och sig själv. Detta går tack och lov att lära sig. ►

Text: PERNILLA BLOOM

Känn lycka varje dag!

”Lyckan finns i det vi gör och i hur vi tänker”

Redan på de gamla grekernas tid med Aristoteles i spetsen, menade man att lycka är njutning kopplat till livskvalitet och mening. Detta stämmer än idag menar Per Hamid Ghatan, överläkare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet. Man har dock lagt till vikten av att delta aktivt och hänge sig åt något man gillar, fortsätter han.

– Om man skulle fråga olika människor vad lycka är, skulle man få lika många svar. Lycka gestaltar en känsla och inre upplevelse, vilken kan vara olika för olika individer. Det beror på att vi har olika värderingar och minns upplevelser på olika sätt.

Man vet att vissa människor har lättare att känna lycka och kan rent genetiskt ha haft turen att födas med en högre grundnivå av lycka. Om denna individ drabbas av trauma kan även han/hon självklart bli deprimerad, likväl som att någon född med lägre grundnivå av lycka kan uppnå mycket god livskvalitet. Det är precis som för de som är predisponerade för övervikt. Man får helt enkelt jobba lite hårdare, men det går att hålla normalvikten. Det är alltså vad vi gör med det vi har, som är det allra viktigaste. Det är påverkligt!

– Man kan inte sätta någon siffra på hur stor del som är arv och hur stor del som är miljö, säger Per Hamid. Det är så många parametrar som bestämmer vår lycka; våra egna grundförsättningar/arv, vår kultur, livserfarenheter och egenskaper som faktiskt mognar med åren. Man kan säga att lyckan finns i det vi gör, i hur vi tänker och i de mål vi sätter upp i vår vardag. Utan handling finns ingen lycka.

När känner du lycka? Svaret kanske blir ”när jag tittar på mina barn”. Var känner du lyckan? Svaret blir sällan ”i huvudet”, utan snarare ”i kroppen – kanske i hjärtat eller magtrakten”. Man vet inte exakt var



Per Hamid Ghatan, överläkare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet, forskar bland annat inom lycka.

lyckan sitter. Forskningen kommer att fortsätta att kartlägga reaktionsmönster för olika individer vid olika händelser, för att hitta fler pusselbitar.

– Vad man vet är att områden centralt i hjärnan, kopplat till belöningsystemet (med signalsubstanterna dopamin, serotonin och noradrenalin), påverkas när man känner lycka, menar Per Hamid. Men lycka bygger inte enbart på upplevelser i hjärnan utan även känslor i kroppen via autonoma nervsystemet, genom hormoner och vårt immunförsvar.

Att leva i nuet är en svår konst. Många av oss lever med tankarna på hur det ska bli sedan, då vi ska börja leva på riktigt. När vi har skaffat drömboendet, köpt en platt tv-skärm och träffat en snygg partner. Då först kommer vi att bli lyckliga. Det finns dock ingen forskning som tyder på att materiella ting och pengar skulle göra

3 MYTER

1 Lyckan är något man ”finner”.

När vi inser att 40 procent av vår lycka bestäms av medvetna handlingar, förstår vi även kraften i dessa handlingar. Lyckan finns inte ute i världen, utan inom oss. Lyckan är först och främst ett sinnestillstånd – det gäller alltså att förändra och lära sig kontrollera sitt sinne.

2 Vägen till lycka är att förändra sina levnadsomständigheter.

Tron att om vi bara kunde köpa det där huset skulle vi bli lyckliga.

3 Antingen är man lycklig eller så är man det inte.

Tack och lov så är uppfattningen att man föds lycklig eller olycklig inte sann. Tvärtom visar mer och mer forskning på att vi kan betvinga den genetiska programmeringen. Anledningen till att vi människor inte blir långvarigt lyckliga av pengar, ägodelar och skönhet är att vi vänjer oss vid allting. Vår grundnivå kan inte ändras – den är genetiskt statistiskt. Men det betyder inte att din totala lyckonivå inte kan förändras.

Ur boken ”Lyckans verktyg”.

oss påtagligt lyckligare på längre sikt. Det finns däremot många exempel på att framgång och utseende inte i sig själv skapar lycka, se bara på Michael Jackson och Marilyn Monroe, där framgången blev dem övermäktig. Vårt samhälle där mycket kommer från reklamens värld, där allt är perfekt, gör det svårare för oss att känna att vi duger precis som vi är.

– Det gäller att lära sig att gilla läget och sig själv, menar Per Hamid. I stället för att försöka ändra på världen ska man ändra sin inställning till världen. Visst kan vi känna glädje över att ha fått löneförhöjning, när vi köper en ny blus eller efter en plastikoperation, men det är en kortvarig lycka. Vinner vi på lotto blir vi med andra ord riktigt glada – till en början. Ganska snart är dock lyckan nere på samma nivå som innan, då man vant sig vid det nya.

Lyckoforskningen visar istället att det är kärleken till en partner eller nära vänskapsrelationer som har störst positiva effekter på lyckan.

– Man mår i stort sett alltid bättre av att göra saker tillsammans med andra än på egen hand, säger Per Hamid.

Idag lever vi i ett komplext samhälle och man tror att de närmaste 100 årens tekniska utveckling kommer att vara som 20.000 års utveckling av människan. Då förstår man vikten av att hitta metoder för att nå balans i livet. Människor behöver utmaningar för att utvecklas och må bra, men blir kraven för stora med ökad stress till följd, kan vår anpassningsförmåga och inlärning till och med bromsas. Vi vet att stress i det långa loppet leder till minskad lycka och sämre livskvalitet, påpekar Per Hamid.

Det finns tekniker för att ge känslor som lycka utrymme; exempelvis yoga, meditation, mindfulness, KBT (kognitiv beteendeterapi) eller att be. Hjärnan och reaktioner i kroppen då vi exempelvis känner medkänsla eller mediterar ger större möjligheter till lyckokänslor. Att känna kärlek och samhörighet gör att vi lättare återhämtar oss från jobbiga livssituationer. Ett annat alternativ kan vara att gå ut i skogen och njuta av mötet med naturen. Man vet även att träning ger fysiskt välbefinnande som är en bra grund för att bli lycklig. Enbart träning räcker dock inte, utan man behö-

ver även ha ett aktivt socialt liv, för att känna långsiktig tillfredsställelse. Det gäller att uppskatta det fantastiska i mötet med andra människor, poängterar Per Hamid!

Man bör även ha ett flexibelt och lösningsorienterat sätt att se på svårigheter. Att bli medveten om sina tankar och känslor och kunna frigöra sig från ”offerrollen”. Att istället för att fortsätta grubbla över det som har hänt, vecka ut och vecka in, se till vad man faktiskt skulle kunna göra för att förbättra situationen. Det gäller att ta eget ansvar för att bli medveten om detta och att därmed själv skapa sin egen lycka.

Per Hamid berättar om när en god vän, som är tibetansk munk, ringde och frågade om han fick låna pengar till lunch:

”Självklart, men vad har hänt, svarade Per? Vännen skrattar och

säger att han har blivit bestulen på sin plånbok och att man tömt hans konto på pengar.”

– Jag känner ingen annan som skulle kunna säga det med ett skratt, säger Per Hamid. Det gäller att lära sig att inte kastas som löv för vinden mellan känslor och tankar. Att skapa en inre arena för distans och perspektiv, så att inte negativa känslor tar överhand. Hur vi förhåller oss till olika saker påverkar vårt stämningsläge – det är alltså i allra högsta grad av betydelse.

Kurser i livskunskap skulle kanske behövas, menar Per Hamid. Det gäller att inte tappa bort sig själv i vårt komplexa samhälle. Vill man bli lyckligare och leva med större livskvalitet bör man skapa utrymme för aktiv återhämtning.

– Det går lika bra att använda ett mantra som blockerar den inre dialogen av ”brus” som att be en bön om kvällen. Det gäller dock att göra detta regelbundet, då det är en färskvara, precis som bra kondition och att äta balanserad mat för att hålla normalvikten – det finns ingen ”quick-fix”!

Fler böcker om lycka

- ”Tankar om glädje och vardagslycka” av Görel Kristina Näslund (Optimal förlag)
- ”Lyckligare” av Tal Ben-Shahar (Natur & Kultur)
- ”Lycka nu” av Titti Holmer (Bonnier existens)
- ”Drömliv, lycklig på riktigt” av Kajsa Inge-marsson och Karin Nordlander (Norstedts)

Tips för att känna lycka

I boken ”Lyckans verktyg” av Sonja Lyubomirsky (Natur & Kultur) beskriver man några av de tanke- och handlingsmönster som är typiska för de som är lyckliga:

- De ägnar mycket tid åt familj och vänner, de vårdar och njuter av dessa nära relationer.
- De har lätt för att uttrycka tacksamhet över vad de har.
- De är ofta först att hjälpa kollegor eller förbipasserande.
- De har en optimistisk syn på framtiden.
- De njuter av livets glädjeämnen och försöker leva i nuet.
- De motionerar varje vecka, ibland varje dag.
- De är djupt engagerade i vissa livslånga mål och ambitioner (som att bekämpa fusk, snickra skåp eller lära ut värderingar som de tror på till sina barn).





”Ögonen rinner inte längre”

När det blåser kallt...

...är det många som upplever att ögonen ”svämmar över”. Detta beror paradoxalt nog ofta på att ögonen är torra. Tårvätskan känns tunn och vattnig och fungerar inte tillfredsställande. Torrt inomhusklimat under den kalla årstiden kan också vara bidragande orsak till torra ögon, liksom tilltagande ålder. Så skönt då att Membrasin finns!

Membrasin är ett kosttillskott innehållande havtornsolja som ger fukt till kroppens alla slemhinnor – inifrån. Produktunika studier vid bla Åbo universitetssjukhus* visar att Membrasin kan vara till mycket god hjälp i samband med torra ögon. Prova du också och bli övertygad!



* Petra S Larmo m fl. Oral Sea Buckthorn Oil Attenuates Tear Film Osmolarity and Symptoms in Individuals with Dry Eyes. The Journal of Nutrition 2010.

FINNS I HÄLSOFACKHANDELN OCH PÅ FLERA APOTEK



Hela Pharma 0515-77 78 79 www.helapharma.se

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
- ångest
- infektioner
- reumatism

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Per-Åke Lagerbäck
Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning.



Sergej Andréewitch
Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



Jan Erik Efverström
Specialist i reumatiska sjukdomar.



Anders Hallén svarar

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

Eksem mellan ljumskarna

Jag har fått eksem mellan ljumskarna. Jag jobbar med ett jobb där jag svettas konstant och därför duschar jag varje dag. Det kliar och är rött. Jag har smörjt mig med hydrokortison och det hjälper, men direkt när jag slutar med det kliar det igen. Vad ska jag göra och tror du att det är eksem?

Viktor, 33

Detta är nog ett eksem, men det kan finnas en komponent av infektion också och därför använder man ofta en kortisonsalva som innehåller aktiva komponenter mot i första hand svampinfektion. Tala med din doktor igen.

Anders Hallén



FLÄCK VID ÖGAT

Hej, jag har sedan ca två år tillbaka en gul fläck på huden under vänster öga. Jag bryr mig inte om den så mycket men ser den när jag ser mig i spegeln. Min dotter säger att den har växt och nu är den stor som en 25-öring alldeles intill näsan. Vad är det för fläck och bör jag göra något åt den?

Madeleine, 49

Gula fläckar kring ögonen på människor som kommit upp i åren kan vara xanthelasmata som är fettinlagringar i huden. Ofarligt och kan åtgärdas exempelvis med laser. Hör med din ögonläkare.

Anders Hallén

STOR NÄSA?

Jag har haft ett problem ett tag nu som verkligen börjar bli irriterande. Jag har en väldigt stor näsa som dessutom blir extrem röd och blir större när det är kallt (räcker med +5 så börjar det) Det var inget problem först, men nu har jag börjat bli lite små mobbad för det och undrar om det finns något sätt att fixa det.

Tom

Du skriver inte hur gammal du är men detta låter som en näsa med sjukdomen rosacea. Här finns olika behandlingsalternativ beroende på hur det ser ut - så du skall söka hjälp för detta. Om inte medicinering bättrar och nosen blir påtagligt större så kan den reduceras med kirurgi.

Anders Hallén



Täta skov av herpes

Det här gäller min pojkvän som smittades med herpes för drygt ett år sedan. Han mår extremt dåligt över detta då han har täta skov, ibland två gånger i månaden. Han har provat att ta antivirala dagligen under tre månaders tid och var då helt fri från utbrott, men när han slutade återkom besvären efter ett par veckor. Kommer det att bli bättre? Finns det några risker med att ta antivirala medel dagligen under flera års tid? Varför får han så täta skov? Har du några tips på vad han kan göra?

Lena

Varför vissa får så täta skov vet vi inte. Men så länge han har god effekt av antivirala läkemedel kan jag inte tycka att läget är så eländigt. För några egentliga problem med den medicineringen är det inte, det finns många som ätit i flera år. Det är inga problem med resistensutveckling.

Anders Hallén

AKNE

Jag har tagit Tetralsal mot akne i ett år. Idag är mina finnar till stor del borta, och jag vill gärna att det ska fortsätta så. Hur länge är det hälsosamt att ta tetralsal? Jag tar två tabletter dagligen (300mg). Jag har märkt att finnarna kommer tillbaka när jag trappat ner på doseringen, även om det till viss grad kan vara placebo. Skulle Roaccutan vara en bättre lösning på lång sikt?

Markus, 19

Om du har en akne som stått så pass länge och inte lugnat sig på denna långa Tetralsalbehandling är det definitivt aktuellt att överväga Roaccutan som är en mer "botande" behandling. Hör med en hudläkare (bara de får förskriva Roaccutan).

Anders Hallén

**Anders Hallén svarar**

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

Kvinnligt håravfall

Jag har stora problem med håravfall och undrar om det kan hänga ihop med mina p-piller. Jag äter Neovletta sedan cirka ett och ett halvt år tillbaka, och har i princip haft håravfall från och till sedan dess. Nu är det värre än någonsin... Hjälp!

Eva, 17

Nej, det är mindre sannolikt att ett p-piller som innehåller östrogen skall orsaka håravfall. Om du har haft håravfall pågående så lång tid börjar det nog bli ganska tunt. Jag tycker du skall söka hjälp, så att man får kontrollera lite prover gällande blodstatus och ämnesomsättning. För vissa kvinnor medför klimakteriet ett ibland betydande håravfall, men detta borde inte gälla dig.

