

DOKTORN

VINTERNS SMITTOR:

- Förebyggande råd
- Om vaccination

**SVERIGES
MEST LÄSTA
TIDNING
I VÄNT-
RUMMET!**

FRÅN TOPP TILL TÅ:
Lever, galla & bukspottskörteln

BARNENS HÄLSA:

**ANTALET UNGDOMAR
SOM RÖKER HAR ÖKAT**

NYHET!

Försäkringskassan
svarar på frågor

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**JERRY
WILLIAMS**
om träning och
sista showen

Ångest
– en tung del av
mångas vardag

RÖK- STOPP

- Sonja: Klarar jag så klarar du!
- Hitta din motivation
- Eva har lärt sig leva med KOL

BENSKÖRHET
– testa om du ligger
i riskzonen

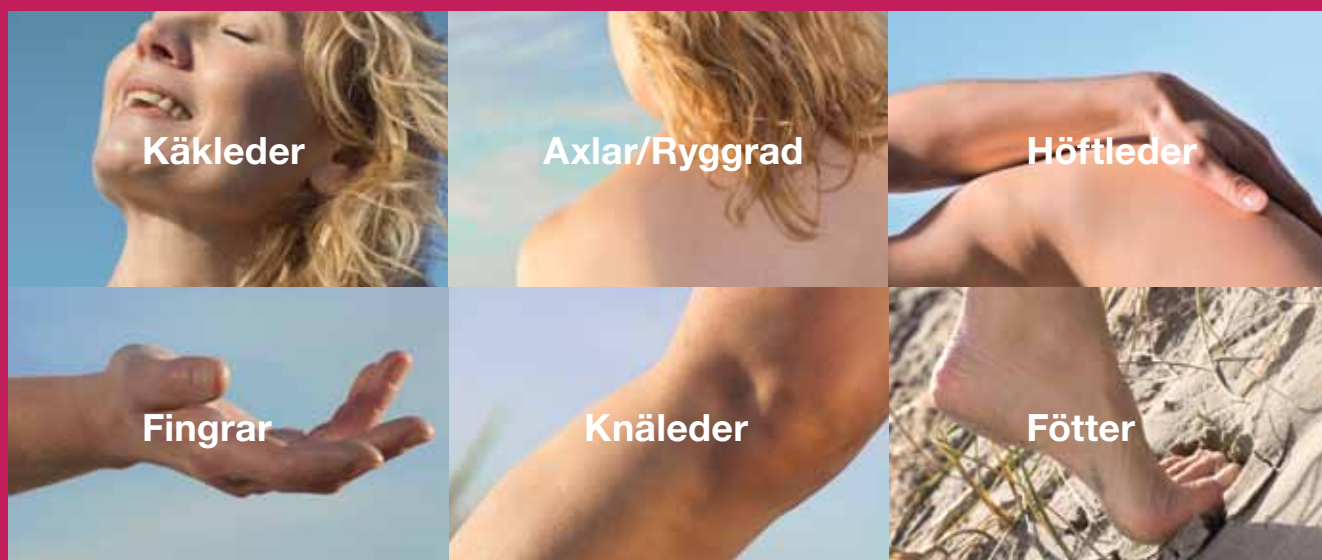
LAGA MAT MED **LEIF MANNERSTRÖM**

Läs mer på
doktorn.com

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) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida, ammande kvinnor och personer under 18 år. Kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom en månad. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05.

ART20120827PSE02



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

Trött?



Då kan du behöva mer järn!

Över en halv miljon svenskar har låga järnnivåer – vanligaste symtomet är trötthet. Floradix Blutsaft fyller effektivt på dina järnnivåer.

Brist på järn

Brist på järn kan göra att man känner sig trött och hängig, är lättirriterad och har svårt att koncentrera sig. Ca 40% av alla fertila kvinnor beräknas ha järnbrist. Ofta utan att veta om det. Även äldre människor, gravida, ammande, idrottare och vegetarianer kan ha behov av ett extra tillskott av järn.

Floradix Blutsaft

- Tas lätt upp av kroppen
- Fyller på dina järndepåer
- Snäll mot magen
- Vegetabilisk och alkoholfri
- Fri från konserveringsmedel
- Rik på B-vitaminer

Finns på apotek, i hälso- och i dagligvaruhandel.



Marknadsförs av Midsona Sverige. 040 660 20 40. www.midsona.se

PRENUMERATION

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

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 30 C
PL 400, 164 40 KISTA
Tidningen 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

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,
Niclas Brunzell (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.



www.doktorn.com

Tydlighet lönar sig

Tänk att det kan vara så svårt att kommunicera rakt och tydligt. När vi pratar använder vi ofta "man" eller "de" – allting för att undvika "jag". Ta bara ett basalt exempel som jag uppmärksammade idag när jag skulle lämna min 6-åring på skolan. Fröken hade ringt i klockan och tyckte inte att det gav en tillräckligt stor reaktion. Då säger hon "hörde ni klockan ringa?" Då barn fortfarande är raka och många gånger tydligare än vi vuxna blir ju svaret "jag hörde klockan". Om pedagogen istället hade sagt "klockan har ringt och jag vill att ni sätter er ned i ringen", hade det onekligen varit tydligare för barnen och säkert fått ett annat resultat.

Någon som verkar gå rakt på sak är Jerry Williams, Sveriges "rockikon". Möt honom i ett reportage om träning, livet och hans sista show.

Vi är även raka och tydliga i artikeln om rökstopp – rökning dödar, vare sig man vill erkänna det för sig själv eller inte. Professor Hans Gilljam har lång erfarenhet inom rökavvänjning och menar att motivation är A och O och detta intygar både Sonja och Eva, vars livsberättelser ni kan följa. Vill ni ha råd kring vinterns smittor ska ni vända blad till sidan 52. Tvätta händerna är fortfarande nummer ett vad gäller att förebygga influenser av olika slag, men ibland kan det finnas behov av vaccination, egenvård eller läkemedel.

Tidningen DOKTORN fyller tio år med detta nummer, vilket vi uppmärksammar lite extra. Missa inte nästa års nummer fyllda med nyheter och spännande reportage. Satsa på att prenumerera på DOKTORN+, då får man ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se baksidan).

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom,
chefredaktör

P.S Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

Utlottning!

Vinn boken "Recept-fritt i praktiken" på sidan 9 eller Jerry Williams träningsbok på sidan 45.



Säg godnatt till förstoppningen



Verkar under natten

Förstoppning påverkar välbefinnandet. Med hjälp av Dulcolax tabletter eller Laxoberal droppar kan du starta din dag utan förstoppning. Tabletterna eller dropparna tas på kvällen, verkar under natten och har effekt följande morgon. Dulcolax tabletter 30-pack och Laxoberal droppar 30 ml finns att köpa receptfritt på apotek.

Dulcolax® (bisakodyl). Receptfritt läkemedel. Indikationer: Tillfällig förstoppning, underlättande av tarmtömning. Dosering: Vuxna och barn > 10 år: 1-2 tabletter eller 1 suppositorium på kvällen, barn 2-10 år: 1 tablett på kvällen. Förpackningar: Enterotabletter 5 mg, 30 st, suppositorier 10 mg, 6 st. Ej till barn under 2 år. Suppositorier ges ej till barn under 10 år utan läkares ordination. Används högst 1 vecka utan läkares ordination. För ytterligare information, se FASS.se. Läs bipacksedeln före användning.

Laxoberal® (natriumpikosulfat). Receptfritt läkemedel. Indikationer: Tillfällig förstoppning, underlättande av tarmtömning. Dosering: 10 droppar eller 2 kapslar på kvällen, max 20 droppar eller 4 tabletter/dygn. Förpackningar: Droppar 7,5 mg/ml, 30 ml, kapslar 2,5 mg, 50 st. Ej för barn under 12 år utan läkares ordination. Används högst 1 vecka utan läkares ordination. För ytterligare information, se FASS.se. Läs bipacksedeln före användning.



14



40-41



42-45



57



64-65



66



60-63

Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 14 Barnens hälsa
- 16-20 Rökstopp och KOL
- 22-23 DOKTORN 10 år
- 24-25 Från topp till tå: Levern, gallblåsan och bukspottskörteln
- 26-37 Fråga Doktorn
- 38 Djurens hälsa
- 40-41 Kökshörnan: Mannerströms bästa
- 42-45 Nedslag hos Jerry Williams
- 46-47 Träna med rockveteranen
- 48-50 Smärtfri tack vare handkirurgi
- 52-56 Influensatider – råd och rön
- 57 Hörselgångsinflammation
- 60-63 Testa din benskörhet
- 64-65 Ängest (GAD)
- 66 Kort om IBS och dyspepsi
- 69 Läsarnas sida
- 70 Krönika med Mia
- 72-73 Korsord & sudoku
- 74 Nästa nummer

Det är viktigt att man tar sin oro på allvar

64-65



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 följdsjukdomar 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 TITTHÄLSKIRURGI

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

Vegetarisk kost minskar risken för sjukdomar

Att äta vegetarisk kost minskar risken för både cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Det gör även att man går ner i vikt, vilket faktiskt är fördelaktigt även för normalviktiga personer. Det framkommer i de studier som Gunnar Johansson, professor i hälsovetenskap på Högskolan i Halmstad, har gjort.



Den viktigaste riskmarkören för hjärt- och kärlsjukdomar – LDL-kolesterol i blod – minskade med 13 procent i studien och dessutom gick försökspersonerna oavsiktligt ner i vikt. Forskaren tror att det kan bero på att den kost som deltagarna åt innehåller mycket kolhydrater (rotfrukter, grönsaker och fullkornsprodukter). Dessa ger starka mättnadskänslor vilket i sin tur gör att man inte orkar "överäta", det vill säga äta sig alltför mätt.

DOKTORN.com lanserar HUDEN.se

Med över fem tusen frågor och svar från hudläkare och mängder av material i form av bilder, fakta och artiklar är HUDEN.se en gedigen och välfylld webbsida med ett värdefullt innehåll.



Huden är kroppens största organ och de allra flesta svenskar har någon gång upplevt en eller flera former av hudproblem. Tidigare statistik visar att över 80 000 unika besökare i månaden besökte HUDEN.se för att bland annat ställa frågor till hudläkare, se bilder på utslag och läsa om behandlingar. – Det finns ett stort behov av bra medicinska webbsidor om huden, där man kan jämföra bilder och läsa om sjukdomar och åkommor. HUDEN.se kompletterar oss på Doktorn.com och passar in i vår strategi att vara en aktör som kan öka kunskap och nyfikenhet kring hälsa och medicin. Vi vet att det här blir ett perfekt tillskott till DOKTORN.com, säger Johan Bloom vd för Erlandsson & Bloom som driver DOKTORN.com. Erlandsson & Bloom AB tog förra året över HUDEN.se från läkemedelsföretaget MSD (Merck) och har samarbetat med byrån Acebrink inför lanseringen. Man har förenklat, förfinat och uppdaterat den digitala kunskapsbanken med totalfokus på området "huden", som besökare nu kan ta del av på www.huden.se.

Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar



UTLOTNING AV NY BOK OM EGENVÅRD

Boken "Receptfritt i praktiken" handlar om forskning och framsteg när det gäller egenvård. Den har bland annat ett spännande kapitel om "Mat som medicin". Det är en uppföljare och ett komplement till succén "Receptfritt", som bland annat används i undervisningen vid flera högskolor och som fortbildning på flera apotekskedjor. Vi lottar ut fem ex, så skicka in ditt bästa egenvårdstips till pernilla@doktorn.com eller till redaktionen, senast den 15 januari. Boken kostar 175 kronor och kan beställas via www.svenskegenvard.se.