Anders Hallén

TAPPAR MYCKET HÅR DAGLIGEN

Jag är en kvinna på 51år, som tappar mycket hår dagligen och det är ännu värre efter tvätt. Jag tappar 150-200 strån dagligen. Detta har pågått i två år. Det kliar och bränner även i hårbotten. Vad ska jag göra? Jag är även i övergångsåldern - kan det vara en orsak?

Carine, 51

Du tappar lite mer hår än normalt. Men håret lossnar inte därför att du tvättar - de stråna skulle ha lossnat i vilket fall. Dina sjunkande nivåer av östrogen bidrar säkert. Irritationen i hårbotten talar för en lokal reaktion som någon bör titta på. Men eksem i hårbotten leder sällan till hårförlust.

Anders Hallén

SMULTRON-MÄRKE

Min dotter är åtta år och har ett smultronmärke på vänster bröst. Det har bleknat med åren men inte försvunnit. Hon pratar ofta om att hon vill att det ska försvinna, tycker inte om att klä av sig på exempelvis idrotten. Kan man ta bort den på något vis?

Lotta

I princip går det att behandla med så kallad kärllaser, men på en så pass ung dam tycker jag att man skall avvakta. Ytterligare avblekning kommer nog.

Anders Hallén



HUDSJUKDOM

Jag har nyss haft hudsjukdomen "fjällros". Nu när den har försvunnit har jag fått så kallade "ärr" på min mage, som jag inte alls trivs med. Jag vill gärna veta om de kommer att gå bort eller om jag kommer att få gå med det hela mitt liv?

Mathilda, 24

Fjällros är ett namn jag aldrig använder - mina tankar går helt vilse när jag hör det. Sjukdomen heter pityriasis rosea och är troligast virusorsakad. Det är en mycket ytlig infektion så det inflammationsrester du har kommer att gå bort.

Anders Hallén

**Anders Halvarsson svarar**

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

Knöl på halsen

Jag har fått en knöl under hakan som blir större ju mer jag röker. Tror du att det kan vara en körtel eller ska jag kolla upp det. Mamma har haft cancer i halsen så tänkte om det kunde vara något jag måste kolla upp.

Martina, 18

Har man en knöl på halsen som man inte haft tidigare bör man alltid söka för detta! En god idé är förstås att också sluta röka!

Anders Halvarsson

PROBLEM MED GASER

Jag har under en längre tid stressat och haft oro samt gaser i magen. Sedan sju år tillbaka har jag hört att jag luktar prutt. Kan det vara tecken på någon tarmsjukdom eller någon bakterie som växer i tarmen? Jag har själv känt av lukten.

Lisa, 18

Om det verkligen är så att man "luktar prutt" är det all anledning att du söker för detta. Kan ju om inte annat bli till en förfärligt isolerande social situation. Det bör göras en basal utredning av tarmens funktion, med bland annat glutentest och annat liksom att man av dig får en fullständig anamnes, det vill säga bakgrundshistoria. Visserligen vet vi att stress och oro förstärker tarmbesvär, men det är all anledning att söka för detta.

Anders Halvarsson

CPS?

ULTRALJUD

Jag var med en bekant på ultraljud av lever (med kontrast), i samband med det såg jag på skärmen att det nere i vänster hörn stod: CPS Capture, samtidigt som huvudläkaren pekade på skärmen på något grått för att visa en lärning som var med. Vad betyder CPS Capture?

Cecilia, 43

CPS Capture en teknisk term där man "fryser" bilden för att kunna exempelvis mäta gallgångarnas vidd eller om det är något annat man vill titta lite extra på. Undersökningsområdet rör sig hela tiden, dels beroende på andningsrörelserna, dels tarmarrörelserna, varför man måste kunna granska en stillastående bild.

Anders Halvarsson



Ont i ländryggen

Jag har ont i vekkryggen, vilket gör att jag har svårt att gå. Ständigt ont. Samtidigt får jag yrsel när jag vänder mig för häftigt. Tar snedsteg, som om jag var berusad, vilket jag inte är. Vad jag har förstått, är det balansen jag har problem med. Jag försöker gymnastisera i sängen eller på golvet, då jag inte vågar vara utomhus. (har trillat rejält en gång). Ge mig några tips.

Birgitha, 73

Jag tycker att du, förutom som jag hoppas haft kontakt med läkare, skall ta kontakt med en sjukgymnast för att få råd och tips över vilka rörelser du skall göra. Med rätt balansträning kan man även se att ens yrsel kan gå tillbaka till viss eller stor del! Att vara ute och kunna gå i skog och mark är nästan det viktigaste man kan göra för att hålla ryggen i god form, såvida man inte har specifika ryggbesvär eller sjukdomar i rörelseapparaten.

Anders Halvarsson

Stöd Strokeforskningen
Strokefonden Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31
www.strokefonden.se

Var 17:e minut får någon
STROKE



**Anders Halvarsson svarar**

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

HUNDALLERGI

Kan man få allergi spruta för hund allergi och om hur går det till?

Eva, 49

Teoretiskt är det möjligt, men görs knappast i praktiken idag. Det man har gjort är så kallad desensibilisering, det vill säga man ger sprutor regelbundet under en längre tid. Vill

du ha mera information om detta, skall du tala med din husläkare eller en allergolog, det vill säga, expert på allergiska sjukdomar.

Anders Halvarsson

**SPRIDNING AV HIV**

Jag har en fråga om hur HIV sprids. Jag är nyss hemkommen från England. Första kvällen passerade vi en narkoman som stod och skrek och rev sig på benen som var blodiga. Lite senare går vi och äter på en snabbmatsrestaurang och jag ser samma person gå förbi restaurangen innan vi går in. Dock vet jag inte om denne bara passerade eller kom inifrån den. Så nu undrar jag ifall det finns risk att ha fått någon smitta, exempelvis när jag tog emot växelmynt?

Man, 35

För att bli smittad av Hiv måste man ha en direkt kontakt med blod eller skadad slemhinna. Man brukar säga att normala sociala kontakter inte kan ge någon överföring av smittan. Jag bedömer sannolikheten till smitta i ditt fall som obefintlig!

Anders Halvarsson

FÖNSTERTITTAR-SJUKAN

Finns det någon behandling för fönstertittarsjukan. Har någon sådan behandling gjorts med gott resultat.

Birger, 80

Med fönstertittarsjukan menar man att det föreligger en nedsatt cirkulation i de stora blodkärlen i benen, vilket gör att man får ont efter att man har gått en längre eller kortare sträcka. När man då står stilla går besvären över och man kan gå ett stycke igen tills det åter blir att stanna. Om man vid utredning finner att det är stopp i blodkärlen uppe i benet kan man operera

med vad man kallar en "sotning". Med en kateter går man in i blodkärlet och på olika vis öppnar upp det förträngda området varvid man får tillbaka gångfunktionen utan att ha ont! Tyvärr kan det vara så att förträngningen är i så små blodkärl att man inte kan göra något åt detta. Viktigast är att om man är rökare slutar röka. "Promenera tills man inte kan gå längre och sedan helst tio meter till!" vilket en gammal kirurg sade till mig för många år sedan. Vidare viktigt med blodfetter och blodsockerkontroll. Livsstilsåtgärder är med andra ord viktigast, sedan finns det läkemedel som kan ha viss effekt – diskutera med din husläkare.

Anders Halvarsson

**HÖGT BLODTRYCK**

När jag var 14 år så gick jag till barnmorska för p-piller men fick då minipiller på grund av högt blodtryck. Sen har jag haft normalt blodtryck tills för ett år sen då jag började läsa om att det var farligt med

högt blodtryck och blev väldigt nervös när jag skulle mäta det. Så ibland hamna det på 140/90. Behöver jag vara orolig?

Christina, 22

Jag tycker inte att du skall oro dig för blodtrycksvärdet i sig. Det är ju hur bilden ser ut sammantaget för dig som räknas med blodsocker, blodfetter, vikt, rökning och så vidare.

Anders Halvarsson

**Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.**

På webbplatsen omalzheimers.se finns det mer information om Alzheimers och råd om vad man som drabbad eller anhörig kan göra för att vardagen och livet ska fungera så bra som möjligt. Det finns också information om vilka behandlingar som finns. Det finns ingen bot mot Alzheimers idag men det finns behandling som gör skillnad.

omAlzheimers
www.omalzheimers.se

**KOST VID DIABETES**

Är det olämpligt att inta Omega 3 och 6 vid diabetes, exempelvis en matsked linfröolja per dag. Detta gäller min mor, 80 år gammal, som har åldersdiabetes.

Kristina, 50

En matsked av nämnda ämnen torde inte kunna göra någon skada. Äter mamma däremot Waran, bör man vara försiktig.

Anders Halvarsson

LIF 109



Det handlar om din trygghet på nätet!

Alla som använder Internet idag har tillgång till mängder av information som kan besvara frågor om hälso- och sjukvård. Sökmotorer söker brett och erbjuder oftast långa listor med dokument från en mängd källor. Det är viktigt att du kritiskt granskar informationen och bli tar reda på vem eller vilka som står bakom webbsidan samt om texten är aktuell. Det är först då du kan göra din bedömning av materialets trovärdighet.

Läkemedelsföretag som är medlemmar i LIF följer idag "Läkemedelsbranschens etiska regelverk", ett etablerat etiskt regelverk för information om läkemedel. Läkemedelsbranschen har tagit ytterligare ett steg mot tryggare informationssökning på nätet genom en egen kvalitetsmärkning. LIFs kvalitetsmärke står för att informationen på läkemedelsföretagets webbsida är balanserad, saklig och aktuell. Att reglerna efterföljs övervakas fortlöpande av läkemedelsindustrins oberoende granskningsinstanser.

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

LIF är branschorganisationen för forskande läkemedelsföretag verksamma i Sverige. LIF företräder ca 75 medlemsföretag vilka står som tillverkare för ca 80% av alla läkemedel som säljs i Sverige. Läs mer om företagen och LIFs kvalitetsmärke på www.lif.se.



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

**Jan Erik Efvertström svarar**

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

**Illamående av medicinen**

Jag har diagnos ledgångsreumatism och har fått metotrexat. Jag mår så illa av den att jag inte kan ta den. Hjälper åksjuepiller mot den typen illamående, kan man kombinera malariamedel och metotrexate? Jag tål inte sulfasalazin som används tillsammans med malariamedel.

Seija, 69

Det är vanligt att man mår illa av Methotrexate. Oftast är det övergående. Om illamåendet kvarstår, kan man öka Folicin medicineringen som man brukar ta till Methotrexate. Man kan även minska Methotrexate doseringen något. Eventuellt kan man dela upp dosen över dagen och på så sätt få mindre illamående. Klorokin, det vill säga malariamedel, går utmärkt att kombinera med Methotrexate. Åksjuepiller lär nog inte hjälpa.

Jan Erik Efvertström

VÄRK I KNÄVECK

Jag är 21 år och undrar varför jag har en värk i mina knäveck på nätterna. Jag har det varje natt. Jag vaknar oftast av värken och då känns det jobbigt att sträcka ut benet rakt. Kan det bero på att jag äter för dålig kost? Att jag inte tränar? Jag är lite orolig.

Edith, 21

Jag vet inte vad värken i knäna beror på. Jag tror inte att det är något reumatiskt eller att det är kostrelaterat. Jag tycker att du borde kontakta din hushälsare för utredning.

Jan Erik Efvertström

MEDICIN MOT VÄRKEN

Jag har fått diagnosen inflammatorisk spondylopati, (tarm associerad) artriter i vänster handled, höft, knä och axel. Äter Salazopirin med god effekt mot stelheten, värre är det med värken, reumatologen sa att jag får lära mig leva med den. Finns det verkligen inget man kan få mot värken? Orkar snart inte mer.

Fia, 35

Om man ej svarar tillfredsställande på antiinflammatorisk medicinering (NSAID) och dessutom har artriter vid Salazopyrinbehandling, bör man nog vid din diagnos diskutera biologiska läkemedel. Man skall inte acceptera att leva med smärta.

Jan Erik Efvertström

MEDICINERING VID REUMATISM

Jag har en mamma som har reumatism. Hon har under flera år använt cortison och får mycket dålig hjälp av läkarna. Nu har vi fått reda på att det finns flera olika bromsmediciner, som exempelvis enbrel. Hon har väldigt svullna fingrar – är det cortisonet? Läkaren säger att hon inte har tillräckliga problem, men hon kan snart inte göra något med händerna. Min kära mor är 72 år.

Anne

Det viktigaste blir att din mamma först får en riktig diagnos. Svullna fingrar brukar man inte få av cortison. Jag tror att din mamma borde remitteras till en reumatolog för bedömning och adekvat behandling.

Jan Erik Efvertström

MEDICINERING

Jag är opererad i foten och har därför under fem veckors tid, inte kunnat ta min medicin, som är Enbrel 50 mg och Metatroxat. När jag nu kan börja medicinera, kommer mina leder att återgå till samma status som innan operationen? Är just nu angripen i de flesta lederna. Tar Ipren och Panodil.

Gun, 51

När du åter börjar med Enbrel och Methotrexate, kommer du säkerligen att bli lika bra som före operationen.

Jan Erik Efvertström

MYCKET VÄRK

Sambon äter sedan snart två år Orudis Retard. Har mycket värk i knän samt underbenen. Hade vandrande värk i händerna, men det verkar vara borta. Knän och ben tycks inte bli bättre. Borde han söka igen, förändra några vanor, motionera? Han blir alltmer stillasittande eftersom det gör ont och han vill inte gå eller träna. Övervikten är knappast bra för lederna, ond cirkel. Kan kosttillskott som ingefära eller gurkmeja ha någon effekt? Han är svår att få iväg till läkare, tyvärr. Kerstin, 62

Jag tycker nog att din sambo borde söka sin hushälsare för vidare utredning. Uppenbarligen har besvären i händerna och benen olika bakgrund eftersom endast händerna blev smärtfria av anti inflammatorisk medicin. Övervikt är aldrig bra för lederna. Vad gäller kosttillskott, har man gjort många studier. Sannantaget kan man säga att fet fisk kan vara bra för lederna. I övrigt är det mycket lite som haft dokumenterad effekt.

Jan Erik Efvertström

**Viktuppgång av medicinen?**

Jag har gått upp tio kilo i vikt på ett år, sen jag fick RA. Jag undrar om Metoject som jag tar är vikt-höjande? Jag har jättesvårt att bli av med dessa kilon. Jag äter bra och vattengympar och promenerar så mycket jag orkar.

Britt-Inger, 62

Metoject är inte vikt-höjande. Kortison däremot kan vara det. Många gånger går man upp vid reumatisk sjukdom, för att man inte rör sig lika mycket som tidigare.

Jan Erik Efvertström

Svåra frågor från anhöriga?

– Kostnadsfri bok ger dig svaren

När en patient dör får du som yrkesverksam inom vården ofta en mängd frågor från anhöriga. Frågor som kan vara både känsliga och svåra att svara på: Personligt avsked, transporter, organdonation och klädsel på dödsbädden t.ex.

Nu finns "När tiden stannar till", en bok om tiden direkt efter ett dödsfall. Beställ den gratis via www.fonus.se eller hämta den på närmaste Fonuskontor.

Varmt välkommen!



FONUS

Vi finns, om du behöver oss

**Sergej Andréewitch svarar**

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

**Långtidsbehandling vid depression**

Jag är kvinna, 41 år gammal och eftersom jag ofta känner mig nedstämd och känner tryck över bröstet, har jag använt Klomipramin 25 mg i fyra år (ej sammanhängande tid). Jag undrar om det finns risk att andra organ i kroppen skadas när man använder dessa antidepressiva läkemedel under längre period?

Alma, 41

Nej, klomipramin är ett av det äldsta och mest beprövade antidepressiva som finns och det finns inga hållpunkter för att det skulle ge några som helst skador vid kontinuerlig långtidsanvändning i betydligt högre doser än de du använder. I mycket höga doser kan klomipramin vara akut farligt (ffa kan det ge farlig hjärtpåverkan), men det är en annan historia. Sedan kan jag undra om den dos och dosering som du använder är den rätta i det fall du är deprimerad. Detta borde bedömas/prövas av läkare. *Sergej Andréewitch*

SVÅRT ATT BLI GRAVID

Hej! Jag har ätit tabletter i sju år för min panikångest. Jag har ätit olika tabletter men just nu äter jag venlafaxin ratiopharm. För ett halvår sen så halverade jag dosen, så nu äter jag 37.5 mg per dag. Jag verkar ha svårt för att bli gravid och undrar om det kan bero på att jag har ätit tabletter i en massa år? Och att jag äter dem nu?

Nathalie, 27

Nej, det finns inget som tyder på att moderna antidepressiva (den klass av mediciner som venlafaxin tillhör) skulle kunna påverka möjligheten att bli gravid. Du nämner inget om hur det gick när du halverade dosen? Om du inte noterade någon försämring och om du med nuvarande dos är panikfri så skulle du ju i samråd med din läkare kunna pröva att ta bort medicinen helt. *Sergej Andréewitch*

ALTERNATIV VID DEPRESSION

Jag har hört att Johannesört är ett bra naturläkemedel mot lättare depression och nedstämdhet. Jag har också läst någonstans att man inte bör kombinera det med p-piller. Min fråga är då om det är "farligt" att börja äta johannesört då man samtidigt äter p-piller?

Frida, 30

Johannesört kan påverka nedbrytningen av andra läkemedel, bland annat p-piller. Man bör alltså inte kombinera Johannesört och p-piller. Vidare innehåller olika fabrikat olika styrkor och kvaliteter av den aktiva substansen i Johannesört, så därför kan man inte vara säker på vilken dos och styrka man får i sig. Jag rekommenderar aldrig en patient att ta Johannesört eftersom effekterna är små eller obefintliga, medan det finns påtagliga olägenheter och risker med användningen. Om man har en depression som ska läkemedelsbehandlas så är ett säkrare och bättre alternativ att hålla sig till de antidepressiva som är klassade som läkemedel och har genomgått hårdare kvalitets och effektkrav än Johannesört som endast genomgått prövning för naturläkemedel, det vill säga man behöver bara visa att det inte är direkt giftigt, något krav på att det ska finnas effekt föreligger inte. Sedan kan tilläggas att inom området lättare till medelsvåra depressioner så kan man lite generaliserande säga att "det mesta hjälper", ett bra alternativ i ditt fall kan vara Kognitiv Beteendeterapi vid depression. Om du bor inom stockholmsområdet så kan du få internetförmedlad KBT, se www.internetpsykiatri.se

Sergej Andréewitch

Dosering av antidepressivt

Tidigare tog jag Ciprelex högsta dosen och mätte bra länge. Jag blev sen dålig (depression och svår ångest) och då trappade vi försiktigt in Efexor. Jag står nu på 150 mg och har den senaste veckan hamnat i en djup depression (jag har mått väldigt bra en längre tid). Tror du att 150 mg är för lågt? Vad är normaldos vid svår depression och ångest?

Gabriella, 55

Ja, det kan mycket väl vara så att du behöver en högre dos av venlafaxin. Venlafaxin rekommenderas ofta som ett alternativ då en första behandling med ett SSRI (till exempel citalopram) inte varit tillräcklig. Venlafaxin anges, förutom att påverka serotonin, även påverka signalsubstansen noradrenalin och anses därför ha bättre effekt på svårbehandlade depressioner. Men, för att erhålla denna "dubbla" effekt så måste dosen upp till 175-225mg per dygn, som också kan ses som ett normalområde vad gäller dosering.

Sergej Andréewitch

ÅNGEST OCH LÅG PULS

Jag har en fråga angående låg puls och extrem ångest. Det var nämligen så att häromdagen drabbades jag av extrem ångest, hyperventilerade och hade svårt att andas normalt. Samtidigt var min puls låg, hade ungefär 40 i puls. Hur kommer det sig att det blir så – borde inte pulsen bli högre istället?

Sofia, 26

Det är precis som du säger, vid en ångestattack så går både blodtryck och puls UPP. Därför kan man sluta sig till att det inte var en alldeles vanlig panikattack du råkat ut för. Det finns ett fenomen som kallas vaso-vagal syncop (svimning) som innebär att man inför en fara, rädsla, smärta eller vid starkt emotionell påverkan reagerar med förlängsam pulssänkning och sänkt blodtryck. Samma kroppsliga reaktion inträffar vid den typ av fobi som kallas blod-fobi.

Sergej Andréewitch

BETABLOCKERARE VID SOCIAL FÖBI

Jag har nyligen börjat ta betablockerare mot min sociala fobi och panikångest. Jag tar mellan 30-50 mg, måndag till fredag. Jag har läst att man inte ska avbryta medicinering abrupt utan trappa ner den över tid. Är det ändå ok att ta betablockerare i veckorna och sen helt avstå under helgen?

Niklas, 32

Ja, du kan ta beta-blockerare på det sätt du beskriver, förutsatt att du är hjärtfrisk. Om det råder någon som helst tveksamhet vad gäller din "hjärt-hälsa", så tycker jag att du ska be om en bedömning hos husräkare.

Sergej Andréewitch



Per-Åke Lagerbäck svarar

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.

Medicin vid rökstopp

Jag har en fråga angående en vän, ålder 61 år, röker 60 cigaretter om dagen. Han har fått medicin av läkare för att sluta röka men är rädd för biverkningar. Han är deprimerad till och från och är rädd för att bli mycket deprimerad av medicinen. Finns någon annan medicin som inte innehåller "antidepressiv" medicin?

Jeanice, 51

Din vän bör vända sig till den läkare som skrivit ut läkemedlet för en fördjupad diskussion kring effekter och tänkbara bieffekter av läkemedlet. I samband med rökstopp blir en del personer nedstämda. Detta gäller såväl om rökstoppet sker med stöd av läkemedel eller utan. I Sverige finns tre grupper av läkemedel som används vid ett rökstopp. De är nikotinersättningsmedel, Zyban (bupropion) och Champix (varenikline). Gemensamt för samtliga är att de ökar chansen att bli rökfri jämfört om inget läkemedel används. Stora studier har visat att mest effektivt är Champix följt av Zyban och nikotinersättningsmedel i nu nämnd ordning. All form av rökavvänjning ska inom sjukvården kombineras med motiverande stöd.

Hur tänker din vän angående "bieffekter" av cigarettrokingen kontra få och väldokumenterade bieffekter av rökavvänjningsmedel? Röken från den torkade tobaksplantan innehåller ett mycket stort antal cancerframkallande och på andra sätt skadliga ämnen. I utskottsfröheten i USAs kongress våren 1994 kände direktörerna för de sju stora amerikanska tobaksbolagen sig tvungna att under ed berätta om vad som adderades till tobaksplantans innehåll.

Totalt 700 olika kemiska substanser listades. Tillsatsen av dessa gjordes för att förändra smaken och öka beroendet. Din väns oro för bieffekter av läkemedlet kanske i själva verket är ett annat sätt att säga att han inte vill sluta röka, är orolig för att han inte klarar det eller annat.

Per-Åke Lagerbäck

"I samband med rökstopp blir en del personer nedstämda. Detta gäller såväl om rökstoppet sker med stöd av läkemedel eller utan."

SJUNKANDE BLODTRYCK

Tog min (förhoppningsvis) sista cigarett för två dagar sen och har varit inne på nätet och läst lite om rökavvänjning. Ser att blodtrycket och puls sjunker redan efter åtta timmar. Sjunker det även om jag har "rökplåster"? Eller är det själva nikotinet som höjer blodtryck och puls?

Ulla, 55

Nikotin kan höja både puls och blodtryck. För att öka dina chanser att bli rökfri ska du ändå använda plåster som är tillräckligt starkt i förhållande till hur mycket du rökt. Tillägg av ett mer snabbverkande nikotinersättningsmedel är oftast att rekommendera.

Per-Åke Lagerbäck

UPPE OCH KISSAR PÅ NATTEN?



Snabbtest!

1) Är du ofta uppe och kissar på natten?

JA NEJ

2) Är du trött på dagen på grund av störd nattsömn?

JA NEJ

3) Är du frisk för övrigt?

JA NEJ

Om du svarat **JA** på frågorna kan dina besvär orsakas av för hög urinproduktion nattetid.

Kontakta din läkare!
Läs mer på www.nattkissare.nu



Ferring Läkemedel AB, Box 4041, 203 11 Malmö, Tel: 040 - 691 69 00
info@ferring.se, www.ferring.se

Leif Mannerström är en av Sveriges främsta kockar. Han har utsetts till kockarnas kock tre gånger och haft stjärna i Guide Michelin i över tio år. Boken "Matglädje hela livet" är en inspirationsbok för dig som lagar mat till äldre, men den är lika mycket en bok för alla som gillar vällagad och omväxlande mat, bokförlag är Norstedts.



Vinn kokboken!

Vi lottar ut tre ex, så maila pernilla@doktorn.com eller skriv in till redaktionen om er bästa vinterupplevelse eller tipsa om något som får er att må riktigt bra, senast den 1 februari.



"Mat är viktigt hela livet"

Kycklingbröst med parmesan, prosciutto och basilika

Ingredienser till 4 portioner:

4 kycklingbröst med skinn
4 skivor prosciutto
ca 100 g hyvlad, lagrad parmesanost
1 kruka basilika
4 tandpetare
smör och olivolja till stekning
salt och peppar

Sås:

2 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
8 små tomater
½ röd paprika
½ gul paprika
100 g champinjoner
1 tsk tomatpuré
10 finskurna basilikabladd
rivet skal av ½ citron
saften av ½ citron
ca 2 msk vitt vin & ev. lite vatten
2 msk olivolja till stekning
salt och peppar

Garnityr:

basilikabladd

Till servering:

ris eller tagliatelle
rostat lantbröd



Foto: TOMAS YEH

Att göra:

Sätt ugnen på 175°. Gör i ordning alla ingredienser till såsen: Skala och finhacka schalottenlöken. Skala och krossa vitlöksklyftan. Skålla och skala tomaterna, dela dem sedan på mitten. Kärna ur och skär paprikorna i bitar. Skiva champinjoner. Ställ allt åt sidan så länge. Snitta en bred ficka i kycklingbrösten. Fyll dem med skinka, hyvlad parmesan och basilikabladd. Salta, peppra och stäng till med tandpetare. Bryn dem runt om i smör och olja i en traktorpanna tills de har fått fin färg. Lägg över kycklingen och steksken på ett ugnssäkert fat. Stek dem klara i mitten av ugnen 15–20 minuter så att de säkert blir genomstekta. Ös flera gånger.

Börja koka riset – eller sätt på pastavatten. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Fortsätt med såsen. Hetta upp lite mer olivolja i traktorpannan som kycklingen brynts i. Fräs lök och vitlök någon minut tillsatt tomater, paprikabitar, champinjoner och fräs några minuter till. Tillsätt resten av ingredienserna och låt såsen sjuda under omrörning cirka 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Späd med lite vatten om såsen blir för tjock. Ta ut kycklingbrösten och lägg dem i såsen. Låt allt sjuda cirka 5 minuter. Ös flera gånger. Ta strax före servering upp köttet och skär det i sneda, centimetertjocka skivor och lägg tillbaka i såsen. Garnera med basilikabladd. Servera med ris eller pasta och gärna med rostade skivor lantbröd att doppa i den goda såsen.

Halstrad lax med saffran och vitvinskockt fänkål

Ingredienser till 4 portioner:

600 g laxfile
i 4 bitar, med skinnet
kvar
½ burk krossade tomater (200 g)
1 gul lök i skivor
1 + 1 msk smör
3 fänkålshuvuden
1 påse saffran (1/2 g)

2 dl torrt vitt vin
2 dl vatten
olivolja
salt, nymalen peppar och socker efter smak

Till servering:

kokt och ev. pressad potatis

Att göra:

Sila spadet från de krossade tomaterna. Skala löken och skär den i skivor. Ansa fänkålen och skär i skivor. Fräs löken mjuk i 1 msk smör utan att den tar färg. Tillsatt fänkålen och låt den fräsa med. Strö över saffran. Salta, peppra och tillsätt en nypa socker. Slå på vinet och vattnet. Koka fänkålen mjuk utan lock. Häll på de krossade tomaterna och ställ fänkålsfräset åt sidan. Gnid en stekpanna tunt med olivolja och hetta upp den ordentligt. Salta och peppra laxen. Halstra med skinnsidan neråt tills fisken är gyllenbrun, vänd och halstra andra sidan, cirka fyra minuter per sida. Värm fänkålsfräset, rör i 1 msk smör. Smaka av med mer salt, peppar och socker. Lägg upp på fyra tallrikar och lägg laxen ovanpå. Servera med kokt och ev. pressad potatis.



Lingonpäron

Ingredienser till 4 portioner:

450 g frysta lingon (8 dl)
3–3,5 dl socker
2 dl vatten
4 stora päron eller 8 små, av fast sort
vispad grädde eller vaniljglass



Att göra:

Koka upp lingon, socker och vatten i en kastrull där päronen kan ligga tätt. Koka lagen cirka 5 minuter. Skala päronen och ta bort blomfästet, men spara gärna kvisten. Lägg päronen i lingonlagen och koka dem mjuka på svag värme under lock. Koktiden kan variera beroende på sort och storlek. Ta upp päronen ur lingonlagen och sila lagen. Lägg upp päronen på assietter, häll över lite lag och servera med vispad grädde eller vaniljglass.