HALVERAD RISK FÖR HJÄRTDÖD

En ny svensk studie, publicerad i "International Journal of Cardiology", visar att äldre människor kan få bättre hjärthälsa genom dagligt tillskott av två naturliga ämnen; spårämnet selen och en vitaminliknande substans, coenzym Q10. Båda är viktiga för människors hälsa. Genom att ta dessa dagligen kan äldre män och kvinnor minska risken för död i hjärt-kärlsjukdom med över 50 procent. Dessutom verkar behandlingen öka hjärtats kapacitet. Mer forskning behövs dock för att säkerställa dessa data.



Ställ krav på dina vitaminer!

Du vet väl att det kan vara stor skillnad på vitaminer och vitaminer? De flesta vitaminprodukter räknas som kosttillskott. Samtliga vitaminer från ABIGO Medical är registrerade läkemedel och uppfyller därmed alla Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

Finns endast att köpa på apotek.

Lixir®/Lixir® S (multivitamin). Oral lösning. Förebyggande av vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Lixir S innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Beviplex® Forte (4 B-vitaminer). Tablett resp oral lösning. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen och aptitlöshet. Oral lösning innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Tablett ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Beviplex® Comp (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B₂, B₆, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tuggtablett 0,5 g resp 1 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tablett 0,5 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Kalcidon® (kalciumkarbonat). Tuggtablett 250 mg resp 500 mg. Vid ökat kalciumbehov under uppväxtåren, vid graviditet och amning samt hos vuxna och äldre. Om kosten inte täcker detta behov bör extra kalcium tillföras. Kan även ordinerars av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.se. se. Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Dulcivit® comp (multivitamin + järn). Tablett. För att förebygga järn- och vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Minorplex® (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.



ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 ASKIM
Tel: 031-748 49 50 • Fax: 031-68 39 51 • www.abigo.se

Kalender för Kvinnor & Hälsa

Den nionde upplagan av Svenska Kalenderflickorna finns ute. Bland årets kalenderflickor finns bland andra näringsministern Annie Lööf och underhållaren Robert Wells. Kalendern ges ut av 1,6 & 2,6 miljonerklubben i samarbete med Elitföreningen Damfotboll. Allt överskott från kalenderförsäljningen går till insamlingsstiftelsen Kvinnor & Hälsa, som bidrar till vetenskaplig forskning om kvinnohälsa. Kalendern kostar 120 kronor och kan köpas via www.1.6miljonerklubben.com, www.efd.se och i bokhandeln.



DIGITALT VACCINATIONSKORT

Med VaccBook har privatpersoner ett digitalt vaccinationskort med sina egna, familjens och även husdjurens vaccinationer samlade på ett ställe. Risken att missa en vaccination eller att bli dubbelvaccinerad minimeras. Man lägger själv in gamla och nya vaccinationer, men kan även låta anslutna vaccinationskliniker lägga in de nya. Allt som behövs är en giltig e-postadress.

Mer info: www.vaccbook.com

LÄRA HELA LIVET - NY BOK OM ETT AKTIVT ÅLDRADE

De äldre i samhället är fler och piggare än någonsin. Många vill inte sluta jobba vid 65 år, men samtidigt kanske man vill jobba vidare på nya sätt. I boken "Leva hela livet" (isaberg förlag) från nätverket ActivAge vid Högskolan i Jönköping, berättar kända och okända personer om sin syn på livet på äldre dar. I boken finns 15 berättelser av bland andra Amelia Adamo, Lennart "Aktiestinsen" Israelsson och Bodil Jönsson. Berättelserna har alla sin egen karaktär, vissa bävar inför den dagen då arbetslivet tar slut medan andra välkomnar friheten och ett liv utan krav.



VISSTE DU ATT...

... dålig mat ger dåligt humör. Enligt forskning försämras humöret och risken att utveckla depression och ångest ökar med 30 procent om man främst väljer skräpmat (exempelvis godis, kakor, chips och pizza).

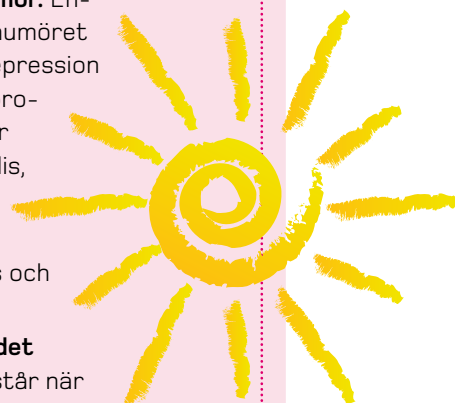
... D-vitamin förebygger depression – finns i solljus och fet fisk.

... det knakande knäppljudet vid "fingerknäckning" uppstår när fingerlederna översträcks, vilket frigör små bubblor av syre, kväve och koldioxid i lederna. Man har inte hittat något samband mellan ledvärk och "fingerknäckning".

... samma mutation (förändringar i DNA) som orsakar dvärgväxt, skyddar de kortvuxna mot att drabbas av cancer.

... forskning har visat att man kan minska risken för att få hjärtinfarkt med upp till 63 procent, om man tränar medel- eller högintensivt.

Källor: Illustrerad Vetenskap, Aktiv Träning



Glöm inte bort "Snippgympan"!