Det har varit ett hektiskt år för Sanna som ändå står med båda fötterna på jorden. Många drömmar har gått i uppfyllelse, men barndomsdrömmen om att stå på scen med Celion Dion har hon kvar. För att må bra försöker hon att få in träning och inte minst tid för lugn och ro.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: CAROLINE ROOSMARK



15 Sanna Nielsen år som artist

Det är inte många 26-åringar som firar 15 år som artist, men det gör Sanna Nielsen i år. Efter en intensiv tid med melodifestival, ny skiva och konserthusturné, har hon ännu inte riktigt hunnit stanna upp och smälta allt.

– Det har varit ett intensivt år, men fantastiskt och oerhört roligt säger Sanna. Flera av mina drömmar har besannats i år, dels den efterlängtnade turnén och även nya skivan där jag haft ett större inflytande än någonsin och skrivit två av låtarna själv.

Efter att ha pratat med Sanna i bara några minuter inser jag att det inte är någon slump att hon är en stor svensk stjärna – hon utstrålar en rejäl portion målmedvetenhet och samtidigt ett inre lugn. Sanna visste redan tidigt att det var sjunga och stå på scen hon ville göra. Redan som sjuåring var hon med i talangtävlingar och när kompisarna var i stallet övade hon på låtar framför spegeln. Det var efter en talangtävling som tioåring som hon blev upptäckt och den 15 november 1995 sjöng hon på Café Norrköping och låten hamnade direkt på Svensktoppen.

– Tro det eller ej, men som liten var jag blyg och tyckte det var jobbigt att räcka upp handen i skolan, säger Sanna. Det var nog min rädsla att säga fel. På scenen har jag däremot aldrig känt mig blyg, utan det har snarare känts som att ”komma hem”. Jag känner mig oerhört lyckligt lottad som tidigt hittade min ”grej”.

Familjen har alltid stöttat henne och även idag pratar hon med dem nästan varje dag. Som person menar Sanna att hon nog alltid har haft höga krav på sig själv. Hon är ambitiös, målmedveten och ordningsam, men privat kan hon även vara ganska disträ.

– Jag har en tendens att glömma vart jag lagt nycklarna och blir jag osäker på om dörren är låst, måste jag gå tillbaka och dubbelkolla. Något de flesta inte känner till om mig är att jag är lite ”nojig” över att komma för sent. Det kan bli jobbigt för min pojkvän och familj när jag frågar dem säkert hundra gånger om väckarklockan är rätt inställd. Sedan vaknar jag i alla fall tio minuter innan klockan ringer – alltid. Det ligger nog i generna, för min mamma är likadan och mormor likaså, skrattar Sanna.

Att ha en relativt stor portion kontrollbehov är ju en del av det som gjort att Sanna är där hon är. Samtidigt skulle hon med den erfarenhet hon har idag, säga till Sanna som elvaåring, att inte ta sig själv på för stort allvar och istället njuta mer av nuet.

För sjätte gången deltog hon i melodifestivalen och hon kunde njuta fullt ut av att stå på scen. Man ska aldrig säga aldrig, men just nu känns det inte som om jag vill delta igen, menar Sanna.

– Trots att melodifestivalen är en fantastisk ►

Namn:

Sanna Nielsen

Ålder: 26

Yrke: Artist

Familj: pojkvän, mamma, pappa och tre syskon

Favoritmotion: jogga

Favoritmat: gärna pasta

Aktuell med: julturnén ”Stämningfullt” med egna hits och julens pärlor

Sanna är mycket målmedveten, men även en livsnjutare med glimten i ögat.



Jag behöver träna för ryggens skull

upplevelse tror jag att min verkliga grej är att få mer tid med publiken, som vid min konsertturné. Det är en riktig "kick" när jag får gensvar från publiken och man märker att de har kul och uppskattar det jag gör.

Sanna gillar att utvecklas och prova nya saker, därför sökte hon till musikalen Mamma Mia. Det föll dock på dansen.

– Den koreograferade delen gick hyfsat, men när vi skulle improvisera tog det stopp. Det enda jag kom på just då var att göra indianhopp, vilket säkert såg kul ut – men det bjöd jag på. Men längre fram skulle jag gärna prova på att göra musikal. Som yngre drömde jag om att stå på scen med Celion Dion och vem vet kanske blir det så en dag, säger Sanna med glimten i ögat. Annars skulle en turné i Skandinavien vara ett lockande alternativ framöver.

För Sanna är hälsa att må bra inifrån och ut. I perioder lever hon ett hektiskt liv med mycket resor och då ligger fokus på att hitta lugnare stunder. Att lära sig varva ner är viktigt för att hon fortfarande ska tycka att det är kul. Hon mediterar inte utan menar att hennes sätt att få utlopp för sina känslor eller frustration är att sätta på sig joggingskorna och ge sig ut en timme. Hon toktränar aldrig utan är snarare en livsnjutare som gillar god mat, ett glas vin och kan i perioder frossa i godis.

– En ledig lördag väljer jag gärna mysbyxor, godis och hyrfilm. Jag passar även på att ringa mina vänner, som jag tyvärr inte hinner träffa så ofta som jag skulle önska.

Hon joggar även på gym, men har inte kommit igång med styrketräning än, men säger att det finns på hennes "att göra" lista.

– Eftersom jag är lång får jag lätt problem med ryggen, vilket gör att jag borde träna upp musklerna och få en bättre stabilitet. Jag tränar för att orka mer, må bra och känna mig sund. Igår hade jag inte tränat på fyra veckor och längtade till gymmet. Det var så skönt att jogga 50 minuter. Efteråt hade alla stresstankar och frustrationer lagt sig och jag fick istället konstruktiva lösningar på saker jag stört mig på. Det kändes toppenskönt!

Som yngre hade Sanna komplex för sin längd och försökte "gömma" sig och fick istället dålig hållning. Hon har dock alltid tyckt om högklackade skor, dels för att det är snyggt, men även för att man får en kvinnligare hållning.

– Därför bestämde jag mig en dag för att nu får det vara nog. Jag valde att acceptera min längd och sedan dess har jag alltid höga klackar på scen. Privat använder jag däremot ofta "sneakers". Efter att ha stått på scen i högklackat de senaste åren har jag nu börjat gå på fotvård regelbundet – mina fötter älskar det...

Hon är en ödmjuk person som menar att det är oerhört viktigt för henne att skilja på den Sanna som står på scen och Sanna privat. Därför kan hon idag gå till affären osminkad och senast hon åkte buss hem från gymmet, var hon både svettig, röd och rufsigt – precis som det ska vara efter ett träningspass. När hon var yngre kunde hon känna pressen på sig att alltid vara fixad och fin.

– Tidigare har jag inte alltid sagt vad jag tycker och tänker med rädsla för att säga fel. Nu försöker jag att stå upp för mig själv mer ofta och jag inser ju att min åsikt är minst lika viktig som någon annans. Med åldern kommer större självförtroende och kanske ännu viktigare mer självkänsla, som gör att jag inte är rädd att säga min åsikt och tycka och tänka högt.

Ledig tid spenderar hon självklart med sin pojkvän. Efter tre år tillsammans är det en stabil relation och hon känner sig mycket lycklig. De har inga direkta tankar på familj just nu.

– Men självklart vill jag ha barn i framtiden. Jag kan tänka mig att jag blir en ganska bestämd mamma, som ändå gillar att leka och busa mycket.

Sanna älskar att shoppa till hemmet och inreda. Hon rensar ofta, antingen garderoben eller källarförrådet. Hon gillar även att laga mat och äter gärna pasta eller husmanskost.

– Min pojkvän är bättre på att laga mat, så ofta sköter jag snacket med ett glas vin i handen eller fixar salladen. Sist gjorde jag en creolsk gryta som var smaskig. Ett tips för alla som bor ensamma är att köpa Keldas soppor som man sedan kan krydda lite extra själv. Blanda exempelvis chorizo och broccoli i tomatsoflan, så blir det en snabb och riktigt god middag.

Nu ska Sanna vidare – kanske hem och ta sig tid att reflektera över året som gått, för att kunna njuta av alla möten med människor som älskar hennes ljuva stämma.

DOKTORN

DOKTORN firar 10 år!

JUBILEUMS-
ERBJUDANDE:*

**FÅ ETT
NUMMER**

GRATIS

Du får DOKTORN+ med: ✓ Fler nyhetssidor & artiklar ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
✓ Du binder inte upp dig till någonting, utöver att få läsa ett spännande nummer av DOKTORN+

* Gäller för dig som är ny prenumerant i Sverige och fram till den 15 mars.



Gör så här!

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: 152-152120

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

1 nr av Doktorn GRATIS!

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152120

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Urininkontinens drabbar hälften av alla kvinnor någon gång under livet, men även män kan drabbas. Anledningen kan vara olika, men viktigt att veta med sig är att det finns hjälp att få. Här berättar docent Thomas Kjellström om olika typer av urininkontinens. Känner du igen dig, tveka inte att prata med din läkare och få den hjälp du är värd. Både livskvalitet och välmående kommer garanterat att förbättras.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM



Inkontinens

– vanligare än man tror

Det finns olika typer av urininkontinens; ansträngningsinkontinens, trängningsinkontinens och överaktiv blåsa, blandinkontinens och neurogen inkontinens. Urininkontinens kan ha flera olika orsaker men beror dock sällan på någon allvarlig sjukdom, även om besvären kan vara nog så omfattande. Man kan alltså påstå att urininkontinens egentligen inte är en "sjukdom" i sig utan ett symtom på försämring av blåsans funktion och/eller sfinkter (stängnings-) mekanismen. En förklaring är att vävnaderna i bäckenet och kring urinröret och urinblåsan har försvagats av graviditet och förlossning. Vissa former av urininkontinens har en egentlig sjukdomsorsak såsom demens, Parkinsons sjukdom eller efter en stroke.

Urininkontinens är vanligt förekommande och ett stort hälsoproblem. Hos kvinnor i åldern 15-64 år brukar anges allt mellan 10 till 40 procent i befolkningen som har besvär, mer med stigande ålder. I runda tal kan man säga att vara fjärde kvinna har inkonti-

nensbesvär och ungefär hälften av alla kvinnor får besvär någon gång under livet. Urininkontinens förekommer också hos män men då är förekomsten mindre än en procent i alla åldrar medan frekvensen går upp emot 22 procent hos äldre män. Efter prostataingrepp kan inkontinens förekomma betydligt oftare.

Kvinnor som fött många barn, har dålig knipförmåga eller framfall har större risk att drabbas av inkontinens. Likaså om man har svag bindväv eller åderbräck i bäckenbotten så är risken större. Tillståndet beror alltså på att stängningsmekanismen inte klarar av ett ökat tryck från bukhålan. Andra sjukdomar som astma, kronisk luftrörskatarr, övervikt, långvarig förstoppning ökar också risken för inkontinens liksom rökning och fysiskt tungt arbete. Hos män ökar risken för urininkontinens kraftigt efter prostataoperationer. Urinvägsinfektioner kan ge tillfälliga besvär av inkontinens hos både män och kvinnor. Man skall

också komma ihåg att ett stort antal läkemedel kan ge inkontinensbesvär.

- **Trängningsinkontinens** kan i sällsynta fall bero på muskelknutor i livmodern, myom, eller tumör i äggstocken. Inkontinensen kan förekomma både med och utan detrusor instabilitet (detrusormuskel överaktivitet på grund av bristande neurologisk kontroll eller lokal irritation).

- **Ansträngningsinkontinens** är den vanligaste formen av inkontinens och ger besvär när man hostar, skrattar, lyfter tungt det vill säga belastar bäckenbotten. Vid ansträngningen kommer det då små skvättar urin. Man brukar internationellt dela in ansträngningsinkontinens i tre svårighetsgrader enligt svenska forskares (Ingelmann-Sundberg) gradering. Grad ett innebär att det läcker urin vid hostning, nysning, skratt eller bäckenbottenbelastning. Grad två innebär att det läcker urin när man springer, lyfter eller går i trappor och grad tre innebär att det blir urinläckage när man står upprätt utan någon särskild fysisk aktivitet. ▶



Foto: SHUTTERSTOCK

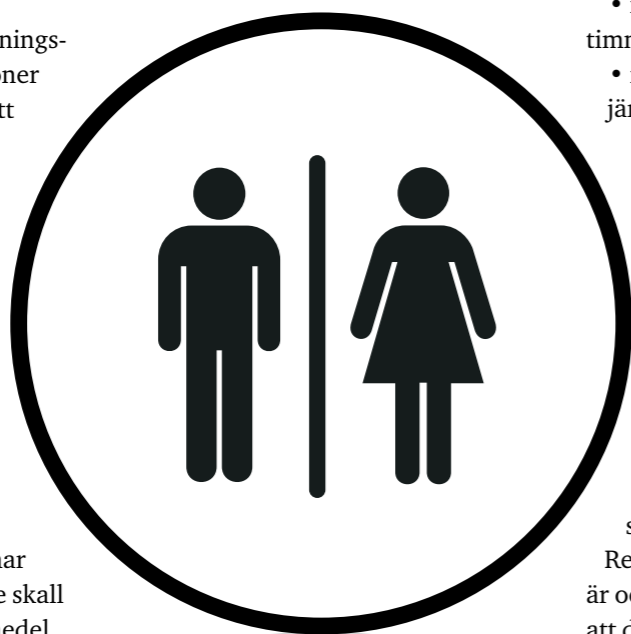
• **Trängningsinkontinens** kallas det när man plötsligt känner behov av att kissa och inte kan hålla sig tills man kommer till toaletten. Man kan också ha kraftiga trängningar utan att det kommer någon urin alls. Vid trängningsinkontinens urinerar man upp till 10-15 gånger per dygn mot mer normala tre till sex gånger per dygn.

• **Blandinkontinens** innebär att det blir problem både vid ansträngning och då man känner sig kissnödig och denna blandform av inkontinens är vanlig.

• **Specialformer (Neurogen blåstörning)** medför att det kan läcka urin när som helst vare sig man anstränger sig eller inte. Denna form av inkontinens förekommer vid diabetes, ryggmärgsskador och multipel skleros (MS).

Behandlingen vid ansträngningsinkontinens är rekommendationer för livsstilsförändringar, som att sluta röka, minska i vikt (en viktminskning på endast fem till tio procent har visats ge upp till 60 procents minskning av inkontinensepisoder). Fysikalisk behandling, bäckenbottenträning, en rad andra fysioterapeutiska metoder och läkemedel finns också tillgängliga. Kompletära behandlingsmetoder som akupunktur, hypnos och örtbaserade behandlingar saknar tillräckligt bra studier för att de skall kunna rekommenderas. Läkemedel mot inkontinens är väl beprövade

"Det är så vanligt att ingen ska tycka att det är pinsamt"



och likaså finns ett antal hjälpmedel. Kirurgiska ingrepp mot inkontinens är vanligt förekommande. Dessa behandlingsmetoder är väldigt individuellt varierande och skall diskuteras med behandlande läkare.

Behandling av överaktiv blåsa (= trängningar, täta toalettbesök, urinläckage) består i livsstilsförändringar med fokus på vätskeintag och blåsträning. Man har god erfarenhet av att göra en dagbok för vätskeintag och urinerings. Dagboken kan lämpligen göras två dagar i följd under två på varandra följande veckor och visa för behandlande läkare. Några goda råd är:

- att minska vätskeintaget till att drick högst en och en halv liter per dag.
- försök undvika vätskeintag två timmar innan sovdags.
- fördela vätskeintag någorlunda jämnt över dagen.
- undvik stimulantia som i detta avseende är nikotin, peppar, chili, starka kryddor överlag, sura eller kolsyrade drycker.
- undvik att bli förstoppad.

Viktminskning räknas också som en viktig åtgärd vid inkontinens såväl förebyggande som i behandling och en viktminskning på fem procent räknas som väsentlig i sammanhanget. Regelbundna tider för toalettbesök är också en viktig del. Det anses också att djupandning kan hjälpa och likaså mentala tekniker (av typen recitera



Vågar du prata bajs med din doktor?

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

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

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

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

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

Tips

Bäckenbottenträning

Bäckenbottenträning är sannolikt den viktigaste enskilda åtgärden och övningarna är bra att utföra några gånger per dag.

- Ligga på rygg med böjda ben och knipa ihop som när man avbryter urinstrålen och dra upp bäckenbottenmuskulaturen utmed slidans hela längd. Upprepa övningen sju till åtta gånger.
- Prova att knipa ihop och dra upp bäckenbottenmuskulaturen när man står upp.

- Prova att kissa lite försiktigare, det vill säga med minskad stråle, en kort stund, men det är viktigt att du sen kissar klart och tömmer blåsan.
- Genom att knipa och lyfta upp bäckenbottenmuskulaturen, men inte lika kraftigt som vid första övningen, kan du träna uthållighet. Knip ihop och dra upp muskulaturen och håll kvar i 20-30 sekunder och slappna sen av lika länge. Upprepa ett par gånger.

Det sägs att söta djur får mer uppmärksamhet

Hjälp oss att rädda ålen nu!

Sms:a ÅL 100 till 72 900 för att skänka 100 kr eller gå in på naturskyddsforeningen.se/al



Ju tidigare du får hjälp desto snabbare kan du slippa mycket av dina besvär

poesi, räkna baklänges 100-7) för att ignorera trängningar kan vara bra. Sen försöker man successivt öka tiden mellan toalettbesöken. Sannolikt mest effektivt är fysikaliska träningsprogram för att stärka bäckenbottenmuskulaturen.

En dagbok för att mäta tiden mellan när trängningar kommer och tills man är på toaletten är också underlättande. En ökad fysisk aktivitet brukar också ingå i råden.

Det finns ett antal läkemedel mot överaktiv blåsa, som kan användas när andra sjukdomar uteslutits. De tillhör gruppen antikolinergika och har biverkningar som muntorrhet, ackommodationsrubbnings (svårt att se skarpt-övergående problem), och förstoppning. Inget preparat i gruppen är direkt överlägset. Substansnamnen är darifenacin, fesoteridin, oxybutynin, solifenacin och tolterodin, samtliga som tabletter.

Inkontinens är ett vanligt problem och med en liten dagboksuppföljning om frekvens, när det uppträder, bör man öppet ta upp det med behandlande läkare som då utreder problemet och kan ge förslag till behandlingar eller eventuellt vidare uppföljningar hos specialist. Behandling och utredning är så individuell att det inte går att ge några mer allmänna råd, mer än att



inte dröja med att ta upp problemet. Det är så pass vanligt att ingen ska behöva tycka att det är "pinsamt" att ta upp med sin läkare. Ju tidigare du får hjälp desto snabbare kan du slippa mycket av dina besvär. Det finns också ett antal hjälpmedel som gör vardagliga livets aktiviteter mer dragliga med inkontinensbesvär.

REFERENSER:

1. Dannecker C et al: Urinary incontinence in women. Dtsch Arztebl Int 2010; 107(24); 420-6.
2. Börgermann C et al: The treatment of stress incontinence in men. Dtsch Arztebl Int 2010; 107(27); 484-91.
3. Chernick EP; Biofeedback and other therapies for the treatment of urinary incontinence in the elderly. Alternative Medicine Review. 2006; 11(3); 224-231.
4. Kwon BE et al. Quality of life of women with urinary incontinence: a systematic literature review. Int Neurourol J 2010; 14(3); 133-139.
5. Subak LL et al: Obesity and urinary incontinence: epidemiology and clinical research update. J Urol 2009; 182(6); S2-7.
6. Wyman JF et al. Practical aspects of lifestyle modifications and behavioural interventions in the treatment of overactive bladder and urgency urinary incontinence. Int J Clin Pract 2009; 63(8); 1177-1191.
7. www.vardguiden.se Urininkontinens hos kvinnor.
8. www.sv.wikipedia.org/wiki/inkontinens



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.

Se våra nya informationsfilmer:
• Fakta om övervikt
• Psykologin bakom fetma
• Lär känna din kropp
• Förändra ditt liv
på www.cftk.se

CENTRUM FÖR TITTHÅLSKIRURGI

CFTK, Drottninggatan 99, 113 60 Stockholm. Telefon: 08-32 62 20. www.cftk.se



Trög mage?

Frukt & Fibrer har hjälpt tröga magar i mer än 50 år.



Känner du igen den där uppsvällda och tunga känslan man kan uppleva när man inte kan gå på toaletten? Men lugn, det behöver inte vara så. Frukt & Fibrer* håller magen igång på ett skonsamt och helt naturligt sätt.

*Frukt & Fibrer innehåller noga utvalda ingredienser som är rika på fibrer.



Psst.. Var med och tävla om fina priser här!

www.jagalskarmagen.se

Glykol – gott och livsfarligt!

Tyvärr är glykol, som bland annat finns i bilars kylarvätska, både sött och gott tycker hunden. Därför är det inte helt ovanligt att hunden slickar i sig utspillt glykol, vilket är livsfarligt. De första tecknen på att din hund har drabbats av förgiftning brukar dyka upp mellan 30 minuter och upp till 12 timmar efter att hunden fått i sig glykolen. Om du misstänker förgiftning ska du omedelbart ta hunden till veterinären som brukar ställa diagnosen genom att ta blod- och urinprover.

VANLIGA SYMTOM PÅ GLYKOLFÖRGIFTNING

- Hunden verkar "berusad"
- Kraftigt ökad törst
- Kissar mycket
- Kräks
- Vinglar
- Hunden slutar kissa
- Allmäntillståndet blir snabbt sämre



SALVA FÖR FRUSNA TASSAR

Under vinterhalvåret utsätts många av våra vanliga husdjur för påfrestningar på tassarna. Bland annat vägsalt, låga temperaturer och fukt gör tassarna extra känsliga. Tassalva är bra att använda både förebyggande och behandlande och finns på apotek och i väl sorterade djurbutiker. Du kan även använda tassalva på ditt djurs öron om dessa är nariga och frostbitna.



Visste du att ...

... en normal hjärtfrekvens för katt är 140 – 220 slag per minut, för små hundar 100 – 160 slag per minut och för stora hundar 60 – 100 slag per minut.

... katter normalt har en andningsfrekvens på 20 – 40 andetag per minut medan hundar har en andningsfrekvens på 10 – 30 andetag per minut.

... normal kroppstemperatur hos både hund och katt ligger på 38,0 – 39,0 grader celsius.

... världens största hundöron har Harbor, en åttaårig Black and Tan Coonhund. Hans vänsteröra mäter 31 centimeter och högerörat, som är längre, 34 centimeter.

... Maine Coone-katter är världens största nu levande raskatt och kan väga över tio kilo.

Källa: Veterinaren.nu, Guinness rekordbok

Omega-3 till hund och katt

Att ge ditt husdjur ett tillskott på Omega-3 kan resultera i att pälsen blir blankare och att huden, lederna och tassarna mår bättre. Brist på denna typ av fettsyror kan bland annat resultera i att ditt husdjur får torr hud, mjäll eller håravfall. Det kan även minska risken att djuret drabbas av artros. Hur mycket Omega-3 du ska ge beror på ditt djurs storlek – följ anvisningarna på flaskan. Det är alltså inte bara människor som har fördel av fiskolja!



DITT DJUR OCH STRESS

Vinterhalvåret innebär såväl jullov som jul och nyår. Ibland blir det många, och inte alltför sällan, långa resor. Nya platser, nya dofter. För en del husdjur blir detta ett stressmoment. Ibland räcker det att man planerar resorna väldigt bra, men det händer att det inte räcker. Det finns olika produkter som använder sig av djurens naturliga dofter för att på så sätt lugna ditt husdjur under till exempel transport i bil. De dofter eller ämnen som man då använder sig av ska på ett naturligt vis ge djuren en indikation och känsla av lugn och trygghet. Det här är även något man skulle kunna använda om djuret är skottträdd (nyårsafton till exempel) eller lätt blir uppjagad om det är mycket folk i omlopp. Den här typen av preparat och hjälpmedel har utvecklats och idag finns det flera olika varianter på marknaden. Om ditt djur lätt blir stressat – hör med veterinär och väl sorterade djuraffärer hur du kan förebygga och hjälpa ditt husdjur att bli lugn och få en behaglig tillvaro!



PROBIOTIKA FÖR HUND

Ändring av foder, stressfulla resor, tävlingar med mycket olika bakterier i omlopp, parasiter, allergi och toxiner kan orsaka att hundens tarmflora påverkas. Då kan det, precis som för oss människor, vara bra att ta någon form av probiotika för att behandla den stressande situationen och stabilisera hundens tarmbalans. Probiotika för hundar finns i handeln, fråga dig fram vad som passar bäst för just din hund.

Marsvin – en fluffig vän!

De senaste åren har flera djuraffärer och frivilliga organisationer upptäckt en ökning av övergivna marsvin. Man skaffar marsvin som är små och söta som sedan lämnas vind för våg när de växer upp. Gör ditt husdjur en tjänst och tänk igenom noga innan du skaffar ett husdjur – det är alltid du som förälder som bär ansvar för ett införskaffat husdjur! Glöm inte heller att försäkra även små djur då veterinärkostnaderna ofta springer iväg.



Nedkylning kan vara livsfarligt

På sommaren kommer alltid larmrapporter om djur som blivit lämnade i bilar som sedan blivit stekheta. Men även på vintern, särskilt i vårt nordiska klimat, bör man vara uppmärksam. Bilen kan nämligen bli kall! Även om det är varmt när du lämnar bilen kyls den snabbt ner och nedkylning är minst lika farligt som överhettning. Om ditt djur av någon anledning kylts ner så ska du låta uppvärmningen ta tid. Lägg en filt om (gör inte detta om djuret är blött, då får det motsatt effekt) och låt djuret sakta återfå kroppsvärmen. Massera gärna och se till att djuret börjar röra på sig för att få upp kroppsvärmen.

Källa: Agria Djurförsäkring



Ohälsa i form av exempelvis depression och olika smärttillstånd, har ökat på senare år. Cecilia Melder, religionspsykolog, menar att en anledning är att vi i vårt moderna, sekulariserade samhälle har tappat bort fokus på vår existentiella hälsa. Genom att dagligen reflektera över ämnen som hopp, tro och målet med livet, får man sannolikt en mer positiv självkänsla och kan därmed lättare hantera motgångar i livet. Detta leder till bättre livskvalitet och upplevd hälsa.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Helhet ger hälsa

USA:s President Barack Obama säger i TV att hans familj ber bordsbön varje dag. Att någon av våra ledare skulle säga något sådant är nästan otänkbart. Sverige är ett av de mest sekulariserade länder i världen, och som det verkar på gott och "ont". Enligt en Sifo-undersökning 2000 trodde 46 procent av de 1 000 telefonintervjuade att det finns en högre makt och 13 procent att det finns en gud. Personligen har jag tidigare funderat kring om aktivt religiösa människor har det "lättare" än andra. Att känna tillhörigheten i kyrkan, delta i aktiviteter med likasinnade och där få möjlighet att reflektera över liv, död, tro och hopp. Att dessutom tro på någon som alltid

finns där för dig i vått och torrt, borde onekligen skapa större förtröstan i svåra stunder.

I vårt moderna samhälle är de flesta medvetna om hur viktigt det är att äta balanserad mat och röra på sig regelbundet. Vi verkar dock ha tappat bort vikten av att stanna upp, reflektera och diskutera exempelvis syftet med livet. Detta kan vara en orsak till att det blir allt vanligare med depressioner, uppgivenhet och olika smärttillstånd i Sverige. Det menar religionspsykologen och teologie doktorn Cecilia Melder, som nyligen gjort den första svenska avhandlingen, "Vilsenhetens epidemiologi", kring ämnet existentiell hälsa. ►

TEORI
Sekularisering betyder att staten och andra områden i samhället i allt mindre grad påverkas av religion och att allt färre människor är religiösa.

"Hur kan världens friskaste folk vara så sjuka?"

Cecilia Melder är religions-psykolog och teologie doktor som vill få oss att reflektera mer kring djupare frågor för att nå en bättre hälsa.



FAKTA
Existentiella betyder ungefär "en tanke om vår existens, om vårt liv och det vi inte kan se". Exempelvis är existentiella behov att känna en mening i sin tillvaro, att känna trygghet och säkerhet i frågor som rör livet efter detta eller om det finns en högre makt. Den mest grundläggande existentiella frågan är "Varför finns jag?"

– För två år sedan kom siffror på att alkoholmissbrukande kvinnliga pensionärer ökar och det kan delvis bero på just avsaknaden av att få ihop känslor och tankar om existentiella frågor, säger Cecilia Melder. Grunder för existentiell hälsa är att man känner mening, hopp och samhörighet kombinerat med att man har någon övergripande tolkning av tillvaron. Den kan vara till exempel andlig, religiös eller politisk, menar Cecilia. De delarna har en avgörande betydelse för hur man skattar sin hälsa som helhet.