Var tredje kvinna i Sverige får någon gång problem med inkontinens. Lite drygt hälften av dessa får så allvarliga problem att det påverkar deras dagliga liv. Genom regelbunden bäckenbottenträning, det som i dagligt tal kallas knipövningar, kan dessa problem minskas eller till och med avhjälpas helt. Initiativtagarna till Twitterkontot @Snippgympan, har nyligen själva fått barn och förstått vikten

av att göra knipövningar. För att hjälpa och uppmuntra andra, startade de uppropet "Snippgympan", som på kort tid visade sig bli en Twittersuccé. Varje dag påminns följare via Twitter och Facebook om att göra knipövningar. Utöver detta delas länkar med information, tips och råd, och alla icke-medicinska frågor besvaras.

Mer info: www.snippgympan.nu

Vårdval 2013

Vårdval inom primärvården har redan införts i samtliga landsting och regioner. Nu införs vårdval för många specialister runt om i landet. Först ut är Stockholm, tätt följt av Halland.

Vårdvalet innebär att patienten får ökat inflytande över sin vård, både genom val av vårdgivare och av ökade krav på att patienten skall ges möjlighet att delta i planeringen av vården. Det kan även ge en större kontinuitet i vården i och med att landstingen kan avstå från upphandlingar, som ju kan innebära att en ny vårdgivare får uppdraget. I januari införs vårdval inom avancerad sjukvård i hemmet och palliativ slutenvård i Stockholm.

– För oss innebär det att vi kommer att få en bredare patientgrupp och större möjlighet att avlasta sjukhus och primärvård, säger Jonas Orve, VD för Löwet ASIH AB.

Avancerad hemsjukvård (ASIH) vidgas till att omfatta:

- Äldre multisjuka.
- Patienter med stort behov av stöd där slutenvården inte räcker till.
- Patienter med komplex sjukdoms/symtombilder.
- Patienter i palliativt skede.
- Patienter med allvarlig kronisk sjukdom.

– Förhoppningen med förändringen är att de mest sjuka patienterna ska kunna vara hemma mer än tidigare och på så sätt få en högre livskvalitet, menar Jonas Orve. Detta skall ske både genom att ge patienterna tillgång till akuta insatser i hemmet eller genom att patienterna kan komma hem tidigare från sjukhuset. Det är viktigt för patienter och anhöriga att ta reda på vilka enheter som är auktoriserade i deras område. När remiss skrivs är det patienten själv som väljer vem som ska komma hem för att vårda och hjälpa dem. För mer information kring vårdval 2013 se respektive landstings hemsida, www.sll.se för Stockholm.

VÄRKTABLETTER KAN BROMSA MINSKAD HJÄRNKAPACITET

En daglig dos acetylsalicylsyra motsvarande en fjärdedels huvudvärkstablett kan bromsa nedgången i intellektuell kapaciteten hos äldre kvinnor med hög risk för hjärt-kärlsjukdom. Det visar en studie från Sahlgrenska akademien. Effekten kvarstod även då hänsyn tagits till ålder, genetiska faktorer och användning av andra antiinflammatoriska läkemedel. Forskare understryker dock att mer forskning krävs innan definitiva slutsatser kan dras och rekommendationer kan ges.

Nyhet för torra ögon

• Dubbelverkande OPTIVE™ för milda besvär av torra ögon¹⁻³

• Nya trippelverkande OPTIVE PLUS™ för måttliga till svåra besvär av torra ögon³

• 6 månaders hållbarhet efter öppnande

Fråga efter Optive™ och Optive Plus™ på ditt apotek.



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

optive[™] optive[™]
PLUS[™]

SW/0071/2012 Date of Preparation: August 2012 Referenser: 1. Kaercher T, et al. Clin Ophthalmol 2009; 3:33-39. 2. Simmons PA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci 2007;48: E-Abstract 428. 3. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002.

MYT ATT DAGENS SNUSARE HAR MINDRE KARIES

Det är en myt att dagens snusare har mindre karies. Däremot innehåller vissa typer av nikotinfritt snus både kolhydrater och stärkelse som ökar risken för hål i tänderna. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.



Meditation minskar hjärntröttheten

Yoga och meditation kan hjälpa patienter som drabbats av extrem hjärntrötthet, visar en ny studie från Sahlgrenska akademien.

- Vi är överraskade över resultatet. Trötthet och stress minskade markant och vi såg en signifikant förbättring under bara åtta veckor, säger Birgitta Johansson, specialist i neuropsykologi.

Personer som drabbas av hjärnskada till följd av kraftigt våld mot skallen eller en stroke, drabbas nästan alltid av så kallad hjärntrötthet, vilket visar sig som ökad känslighet för stress, minnesproblem och koncentrationssvårigheter. Den nya studien visar att mindfulness med fokus på yoga, meditation och så kallad kroppskanning kan bli en viktig pusselbit i behandlingen av patienter som lider av svår mental uttrötthet.



Män är bra på "multitasking"

Kvinnor är bättre än män på att göra flera saker samtidigt. Det vet väl alla. Eller vet vi egentligen det? Nu finns den första vetenskapliga studien som har testat hypotesen om könsrelaterade skillnader i multitasking. Studien genomfördes vid Stockholms universitet och resultaten visar att män kan vara bättre på att göra flera saker samtidigt. Intressant var att man såg en samvariation med kvinnors menstruationscykel. Resultaten visade en klar skillnad i multitasking i ovulationsfasen (då östrogennivån är hög), till männens fördel, medan denna skillnad eliminerades då kvinnorna var i menstruationsfasen.

Alkohol kan öka risken för cancer

Att dricka ett glas vin om dagen anses som hälsosamt, men nu visar forskare vid Stockholms universitet att små mängder alkohol kan öka risken för cancer. Det som är unikt med undersökningen är att man studerat de skador som alkoholen orsakar på arvmassan vid mycket låga doser genom en relativt ny och känslig metod. Skador på arvmassan är ett av de första tidiga stegen i att cancer kan uppstå på lång sikt. Forskarna tror att resultatet förklaras av att det bildas en speciellt svår typ av skada i arvmassan som våra celler har svårt att hantera på ett felfritt sätt och att det är därför som det krävs relativt små mängder av alkohol för att skadorna skall kunna upptäckas.