I sin avhandling använder hon sig av Världshälsoorganisationens (WHO) åtta olika perspektiv för att mäta upplevd existentiell hälsa; hopp, harmoni, helhet, meningsfullhet, förundran, andlig styrka, andlig kontakt och personlig tro. Som grund för sina slutsatser har Cecilia Melder gjort enkätundersökningar och intervjuer som berör mening och meningsskapande handlingar. Många av deltagarna vände sig till en gud eller liknande, som barn, om de till exempel skadade sig eller mådde dåligt. Då upplevde de

att det hjälpte. Som vuxna har de fått en sämre existentiell hälsa. Resultaten visar att detta i sin tur gör att fysisk och psykisk ohälsa upplevs svårare. Man såg att 86 procent av deltagarna som uppgivit de lägsta värdena beträffande hälsan och välbefinnandet, fanns i gruppen med lägsta värden beträffande den existentiella hälsan.

– Den existentiella hälsan är att jämföra med kondition. Den måste underhållas. Gör man inte det blir sökandet

FRISKARE

Troende är friskare på grund av:

- Religion uppmuntrar de troende att välja rätt livsstil och sunda vanor.
- Gemenskap och stöd som man får av andra med samma tro eller via kyrkomedlemmarna.
- Religion ger livet mening och främjar utvecklingen av en positiv självbild.

Detta skriver läkaren Jeff Levin i sin bok "Gud, tron och hälsan".

akut när något händer. De som har en god existentiell "grundkondition" upplever sig må bättre och när de blir sjuka har de bättre förutsättningar att hantera det, säger Cecilia Melder.

Förr var samhället och förväntningarna på den enskilda individen tydligare. Föräldrar, lärare, prästen och läkaren sa alla samma sak. Idag är vi bemyndigade att skapa vår egen individuella världsbild med influenser från många håll och kanter.

– Detta är ofrånkomligt och behöver inte vara negativt i sig. Det ställer dock höga krav på varje individ att själva få ihop sin livskarta, menar Cecilia. Förr gick de existentiella frågeställningarna i arv från generation till generation, men numera ska man själv ta ställning till alla val och riktningar. Därför gäller det att ha tillgång till verktyg som gör att vi kan hantera detta på ett konstruktivt sätt. Det gäller även att den äldre generationen förmedlar vidare till barnbarnen - lyfter in detta i sagor och vår kultur, så att det inte dör ut helt.

Det finns ett samband mellan existentiell hälsa och välmående, säger



"Grunder för existentiell hälsa är att man känner mening, hopp och samhörighet"

Cecilia. Dels ser jag det i min avhandling, men det finns även internationella studier och ett tydligt exempel är ett läkemedelsföretag som forskar inom HIV, som sett att patienter med högre grad av existentiell hälsa hade högre andel "friska celler". Man har även sett att de som regelbundet deltar i gudstjänst lever längre.

För att råda bot på en ökad existentiell ohälsa i takt med att sekulariseringen brer ut sig föreslår Cecilia Melder att man utvecklar en icke-religiös insats som hjälper människor utveckla en existentiell grund att stå på. Hon menar att det inte är tillräckligt att läsa om hur världen ser ut eller att meditera. Det behövs även en stödjande struktur i samhället, för att få in dessa frågeställningar. Det skulle kunna vara i form av kurser. På schemat skulle det stå samtal, kreativa aktiviteter och upplevelser som tillsammans kan skapa bra verktyg som vi alla behöver för att hantera livet. Kurserna skulle inte ersätta terapi eller andra rehabinsatser utan fungera som ett komplement. ▶

Äter du Omega-3?

Uppgradera till Multi-tabs® Complet. Få dagsbehovet av viktiga vitaminer och mineraler på köpet.



allt i ett

Multi-tabs® Complet innehåller en högkoncentrerad mängd av Omega-3-fettsyrorna DHA och EPA (65% fiskolja). Allt i en och samma kapsel. I tillägg får du den rekommenderade dagsdosen av alla viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver.

Det ska vara lätt att ta hand om kroppen. Varför köpa tre produkter när du kan få allt du behöver i en? Omega-3 är viktigt för hjärta/kärl och din allmänna hälsa. Modern forskning visar att de flesta av oss får i oss alldeles för lite med kosten. Vitaminer och mineraler behöver vi som stressar mycket eller slarvar med maten ibland. De är dessutom viktiga för vårt immunförsvar. Så ta hand om din kropp. Multi-tabs® Complet är ett enkelt val.

Finns på apotek.

Gör det lätt – ät Multi-tabs® Complet.

Läs mer på www.multi-tabs.se



Kosttillskott ersätter inte en varierad kost, utan bör kombineras med en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

– Frågan är inte om det går utan vem som ska göra det, säger Cecilia. Ohälsan kostar samhället hundratals miljarder, förutom det enskilda lidandet. Om läkare bara skulle våga fråga om den existentiella hälsan, vore det en bra start.

Måste vi då alla tro på en Gud och bli religiösa? Nej, existentiell hälsa behöver inte betyda religiositet. Det kan gå lika bra med en politisk övertygelse, att exempelvis delta i scouterna eller Greenpeace. Det gäller att hitta något där du känner en övertygelse och där du får hjälp att tolka din vardag. Man behöver ett system som kan hjälpa dig i svåra situationer; med exempelvis hur du ska hantera mobbing på jobbet eller när någon som står dig nära går bort. Troligtvis kan det gå lika bra med en promenad i skogen där man reflekterar över sin situation, att ha familj och vänner där man ventilerar livsfrågor och att känna tillhörigheten i en dansgrupp. Men om man inte har detta att tillgå är det viktigt att få hjälp att "hitta rätt".

– Idag när man lägger sig på kvällen har man kanske med sig sin Ipod och mobiltelefon. Förr bad man aftonbönen, där man gick igenom dagen som varit, kopplade ihop känslor och tanke med tolkning och riktning. Att man på kvällen funderar kring tre bra och tre mindre bra saker som hänt under dagen ger energi åt den existentiella hälsan, menar Cecilia.

Att ha existentiell hälsa är viktigt både förebyggande likväl som vid sjukdom och rehabilitering inom vården. Om man kan få ett tio procent bättre resultat när man använder den existentiella dimensionen vid rehabiliteringen är det ju guld värt, påpekar Cecilia. Om det sedan till viss del är placebo – spelar det någon större roll? Det är biverkningsfritt, patienten kan bli snabbare frisk och vi sparar samhället pengar. Att diskutera existentiella frågor i skolan och ge elever verktyg för daglig reflektion skulle vara en bra start i livet.

– Jag har även funderat kring behovet av en "existentiell app" i mobilen, som man enkelt kan använda på tun-



5 TIPS

Cecilias 5 tips för att "träna" själen och må bättre

- 1** Använd de åtta teman (hopp, harmoni, helhet, meningsfullhet, förundran, andlig styrka, andlig kontakt och personlig tro) som en typ av självscanning. Fundera kring ett område varje kväll.
- 2** Diskutera med din partner eller vän. Fråga exempelvis vad som ger dem hopp i tillvaron.
- 3** Delta i någon kreativ aktivitet där du kan återge det som väcker din förundran. Fotografera, måla, skriv om hopp, harmoni och så vidare.
- 4** Försök att stanna upp och reflektera i vardagen.
- 5** Fundera och sök efter vad som saknas i ditt liv.

nelbanan eller när man står i kö, säger Cecilia. Att där få tips på frågeställningar att fundera kring, att nämna teman som exempelvis hopp där man kan tänka på fem saker som gör mig hoppfull, skulle kunna vara till stor hjälp.

Nu håller Cecilia kurser i existentiell hälsa och ser redan positiva resultat.

Kurserna bygger på de åtta teman, där man i grupp diskuterar, reflekterar, skriver ner och gör olika övningar. För att man ska få till en minskad ohälsa i Sverige, krävs insatser för att nå bättre existentiella hälsa, poängterar Cecilia avslutningsvis.

Källor: wikipedia.se, 1177.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Minnesböcker för alla åldrar

Titel: Addi och Virriga Pappan
Titel: Minnets ABC
Författare: Idriz Zogaj
Bokförlag: Kikkuli

Genom att läsa en saga för sina barn hoppas Idriz ge föräldrarna redskap att träna sina barns minne men framför allt ge barnen en insikt i hur de ska tänka.
 – Det är min övertygelse att barn kan få det lättare att minnas det de ska

lära sig genom att tänka på ett nytt sätt. Här bearbetas hur vi lättare kan minnas genom att länka samma information och låta hjärnan ha roligt, säger Idriz.
 För de äldre läsarna finns boken "Minnets ABC" som ger grunden i minnesträning och tar upp de klassiska tekniker som proffsen använder. Man får tips på hur man tränar i sin vardag och vad det innebär att förstå sig själv och hur ens hjärna och minne fungerar.



Titel: Människor emellan
Författare: Anders Engquist
Bokförlag: Norstedts

Människor emellan

Det här är inte en kvick-fix eller satsa på dig själv-bok. Därremot är det en bok som ökar förståelsen och kunskapen om dig själv och din relation till andra människor. Anders Engquist, legitimerad psykolog, delar med sig av sina erfarenheter av att arbeta med människor i olika livskriser och hur du med små medel kan dämpa ångesten och uppnå ett gott resultat.



Titel: Den tredje Jesus
Författare: Deepak Chopra
Bokförlag: ICA

Vem är Jesus?

Deepak Chopra svara på frågan genom att ge oss tre beskrivningar av Jesus. Han menar även att det finns många paralleller mellan buddhismen och kristendomen. Svaret på frågan utmanar gängse synsätt på tron och ger oss ett samtida perspektiv på vad Jesus undervisning kan lära oss, oavsett vilken religiös bakgrund man har. Chopras slutsatser utmynnar i att kristendomen behöver komma över sin tendens att vara uteslutande, till att vara en inkluderande religion byggd på personliga insikter och andligt växande.



Titel: Ställ Gud till svars
Författare: Preben Kok
Bokförlag: Argument

Ok att bli arg på Gud

Sjukhusprästen Preben berättar om sitt arbete och sin kristna övertygelse. Han går i närmkamp med våra föreställningar om skuld, maktlöshet, stress och illusionen om den perfekta människan. Förtröstan om att Gud älskar oss, även när livet inte blev som vi hade hoppats, går som en röd tråd genom boken. Han menar att det är nyttigt att bli arg och skälla på Gud ibland. Man får hjälp att förhålla sig till maktlöshet, både när man inte själv är skyldig och när man faktiskt har del i skulden.



Att leva med en "osynlig" sjukdom

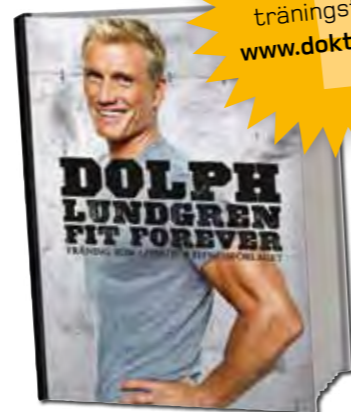


Titel: Trött är fel ord – om att leva med den osynliga sjukdomen ME/CFS
Författare: patientberättelser, faktakapitel av professor Birgitta Evengård och överläkare Olof Zachrisson
Bokförlag: Recito

Sjukdomen ME/CFS (myalgisk encefalomyelit/Chronic Fatigue Syndrome, tidigare kallad kroniskt trötthetssyndrom) drabbar hårt, men syns inte utanpå. Boken klagör sjukdomsbilden, beskriver patienternas lidande och vill väcka debatt om den akuta vårdbristen. De flesta insjuknar plötsligt i samband

med en infektion. Typiskt för sjukdomen är att den drabbade snabbt blir uttröttad även efter en liten ansträngning. Andra vanliga symtom är låg feber, halsont, allmän infektionskänsla, oregelbunden sömn och värk. Sjukdomen går inte att vila eller träna bort.
Ur boken: "Såsom ni friska mår era allra värsta influensadagar i livet, så mår jag jämt. Ni vet, som det känns när kroppen ägnar alla krafter åt att bearbeta en elak infektion. Man är helt utslagen. Man ligger i sängen i en feberdimma, allt gör ont, huvudet susar, leder och muskler värker, inte ett uns av energi finns att uppåda."

Hollywoodsvensken Dolph Lundgren har hunnit med mycket i sin karriär, bland annat en Bond-film, genombrottsfilmen Rocky IV, regisserat och skrivit manus men även hunnit vara programledare för svenska melodifestivalen. Nu sammanfattar han sitt liv i boken "Fit forever – träning som livsstil" (Fitnessförlaget/Bonnier Fakta). Till skillnad från vanliga biografier är detta även en träningsmanual och boken blandar smarta träningstips med spännande näringslära och personliga anekdoter om livet i Hollywood, familjen och karriären. Här kommer ett pass ur boken som du kan klara av hemma på fem minuter.



Få fler
träningstips på
www.doktorn.com

Korsryggsstretch, liggande – vänster/höger

Ligg på golvet och stretcha ut korsryggen till höger och vänster.



Kattstretch

Ligg på golvet och stretcha ut korsryggen till höger och vänster – upprepa tre gånger.

Stretcha med Dolph endast 5 minuter



Sittande isometrisk nackstretch

Sitt på golvet i en budoställning och knäpp händerna bakom nacken. Andas in och genom näsan och dra på utandningen försiktigt med händerna för att mjukt stretcha nackmuskulerna framåt/nedåt. Upprepa tre gånger.



Vingstretch

Sitt på golvet i budoställning. Lägg händernas baksida mot övre delen av låren. Stick ut armbågarna åt sidorna och luta dig framåt/nedåt. Andas in djupt tre gånger medan du stretchar ut ryggen. Gör övningen tre gånger.



Avslappning med fötterna upp mot vägg

Lägg upp fötterna mot en vägg i 45 graders vinkel. Slappna av och andas långsamt under 2 minuter. Detta hjälper till att transportera bort slaggprodukter från ben och fötter och är ett bra tillfälle att mentalt gå igenom nästa dags träningspass.

Varför grimaserar han hela tiden, gör konstiga axelryckningar och nu "kluckar" han med munnen – han måste vara "knäpp", eller? Vi är alla så lika, vad gäller våra behov av närhet, kärlek, förståelse och omvårdnad. Men sen har vi även många olikheter, till både utseende, humör och annat. För någon med tics, kan det vara jobbigt att se ut "som alla andra", men ändå vara annorlunda. Att det dessutom är många som inte känner till vad tics egentligen är, gör inte saken lättare.

Text: PERNILLA BLOOM



Foto: SHUTTERSTOCK

Tål mina TICS, tack!

I boken "Tål mina TICS, tack!" av Lisbeth Iglum Rönhovde beskriver man Tourettes syndrom (TS) som en diagnos man får när man har tics i form av olika typer av rörelser och minst ett ljud. Rörelserna kallas motoriska tics och ljuden vokala tics. En del tics kan vara osynliga och kallas då för inre tics.

Tics kommer och går och ibland svämmas det över av rörelser eller ljud utan att man kan stoppa dem. När allt fungerar som det ska i hjärnan flyter signalerna i en jämn ström från cell till cell. Problemet för en som har TS är att det ibland svämmas över. I hjärnan finns celler som kontrollerar rörelser man kan göra utan att tänka på dem, som exempelvis att blinka, hoppa och svälja.

Om dessa celler skickar alltför många signaler, blir ticsen intensiva. Pelle Sandstrak som har Tourettes syndrom menar att man kan beskriva olika person-typer som olika länder. De som har TS är som island...

- Varma källor och vulkaner.
- Aldrig full kontroll.
- Aldrig helt lugnt.

- Ständiga rörelser.
- Ständiga utbrott.

Ticsen blir ofta som starkast när det är helt tyst i rummet, när man måste vänta eller när man känner sig osäker. Det påverkas av om du känner dig spänd, stressad, glad, rädd eller trött. Ticsen minskar ofta när man känner sig trygg, har lagom att göra och vet vad som förväntas av dig.

Att låta bli att ticsa kan vara som att låta bli att blinka – försök själv!

Många unga tycker att det jobbigaste med tics är att andra kan se och höra det. Att vara "annorlunda" som ung kan kännas tufft. Desto viktigare är det att vuxna känner till vad TS/tics är för något och kan finnas där och stötta. Tics är ju inget konstigt utan en naturlig följd av hjärnans signaler.

Många med TS kan även ha tilläggsproblem som skrivmotoriska svårigheter, svårt med siffror/matte, problem med maten, svårt att sova, kraftiga raseriutbrott, ADHD, tvångstankar och känslan av att vara deprimerad.

Om du har tics, prata med dina föräldrar, din lärare, skolsköterskan eller

annan person du känner förtroende för och berätta hur just du upplever dina tics. Sök information för att själv lära dig mer om tics och TS på Riksförbundet Attention (www.attention-riks.se).

För att göra motstånd mot ticsen underlättar det om man blir medveten om sina tics så att man vet vad man har att jobba med. Man får sällan tics när man håller på med någon kontrollerad motorisk aktivitet. För att göra motstånd mot ticsen kan man använda en rörelse, ett ljud eller en andningsteknik som gör det omöjligt att ticsa samtidigt. Boken "Nix your tics" lär ut hur man jobbar med att minska sina tics. Läs mer om detta på www.lifesatwitch.com.

Ofta avdramatiserar man något när man är öppen och berättar om hur det ligger till. Säg som det är – "jag har tics". Kunskap är första steget till förändring och det bryter ner fördomar. Kunskap kan ta bort skitsnack, mobbing, härmning, bråk och missförstånd. När du vet att folk accepterar dina tics, slappnar du lättare av – och ticsen minskar!

"Att våga är att förlora fotfästet en liten stund. Att inte våga är att förlora sig själv."

Sören Kierkegaard

OLIKA TICS

11 exempel på tics

1. Blinka sakta, väldigt fort eller mycket.
2. Dra i mungipan eller rynka på näsan.
3. Gapa som om man ska gäspa.
4. Knäcka i lederna eller rycka till i olika muskelgrupper.
5. Slänga med eller rycka i armen/benet.
6. "Himla" med ögonen.
7. Harkla sig, gurgla, hosta, sniffa, vissla, grymta eller nynna.
8. Göra rap-ljud eller brumma djupt nere i halsen.
9. Säg samma ord eller uttryck om och om igen.
10. Skratta högt även om det inte finns något att skratta åt.
11. Låta som ett eko – upprepa det som andra säger.

Snabbt om sociala medier

Sveriges största väntrumstidning finns även på nätet. Du kanske har besökt www.doktorn.com någon gång? Laddat hem en broschyr, läst någon intressant artikel, skrivit ut ett gott middagsrecept eller frågat någon av våra duktiga experter om något du undrar över. Nu finns DOKTORN.com även på Facebook och Twitter. Där kan du se våra uppdateringar direkt, skriva kommentarer till oss och få tips om senaste nytt – när det händer, där det händer! Gå in på facebook.com/doktornpunktcom eller besök twitter.com/doktornpunktcom för vårt Twitter-konto.



Vad är Twitter? Twitter startade 2006 och är en så kallad mikroblogg. Med små meddelanden, max 140 tecken, kan du dela dina tankar med omvärlden. Twitter är en snabb kanal där man till exempel kan följa aktuella händelser som jordbävningen i Japan direkt. Många kändisar använder också Twitter och man kan ofta titta på andras uppdateringar utan att behöva bli medlem.



Vad är Facebook? Förmodligen den mest kända formen av sociala medier är Facebook som startades 2004 av Mark Zuckerberg. Du kan träffa gamla vänner, knyta nya kontakter, se bilder, berätta om vad som händer i tillvaron och ansluta dig till olika nätverk som kan handla om allt från nytta till nöje.

ALDRIG FÖR SENT ATT SLUTA RÖKA!

Att sluta röka är den största gåvan du kan ge dig själv. Du vinner hälsa, välmående, energi och mer pengar kvar i slutet av månaden. Kan det bli bättre? Först och främst måste man bestämma sig och verkligen vilja – hitta just din egen anledning och morot. Därefter finns olika hjälpmedel att använda sig av som kan liknas vid en krycka – du måste själv göra jobbet, men kan få stöttning på vägen.

Text: PERNILLA BLOOM



”Det är enkelt att sluta, men svårt att inte börja igen”

Ann-Sofie menar att en bättre hälsa och mer energi håller henne fortsatt rökfri.



Ann-Sofie, 48 år, började röka i högstadiet. Det var nyfikenhet, viljan att verka tuff och vuxen, som gjorde cigaretterna spännande.

– I början var det äckligt och det tog några år innan jag riktigt lärde mig att dra halsbloss. Men övning ger färdighet, säger Ann-Sofie med skämtsam ironi.

Tyvärr är ju rökning inget roligt utan ger enbart sämre hälsa på så många plan. Man har en högre risk att få många svåra sjukdomar, exempelvis ett 20-tal cancersjukdomar, lungsjukdomar och hjärt- kärlsjukdomar. Andra saker som händer i kroppen när man röker är:

- Sämre kondition och mindre ork.
 - Dålig blodcirkulation ger kalla händer och fötter.
 - Hyn blir grövre, gråare och fortare rynkig.
 - Tänderna blir gula, tungan svampig och andedräkten unken.
 - Svårare att bli gravid, risken för missfall ökar och att barnet föds med lägre kroppsvikt.
 - Sämre potens.
 - Sämre lukt- och smaksinne.
 - Hår och kläder luktar.
- www.mimersbrunn.se

Jaha, ännu mer skrämselfpropaganda kanske ni rökare tänker. Men, nej,

detta är enbart ren fakta – så här ligger det till vare sig man vill det eller inte.

Om man sedan ska vända på steken och se det positiva, så är det ALDRIG för sent att sluta röka. Så snart man slutat börjar kroppens återhämtningsprocess och man kan vinna många år av god livskvalitet på att sluta röka. Om man väl har bestämt sig, för det handlar om att man själv verkligen måste vilja sluta – annars blir det svårt att lyckas - finns det hjälp att få.

Det finns många nikotinersättningsprodukter som kan hjälpa dig att komma igång, rökavvänjningsgrupper eller läkemedel. Det som krävs är motivationen och viljan att sluta. Se till att du har nära och kära som stöttar och hjälper dig.

I flera år tänkte Ann-Sofie sluta röka, men det kom alltid någonting i vägen och åren gick. Hon var 30 år gammal när hon för första gången slutade att röka med hjälp av nikotinersättning. Detta höll i sju år, men hon blev dock aldrig fri från nikotinet.

– Jag tänkte att eftersom jag inte rökt på sju år, kan jag testa någon enstaka cigarett till fest. Sen var det kört och jag var fast igen.

Några år senare lyckades hon återigen att sluta röka med hjälp av nikotinersättning.

– Efter två år var jag till och med nere på en sugtablett om dagen, men jag lyckades inte sluta helt. Strul på jobbet var nog en bidragande orsak till att jag efter några år började röka igen.

Det var hjärtat som fick Ann-Sofie att fundera igen. Hon har hjärtproblem i släkten och frågade sin morbror som är läkare om det kunde vara rökningen som orsakade hennes hjärta att slå ”dubbelslag”. Självklart kan rökningen vara boven i dramat var svaret.

– Mina nya arbetskamrater var idrottsintresserade vilket gjorde att jag började hänga med och insåg att min kondition var riktigt usel. Efter en hälsokontroll där jag fick svart på vitt att min kondis var i behov av förbättring bestämde jag mig – nu är det dags!

Företagssköterskan föreslog att Ann-Sofie skulle prova ett läkemedel till hjälp, vilket hon beslöt att göra.

– Jag var redo för ett livsstilsbyte och det kändes ofräscht att röka efter träningen.

Champix är ett receptbelagt rökavvänjningsläkemedel, med en behandlingstid på runt tolv veckor. Det ingår även ett stödprogram, som är minst lika viktigt. Första veckan ska man ta läkemedlet men fortsätta att röka.

– Jag kunde känna effekt redan efter första tablett och tappade helt lus- ▶

ten att röka efter några dagar, säger Ann-Sofie. Det kändes ungefär som att äta när man redan är mätt.

Hon mådde illa under "avgiftningen", men menar att det var ett litet pris att betala för att bli rökfri. Man får även hjälp via en hemsida, med kunskap kring rökning och rökstopp och man får ett mail varje dag, som Ann-Sofie läste både på morgonen och på kvällen för att hålla motivationen uppe. Hon tog även reda på allt om rökningens skador.

– I slutet av behandlingen hade abstinensen försvunnit. Den största vinsten för mig var känslan av att kunna andas djupare. Jag kände mig helt enkelt sundare och full av energi. Det är ju dessutom inte fel att ha mer pengar kvar i plånboken, menar Ann-Sofie. Tiden och energin man lägger ner på att hitta plats och tillfälle för att röka kan läggas på vettigare saker. Det är en frihetskänsla att inte vara beroende av den där cigarett!

Det kan vara lätt att sluta röka, men det svåra för många är att inte börja igen. Ann-Sofie kan fortfarande vakna med andan i halsen efter att ha drömt att hon sitter och tittar på solnedgången, med en cigarett i högsta huj.

– Första tanken är, puh, vilken tur att det bara var en "mardröm".

Ann-Sofie har en rökande väninna som nyligen fick en hjärtinfarkt, som hon försöker att motivera till att sluta. Men i slutändan måste var och en bestämma själv, poängterar hon. Efter att ha klarat av första sommaren som rökfri kände Ann-Sofie att detta kommer att hålla livet ut. Hon har nu varit rökfri i två år.

– Somrarna är tuffast, då jag än i dag kan känna lite sug när man äter middag utomhus och med ett glas vin i ena handen och en..., men nej, jag ska inte falla dit igen. Jag är medveten om att tar jag bara en cigarett så kan det vara kört. Det känns som om jag har en liten djävul på ena axeln, men att jag nu kan välja att inte lyssna på det örat.

Något som verkligen fastnat hos Ann-Sofie var informationen om att röka ett paket om dagen är lika ohälsosamt som att ha 30 kilos övervikt.

– Jag tänkte direkt på vad detta måste göra med mitt hjärta! Jag har insett att livet är för värdefullt, avslutar Ann-Sofie innan hon ska tillbaka till sina hurtiga kollegor. Kanske blir det ett träningspass till kvällen...

4 TIPS

Ann-Sofies tips till dig som bestämt dig

1. Ta reda på fakta, dels kring vad drogen gör, konsekvenserna, om beroendet och hur abstinensen kan kännas.
2. Sluta ljuga för dig själv - detta är inget skämt!
3. Ta hjälp av stödgrupper, läkemedel, vänner och familj.
4. Byt ut din "fula ovana" med något annat; börja träna eller gör något annat som du haft i tankarna men som inte blivit av.

Hej!

Johan Bloom,
vd för

DOKTORN.com



2012 fyller den här tidningen du håller i, Tidningen DOKTORN, 10 år, och vi passar även på att renovera vår populära webbsida www.doktorn.com. Vi fick en pratstund med Johan Bloom, som är vd för företaget Erlandsson & Bloom, som ger ut tidningen och driver hemsidan.

Hur känns det att tidningen firar 10 år?

Det känns kul att se en idé utvecklas från tanke till var vi är idag. Att vi fortfarande är igång, bättre än någonsin. Vår intention från början var att skapa smarta väntrum, en bra miljö för patienter och personal – ett arbete som fortfarande pågår. Tidningen DOKTORN blev en naturlig del i den processen.

Vad har varit roligast under de här tio åren?

Det som jag minns bäst är alla positiva kommentarer, brev, mail och vykort vi har fått från våra läsare och vårdpersonal. Jag har inte förmånen att jobba som vårdpersonal och kunna se att jag gör nytta direkt på plats. Men att få ett tackbrev från någon som blivit hjälpt av informationen i en artikel värmer i hjärtat.

Ni har även "renoverat" hemsidan, kommer besökarna att känna igen sig?

Visst kommer man att känna igen sig och det var aldrig aktuellt att "göra om". Vi vill att man som besökare känner sig "hemma" och att även nya besökare hittar alla guldkorn vi har där.

Vad är det ni har som inte andra har?

Det som är unikt med www.doktorn.com är känslan. Det ska kännas trivsamt och samtidigt vara informativt. Våra värdeord är ju kunskap och trygghet, vi har även lagt till nyfikenhet för vi vill värna om nyfikenheten!

Hur ser framtiden ut för företaget, tidningen och webben?

Framtiden för företaget är fylld med spännande aktiviteter, bland annat växer vårt koncept väntrums-tv, där vi erbjuder besökare till vårdmottagningar information och underhållning på tv-skärmar. Det gäller att alltid ligga i framkanten, något vi hoppas blir extra tydligt med vår stora nysatsning på webben och firandet av tidningen!

Slutligen, kan självaste vd:n avslöja sitt bästa hälsotips?

Meditation, fysisk aktivitet och regelbundna måltider har hjälpt mig att tackla stress och vikt, nu när man inte är ung och odödlig längre.

Allt är sig likt – men ändå inte

DOKTORN
MEDICIN HÄLSA VÄLBEFINNANDE

🏠 Nyheter Fråga doktorn Blogg Webb-TV Om oss

Nyhetsbrev
Hälsopanel

Premiär för nya www.doktorn.com

2002 startades en av Sveriges mest populära tidningar med inriktning medicin, hälsa och välbefinnande, Tidningen DOKTORN.

Sex år senare, 2008, tog Tidningen DOKTORN det naturliga steget in på webben med www.doktorn.com. Nu sjsätter vi nya www.doktorn.com – ljusare, enklare och lika full av spännande nyheter.