STRESS ÖKAR RISKEN FÖR HJÄRTINFARKT

Det finns ett tydligt samband mellan stress i arbetslivet och hjärtsjukdomar. Genom att stressa mindre på arbetet kan risken för att drabbas av hjärtinfarkt minska med upp till 30 procent. Det visar en europeisk studie, gjord av forskare från Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, som nyligen publicerats i The Lancet.

ÖVERVIKT ÖKAR DÖDSRISKEN VID PROSTATACANCER

Män med prostatacancer löper ökad risk för att dö i sjukdomen om de har övervikt eller högt blodtryck. Det är huvudresultatet från en stor europeisk studie som har letts av forskare vid Umeå universitet. Prostatacancer är den vanligaste cancerformen bland svenska män, och också den cancertyp som dödar flest män. De nya rönen visar att de som har övervikt eller högt blodtryck löper ökad risk för att avlida i prostatacancer, däremot fann forskarna ingen motsvarande ökning av risken för att få sjukdomen. De fann inte heller några samband mellan höga värden för blodfetter och blodsocker och risken för att få en prostatacancerdiagnos.



Sämre sexliv efter klimakteriet

En internationell undersökning, kallad CLOSER, avslöjar att mer än hälften av kvinnor i klimakteriet i Sverige och deras partner håller med om att de har mindre sex på grund av vaginal atrofi. Det är ett vanligt tillstånd som påverkar upp till 45 procent av kvinnor i klimakteriet. Det orsakas av sänkta östrogennivåer med symtom som vaginal torrhet, klåda och smärta vid samlag, som följd. 62 procent av kvinnorna undviker att ha intimt umgänge och nästan hälften upplevde att sex var mindre tillfredsställande på grund av vaginal atrofi.

Håll igång magens rytm med naturens hjälp



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

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



Finns att köpa på apotek samt i hälsobutiker och dagligvaruhandeln

ORTIS
laboratoires



För tidigt födda har sämre tandhälsa

Barn som föds för tidigt överlever allt oftare, med mer eller mindre allvarliga komplikationer. En komplikation är att för tidigt födda barn har en ökad risk att få sämre tandhälsa. Det visar forskning vid Sahlgrenska akademien. Nu vill man därför lyfta fram de för tidigt födda barnen som en högprioriterad riskgrupp för tandvården.

Läs mer om barns hälsa på www.doktorn.com barn-graviditet

SÄSONGSINFLUENSAVACCIN FÖR BARN - NU SOM NÄSSPRAY

Säsongsinfluensavaccinet **Fluenz** finns nu tillgängligt för svenska barn. Vaccinet ges som en nässpray och kliniska studier har visat att det är 30 till 50 procent mer effektivt att minska influensa-sjukdom bland barn jämfört med traditionella influensavaccin. Även om vaccinet är nytt i Sverige har det varit godkänt i USA sedan 2003 (under namnet FluMist). Vaccinet är godkänt för barn och ungdomar från 24 månader upp till 18 år.

GRATIS BABY APP

Nu finns en gratis iPhone app, Baby App, som bygger på ett hundratal filmer om barns utveckling. Användaren får följa Teos utveckling från nyfödd till en livlig liten baby. Det ges tips och råd på aktiviteter som stimulerar barns utveckling och man får även information om till exempel amning, blöjbyten och matning. Appen är resultatet av ett samarbete mellan Babygruppen och norska Smart Caring, där läkare har följt och filmat Teo.



FÖLJ UTVECKLINGEN AV BARNHJÄRNAN MED NY APP

Ett barns fysiska utveckling är lätt att följa, men den otroliga utveckling som samtidigt sker i barnens hjärnor är för många en utforskad värld. Det första leendet, de första stegen, det första ordet - alla framsteg börjar i hjärnan. Med Hjärnfondens nya webb-applikation "Barnhjärnan" förklaras nu barnens beteende det första året efter födseln utifrån hjärnans utveckling. Du hittar den på www.hjarnfonden.se/barnhjaran.

Skolbarns hälsa

Psykiska besvär bland unga, som nedstämdhet, nervositet och sömnsvårigheter, har ökat sedan mitten av 1980-talet. Statens folkhälsoinstitut visade förra året att den trenden har planat ut bland 15-åringar. Studien visar även:

- att självrapporterade psykiska och somatiska besvär ökar med åldern liksom skillnaden mellan könen, till flickornas nackdel. Andelen elvaåriga flickor som uppgav att de kände sig nedstämda mer än en gång i veckan var tio procent, motsvarande siffra för 13-åringarna var 20 procent, och för de 15-åriga flickorna 28 procent. För pojkarna var andelen cirka tio procent i alla tre åldersgrupperna.
- att tobaksanvändning, framför allt rökning, ökar bland 15-åriga flickor och pojkar och nästan är tillbaka på samma nivåer som på 1980-talet (13-16 procent som röker). Det återstår att se om det här är en tillfällig förändring eller inte. Men det visar på behovet av fortsatta insatser för att förbättra det tobaksförebyggande arbetet.

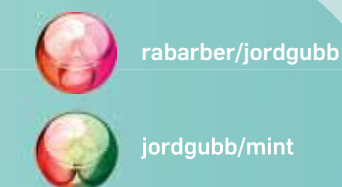


Foto: SHUTTERSTOCK

FRÄSCHA NYHETER MOT TORR MUN

NYHET!

GODA SMAKER



Nu finns en ny serie produkter mot torr mun: Xero-serien. I dagsläget finns Xero som hårda sugtabletter, sköljvätska och som en gel. Produkterna stimulerar saliven, återfuktar och ger en behaglig känsla. Alla produkter innehåller även fluor. Tanken är att det ska finnas produkter för individuella lösningar till dygnet alla timmar, t.ex. Xerodrops på dagen och Xerogel under natten. Produkterna har utvecklats i samarbete med skandinavisk tandvård. Xero-serien finns på många apotek och tandvårdskliniker. Rekommendera gärna Xero nästa gång.

- ✓ ÖKAR SALIVPRODUKTIONEN
- ✓ ÅTERFUKTAR
- ✓ GER STARKA TÄNDER

Motivation är A och

När Sonjas son för andra gången fick beskedet att han hade besegrat cancer, tog hon ett viktigt beslut – att sluta röka för gott! Om han klarar av cancer, så klarar jag av att sluta röka, tänkte hon.

Text: PERNILLA BLOOM

Sonja Wahlström är en glad och pigg 71-åring som började feströka i unga år. När Sonja träffade sin nuvarande man, för 20 år sedan, förändrades dock detta till det sämre.

– Han rökte i större utsträckning och det blev successivt fler och fler cigaretter även för mig, berättar Sonja. Som mest rökte jag tio cigaretter om dagen.

Att rökningen inte var bra för hälsan fanns i Sonjas bakhuvud. Ett antal gånger har hon försökt att sluta med olika hjälpmedel, men inget som fungerat. Det var dock först när ena sonen fick cancer, som tanken kring rökstopp blev mer aktuell.

– När min son ringde och berättade att han besegrat cancer för andra gången, bestämde jag mig, säger Sonja. Det blev en oerhört stark motivation för mig – kan min son klara av cancer, så kan jag klara att sluta röka!

Sonja hade hört talas om ett läkemedel, verksamt vid just rökavvänjning och pratade med sin läkare om detta.

– Jag förstod att motivation är A och O och att ett läkemedel endast kan vara ett hjälpmedel, menar Sonja. Men jag hade bestämt mig – nu var det dags att lägga av med rökningen!

För tre år sedan tog Sonja hjälp av

Champix, ett läkemedel som får suget efter cigaretten att minska. Redan efter en veckas behandling tappade hon helt lusten efter den där cigaretten på morgonen eller till eftermiddagsfikat.

– Det var lättare än vad jag hade trott, men så hade jag ju bestämt mig också, säger Sonja. Jag hade helt enkelt inget sug kvar och det kändes som om hjärnan blivit omprogrammerad.

En månad senare skulle de fira att en golfvanda gått bra, och hon föll för frestelsen att ta en cigarett.

– Det smakade pyton! Sedan dess har jag inte haft svårt att låta bli. Dessutom skulle jag skämmas om jag började igen. Jag har ju lovat mig själv att inte röka.

Sonja upplever inte att det är svårt att hålla sig rökfri, trots att hennes man fortsatt att röka.

– Det bästa med att ha slutat röka är att jag har fått fräschare hy och vetskapen om att jag inte förgiftar min kropp längre känns bra. Att jag dessutom kan lägga pengarna på vettigare saker är också positivt. Efter att ha gjort en spirometri (lungfunktionsundersökning – se bilden till höger) på vårdcentralen har jag även fått ett kvitto på att mina lungor är ok, trots rökningen.



Tack vare en stor motivation och läkemedel, kunde Sonja sluta röka för gott.



När allmänheten i höstas kunde testa sin lungfunktion gratis i Rinkeby, utanför Stockholm, hade mer än var fjärde av de som testade sig, så dåliga värden att de uppmanades att uppsöka sin vårdcentral för att undersöka om de har KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom

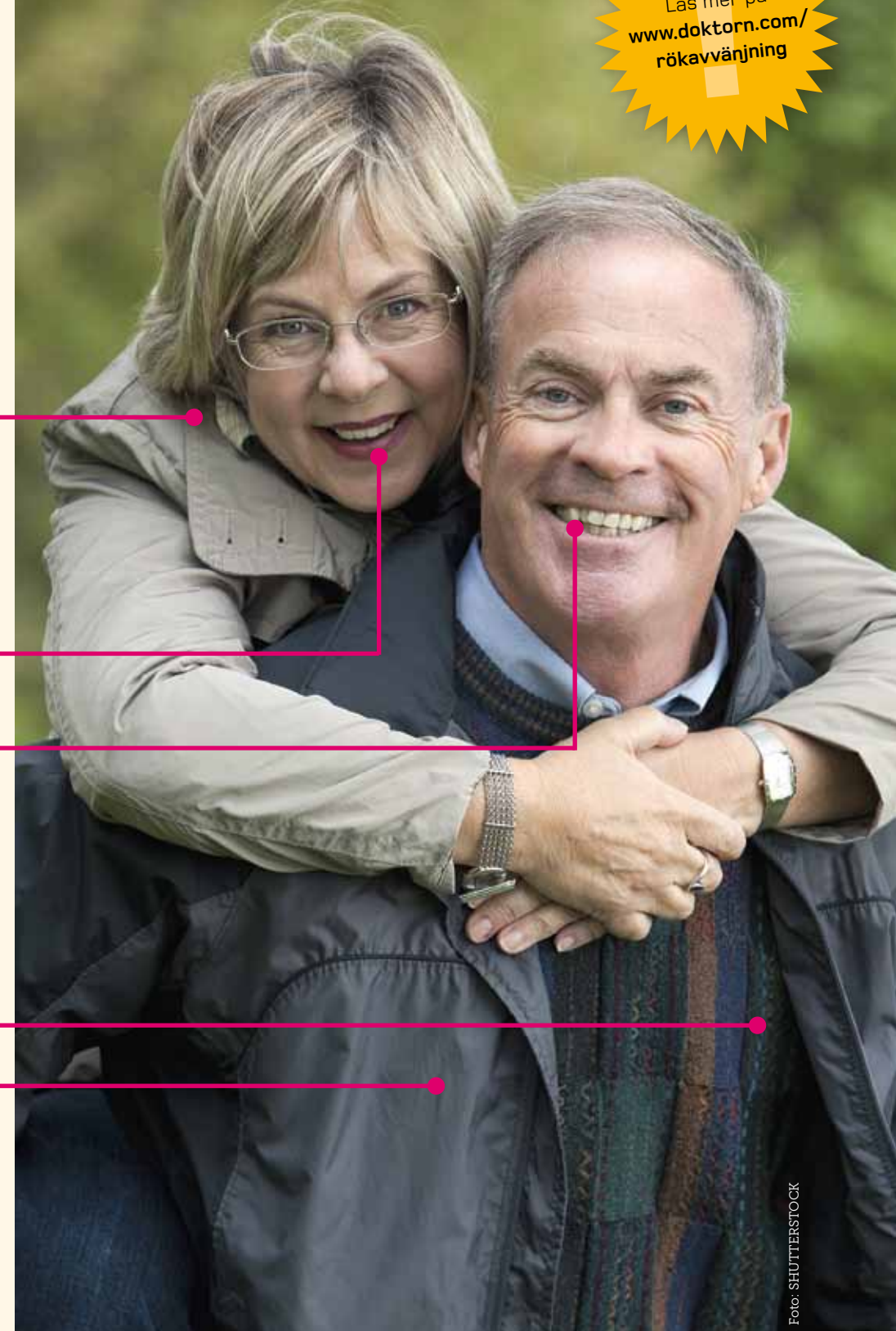
NYTT ÅR – NYA VANOR

Rökning försämrar hälsan och bidrar till hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdomar och cancer. Runt nyår är det många som funderar på att fimpa för gott. Är du en av dem? Det är aldrig för sent att sluta röka och en bra start kan vara att hitta din "morot".

MOTIVATION FÖR RÖKSTOPP

- Friskare lungor.
- Mer energi – klarar av att hålla barnbarnens tempo.
- Bättre kondition – det blir roligare att promenera eller cykla.
- Friskare hy, hår och naglar – du ser piggare ut.
- Bättre andedräkt – du får fler kramar och pussar från nära och kära.
- Slipper lukta rök.
- Friskare tänder – mindre risk för tandlossning.
- Slipper rökhosta.
- Färre förkylningar – mer tid & energi för roliga saker.
- Bättre immunförsvar.
- Bättre ekonomi – 20 cigaretter per dag i ett år kostar 16.000 kronor.
- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdom.
- Minskad risk för cancer och lungsjukdomar.
- Minskad risk för övervikt/diabetes. Forskare vid Karolinska Universitetssjukhuset i Solna har visat att rökningen kan öka på omfånget kring midjan, på grund av en ökad risk för insulinresistens (förstadium till diabetes).

Läs mer på
[www.doktorn.com/
rökavvänjning](http://www.doktorn.com/rökavvänjning)



Rökstopp räddar liv

I Sverige finns cirka tolv procent dagligrökare. De flesta har försökt att sluta röka många gånger och det gäller att inte tappa hoppet! Ju fler gånger man har försökt, desto större är sannolikheten att lyckas. Rökning försämrar hälsan och bidrar till hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdomar och cancer. Varje år dör runt 7 000 svenskar av rökning och 200 av passiv rökning. Hade cigaretterna uppfunnits idag hade de med största sannolikhet förbjudits direkt!

Text: PERNILLA BLOOM



Hans Gilljam är professor och grundare av Sluta-röka-linjen.

Runt tolv procent av svenskarna är dagligrökare och lika många till röker då och då. Under de senaste 25 åren har antalet rökare sakta blivit färre, men nu har kurvan stannat av.

– Vi behöver ta nya tag för att förebygga att ungdomar börjar röka och för att hjälpa de som röker att sluta, säger Hans Gilljam, senior professor i Folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet och grundare av Sluta-röka-linjen. Det är främst unga kvinnor som börjar röka och även bland vuxna är det fler kvinnor än män som röker.

Det syns även vad gäller statistiken på lungsjukdomar, då det nu är fler kvinnor än män som får exempelvis KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom). Ungefär hälften av rökarna har försökt att sluta det senaste året, de flesta utan hjälpmedel.

– Vanligtvis läser man i tidningar om rökningens baksida, påverkas av familj och vänner och till slut bestämmer man sig för att sluta, berättar Hans Gilljam. Ju fler försök till rökstopp man har bakom sig, desto större är chansen att det lyckas denna gång.

Upp emot 20 procent söker aktivt hjälp från sjukvården och en del provar nikotinläkemedel eller receptbelagt läkemedel. Vissa provar alternativa metoder som akupunktur, hypnos eller laserbehandling. Det finns även samtalsmetoder som stöd för att öka motivationen. Hans Gilljam berättar att motivation är a och o för ett lyckat rökstopp.

– Alla medel som ger positivt långsiktigt resultat är värt mödan, menar

han. Man ser dock tydligt att saknas motivation lyckas det sällan, vare sig med eller utan hjälpmedel. Det gäller att ha ett syfte med varför man vill sluta och viljan att nå vinsten med rökstoppet.

När man tar ett halsbloss förbränns 8 000 ämnen som man andas in. Många är direkt giftiga och cancerogena. Rökning är livsfarligt! Hälften av alla rökare får KOL, enligt Ohlin studie. Det finns ingen som är skyddad mot sjukdomarna man kan få på grund av rökningen, poängterar Hans Gilljam. Däremot är vissa genetiskt mer benägna att få vissa sjukdomar.

– Det finns de som säger att förr eller senare får alla rökare KOL. Avgaserna från rökningen dödar på lång sikt! Kroppen försvarar sig så länge det går, men till slut klarar den inte att hålla emot och då blir man sjuk på ett eller annat sätt, berättar Hans Gilljam.