Läs mer på www.doktorn.com/ny



HÄLSOTIPS!

Att vara ute i skog och mark, höra fåglars kvitter och kanske får se några djur, plocka svamp o bär är som krydda för själen. Man sätter sig ner vid en sjö, kokar kaffe över öppen eld och äter medhavd matsäck, lyssnar på tystnaden, det är livet!
Hälsningar Gun

Foto: SHUTTERSTOCK

Lid inte i onödan!

Jag är en 43-årig kvinna som har levt med en infektion i urinvägarna i nio år! Jag har varit till en lång rad urologer kring Stockholm, på sjukhus och kliniker, men ingen läkare har trott på mig. Jag har fått höra när jag beskrivit mina symtom, att det är psykosomatiskt eller som en läkare uttryckte det "det sitter i huvudet". Får en läkare uttrycka sig så till en patient? Min livmoder har blivit bortopererad i onödan och en urolog var även inne på att ta bort min blåsa. Till slut fick jag genom mycket tjat komma till en Infektionsklinik där det togs flera utvidgade urinodlingar på mig. De hittade då en ovanlig infektion som

heter Actinomyces Turicensis. Jag är det andra konstaterade fallet i Sverige. Bakterien sätter sig kroniskt och kan även sätta sig gynekologiskt. Då läkare inte trott mig eller satt felaktiga diagnoser på mig har jag kämpat med denna hemiska infektion i nästan ett decennium. Vad har vi för beredskap för nya infektioner i Sverige? Tänk om den infektion jag bar på var smittsam. Tyvärr är jag inte ensam om att inte få utvidgade odlingar när man säger att det känns bakteriellt. Vi är en hel patientgrupp med urinvägsproblem som inte får hjälp, blir trodda eller får en bakteriell utredning gjord innan diagnos sätts.

Snälla ta upp vikten av att folk får snabb hjälp med att få utvidgade odlingar på en gång. En urinsticka visar runt 70 procent av bakterierna. En vanlig odling ligger i två dygn. "Mina" bakterier syntes efter en vecka på labb. Det finns bakterier som inte syns förrän efter sex veckor, berättade min infektionsläkare på Hudinge. För vidare information läs www.uretrit.se eller googla levamedintertetiellcystit.

Vi är många som lider i åratal i onödan!
Ofta i det tysta...

Med vänliga hälsningar
Anna

VINNARE!

Vinnare av "Vilt med Salming":

- Anders Holmqvist, Enebyberg
- Jessica Lidén, Lyckeby
- Martina Bergkvist, Bagarmossen

Vinnare av CD "Energi och reflektion":

- Gun Nybrand, Vilhelmina
- Göran Wallin, Helsingborg
- Kirill, Solna
- Sevdie Gashi, Norrköping
- Titti Hamström, Uppsala

MIN DAGLIGA UTMANING

Hej!

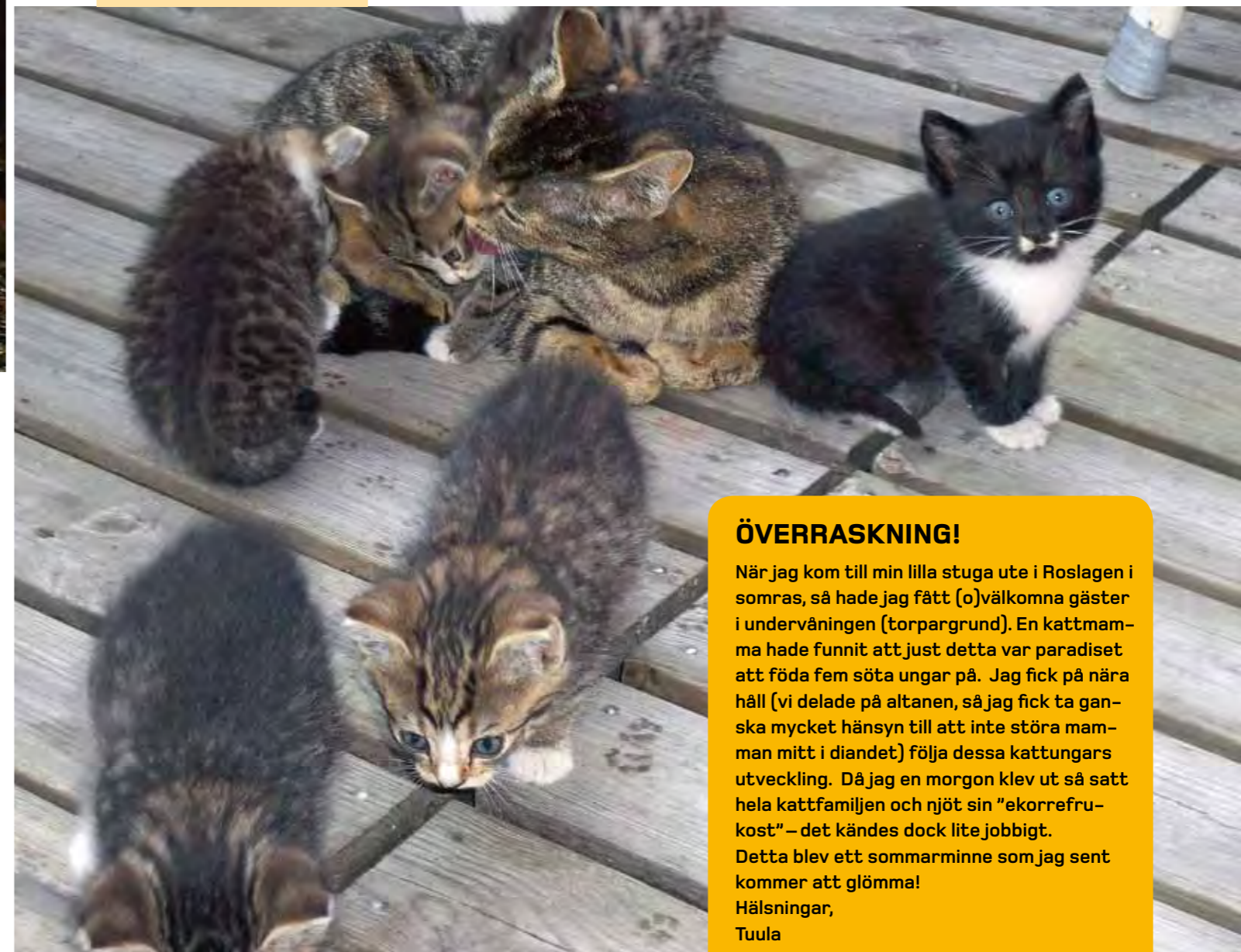
Min dagliga utmaning är att hitta "paradiset" här på jorden. Under min uppväxt stängde jag av och förträngde. För att sedan under tonåren bara härda ut och i vuxna livet önska mig härifrån. Det var en ständig kamp att hålla mig flytande och efter många år av sökande med diverse terapier har jag hittat mig själv och kan leva livet. Numera finns det mycket ljus och glädje i mitt liv och jag förstår att jag också har förmågan att glädja och lyfta andra!

Det finns många som mig, utsatta barn där män som har förgripit sig tror att barnen glömmer eller inte vågar berätta vad de varit med om. Ett enormt stort mörkertal och ohälsotal som visar sig på alla andra sätt och med alla tänkbara symtom.

Önskar vara anonym!



Jakten efter paradiset!



ÖVERRASKNING!

När jag kom till min lilla stuga ute i Roslagen i somras, så hade jag fått (o)välkomna gäster i undervåningen (torpargrund). En kattmamma hade funnit att just detta var paradiset att föda fem söta ungar på. Jag fick på nära håll (vi delade på altanen, så jag fick ta ganska mycket hänsyn till att inte störa mamman mitt i diandet) följa dessa kattungars utveckling. Då jag en morgon klev ut så satt hela kattfamiljen och njöt sin "ekorrefrukost" – det kändes dock lite jobbigt. Detta blev ett sommarminne som jag sent kommer att glömma!
Hälsningar,
Tuula



Lyckan kommer – lyckan går

Hjärnålderns nya ABC – Attention, Balance, Compassion, en väg till ökat välmående.

Vi har alla ett slags psykologiskt immunförsvar som dämpar det goda och suddar ut det onda. Vi habituerar, vänjer oss vid saker på gott och ont. Den 18e tuggan på chokladglaset är inte lika god som den första, lyckoruset av den nyköpta tröjan är inte lika starkt en vecka senare och smärtan efter skilsmässan gör inte lika ont efter tre månader. Vi kan uppleva ett enormt lyckorus när vi fått vårt nya jobb eller vår nya bil. Lyckan är underbar men kort. Vi har också en mänsklig förmåga att ofta tro att smärtan ska bli värre än den blir och lyckan mer fantastisk än den blir. Våra gissningar om framtiden är ofta felaktiga. Att skapa lycka utifrån är således ett alldeles utmärkt sätt, bara vi är medvetna om att det är relativt, övergående och ofta en illusion. I takt med att modern hjärnforskning exploderat under 2000-talet har intresset för mental träning och vägar för att finna lyckan inifrån ökat lavinartat.

”The happiest people don’t have the best of everything, they just make the best of everything”

I experimentrummen visar elektroder hur olika omständigheter och tankar aktiverar olika delar av vår hjärna. Tittar vi på en härlig film, njuter och känner harmoni ökar aktiviteten i vår vänstra hjärnhalva. Är vi stressade, arga och oroliga aktiveras delar i den högra, logiska, kritiska sidan. Det är tolkningen som avgör vilken kemisk reaktion det blir. Bättre mår den som kan se ett hinder som en utmaning och motgång som lärdom. Vi föds med höger eller vänstersidig dominans, men på samma sätt som timmar av studier kan ge resultat på tentan, timmar i gymmet den där kroppen vi vill ha, kan vi med mindfulness och annan mental träning påverka våra neurala nätverk och bli mer harmoniska och lyckliga. Det handlar helt enkelt om att byta ett vanemässigt tankesätt och beteende och få ett annat förhållningssätt till livet.

”två hårt arbetande stenhuggare arbetade längs en väg. En köpman gick förbi och frågade den första stenhuggaren vad han gjorde. Trött

och argsint svarade han att han lyfte sten. Den andre stenhuggaren arbetade med full entusiasm och när han fick samma fråga svarade han stolt: jag bygger en katedral”

Den andre stenhuggaren kunde konsten att lyfta blicken och skapa mening. Professor Seigman som myntat begreppet positiv psykologi, påtalar vikten av att bygga lycka. Det räcker inte bara med att ta bort olycka för att må bra. Vi behöver skapa rätt förutsättningar och utveckla vår egen inre potential. Det finns en sorts lycka som är känslan av sprudlande glädje. En annan som är mer en uppslukande känsla av ”flow”, att gå upp i något, att engageras till fullo så att tiden stannar. Vetenskapliga studier visar att vi behöver glädje, engagemang och meningsfullhet för att uppnå fulländad lycka. Enligt Seigmans devis bör vi hitta våra styrkor, utnyttja dem till fullo och använda dem till något som är större än oss själva.

Att göra det mesta av allt handlar om att varmt rikta sin uppmärksamhet på konstruktivt

vis (Attention), skapa balans mellan vad vi kan förändra och vad vi måste acceptera (Balance) samt att ge kärleksfull vänlighet till oss själva och andra (Compassion). Kanske är det framtidens nya ABC?

Text: GABRIELLA SVANBERG LEG. PSYKOLOG



Gabriella Svanberg

Leg. psykolog & engagerad i 2,6 miljonerklubben, som verkar för kvinnors hälsa. www.1,6miljonerklubben.com

Man mår bättre om man ser ett hinder som en utmaning

Vi behöver glädje, engagemang och meningsfullhet

DOKTORN
NÄSTA NUMMER

**KOMMER UT
I FEBRUARI**

ALLERGI

Följ pollen-
prognosen och
behandla i tid



✓ **Stress & sömnbesvär**
hänger ofta ihop.

✓ Senaste nytt om
reumatiska sjukdomar –
biologiska läkemedel eller inte?

✓ Tidningen **DOKTORN**
firar tioårsjubileum!

Apoteket
webbshop

**Det finns ett
närbeläget apotek
som alltid har öppet.**

Pröva att beställa din medicin i vår webbshop. Där har vi öppet dygnet runt, året om, så att du kan beställa dina mediciner när du har tid.

Det enda du behöver för att beställa medicin på internet är en e-legitimation. Då kommer vi åt ditt e-recept och kan leverera medicinen med samma säkra hantering, dosering och identitetskontroll som vilket apotek som helst.

Det finns vissa läkemedel som måste hämtas ut hos apotek eller apoteksombud, exempelvis sådana som är temperaturkänsliga,

narkotikaklassade eller har åldergräns. Men även sådana läkemedel kan du beställa och betala på internet, så att du slipper riskera att komma till ett apotek där just ditt läkemedel inte finns i lager.

Leveranstiden är vanligtvis 1–3 vardagar. På apoteket.se finns all information om hur du gör för att beställa. Där finns också instruktion om hur du skaffar e-legitimation helt gratis.

Välkommen till Sveriges enda e-handel för receptbelagd medicin.

Välkommen till Sveriges enda e-handel
för receptbelagd medicin.

 **apoteket**
Hela Sveriges Apotek

Martin Lidberg, hälsocoach:

”Lactiplus får min mage att må bra”



Under mina aktiva år som brottare hade jag besvär med min mage. Jag lade om min kost och som extra stöd började jag ta Lactiplus. Lactiplus är ett probiotiskt tillskott som fyller på med nyttiga bakterier, och kan tas dagligen för att stabilisera och bevara en sund tarmflora. Detta visade sig fungera utmärkt.

I kombination med rätt träning och kost var probiotikan i Lactiplus en viktig del för att få ordning på min mage. Eftersom jag nu vet hur viktigt det är med probiotika rekommenderar jag Lactiplus till alla som vill hålla magen i balans och stödja kroppens försvar.

Slipp svullen och orolig mage



- Lactiplus innehåller nyttiga bakterier (probiotika) som hjälper till att hålla magen i balans och ger förutsättningar för en bra maghälsa.
- Lactiplus har en väl dokumenterad sammansättning av sex olika bakteriestammar*, något som behövs för att verka i tjocktarmens alla delar, där pH-värdet varierar.
- Dessutom innehåller Lactiplus prebiotika, som ger näring åt de nyttiga bakterierna.
- Lactiplus är utvecklad av Institut Rosell som är ett av världens ledande företag inom probiotikaforskning.

* Bredspektrum-probiotika



5 miljarder nyttiga bakterier!



www.jagalskarmagen.se

Psst.. Var med och tävla om fina priser här!