Genom att förbjuda rökning på allmänna platser och höja skatten, har man sett att antalet rökare minskar.

– Jag tror att det är en tidsfråga innan rökningen förbjuds även på utomhuscaféer, säger Hans Gilljam. Även höjda skatter vet man har effekt – om cigaretterna blir dyrare kommer fler att välja att sluta eller minska sitt intag. Dessutom är det viktigt att man inte glömmer det förebyggande arbetet på skolorna. Vi vill inte att fler ska börja med detta gift. Hade cigaretterna uppfunnits idag hade de förbjudits direkt!

Källa: Cancerfonden

DET FINNS HJÄLP ATT FÅ

Att känna sig motiverad och verkligen vilja sluta är första steget. Chanserna att lyckas ökar om man tar hjälp av utbildade tobaksavvängjare och använder man dessutom läkemedel ökar chanserna ytterligare. Det underlättar om man har stöd från familj och vänner.

Rökavvängningsgrupper – erbjuds på många vårdcentraler.

Sluta-röka-linjen – ring 020-84 00 00 (måndag till fredag 9-20 och fredag 9-16), en kostnadsfri telefonlinje för dig som vill sluta röka eller snusa. Du kan få stöd när det känns jobbigt.

Receptfritt – på apoteken finns exempelvis tuggummin, spray och plåster. Prata med apotekspersonalen så kan de ge tips och råd.

Läkemedel – det finns två receptbelagda läkemedel som har visad effekt, Champix och Zyban. Diskutera med din läkare om detta kan vara ett alternativ för dig.

Andra metoder – ta hjälp av boken "Äntligen icke-rökare!" av Allen Carr, hypnos som genom suggestioner stärker viljan att sluta röka eller stöd via olika program på internet.

... OCH GLÖM INTE ATT NJUTA AV HÄLSOEFFEKTERNA! Redan efter två dagar utan cigaretter har ditt lukt- och smaksinne förbättrats betydligt och du har minskat risken att drabbas av hjärtinfarkt. Efter några veckor har luftvägarna börjat normaliseras och du får lättare att andas. Efter ett år är det hälften så stor risk att få hjärtinfarkt. Efter tio år har risken att drabbas av lungcancer halverats. Efter 15 år är risken att få hjärtinfarkt lika låg som för den som aldrig har rökt en cigarett.

VOL12 10-195

NYHET!

Ledsmärta? Nu kan du tänka på annat – i upp till 12 timmar!



Nya Voltaren® 23,2 mg/g Gel är ett smärtstillande receptfritt läkemedel för utvärtes bruk. Det är den enda gelen med dubbel styrka som ger smärtlindring i upp till 12 timmar. Gelen tar sig till smärtpunkten och lindrar precis där den behövs, djupt ner i leden. Du kommer att upptäcka att Voltaren® Gel är lätt att använda och tränger snabbt in i huden. Smörj dig på morgonen och upplev smärtlindring som varar hela dagen. Ha en bra dag!

NOVARTIS

www.novartis.se

Voltaren® 23,2mg/g Gel är ett receptfritt antiinflammatoriskt läkemedel som innehåller diklofenak. Används vid smärta i muskler och leder. Åldersgräns 14 år. Läs bipacksedeln noggrant. Ej förmånsberättigat.

Voltaren®
FÖR LIV I RÖRELSE

Eva lever med KOL



KOL betyder kroniskt obstruktiv lungsjukdom och är en långsamt förlöpande inflammatorisk sjukdom i luftvägar och lungor. En av tolv vuxna svenskar har KOL och runt 2.500 personer dör varje år, på grund av KOL. Mer information kan du få på www.hjart-lungfonden.se.

Eva, 56 år, har lärt sig att leva med sjukdomen KOL. Tack vare disciplin vad gäller träning, vardagsrörelse och att ta sina mediciner, har hon fortfarande god livskvalitet.

Text: PERNILLA BLOOM

Som 14-åring faller man lätt för grupptröskan och det var det som gjorde att Eva började röka. Under många år rökte hon 20 cigaretter om dagen. Trots flera försök att sluta, lyckades hon inte.

– Jag minns så väl att jag på en båt färja från Limhamn till Dragör bestämde mig för att aldrig mer röka och sedan dess har jag inte hållit i en cigarett. Att tro riktigt starkt på något kan göra underverk, menar Eva. Jag var helt enkelt mentalt redo.

När Eva tittar bakåt i tiden ser hon signalerna. Hon hade ofta halsinfektioner som höll i sig länge och var riktigt jobbiga. Vid hälsoundersökningar låg lungvärderna i underkant. En morgon vaknade Eva och kunde inte prata. Hon trodde att det var en kraftig förkylning, men blev snart sämre och ringde sin man som fick ta henne till akuten. Eva var bara i 40-årsåldern.

– Då var jag riktigt dålig och blev inlagd några dagar, berättar Eva. Jag fick inhalera luftrörsvidgare och ta 26 kortisonpiller på en gång. När de berättade att jag hade KOL, var min första tanke - "när ska jag dö"? Senare förstod jag att man kan göra mycket själv, för att kunna leva ett relativt normalt liv.

Hon fick trappa upp arbetstiden successivt. Att fokusera mer på sig själv och lära sig leva med sjukdomen blev centralt. En förkylning som vanligtvis



Eva var endast i 40-årsåldern när hon fick diagnosen KOL.

går över på en vecka, kan bli mycket långdragen för någon med KOL.

– Nu har jag lärt mig att rörelse är a och o och det gäller att vara disciplinerad för sin egen skull,

säger Eva. Det är viktigt med bålstabilitet, för att underlätta andningen. Jag prioriterar därför att motionera fyra till sex dagar i veckan, med gymna,

EVAS TIPS VID KOL

- Ta hand om dig själv!
- Sök information om KOL – var inte rädd för att fråga.
- Få in motion och vardagsrörelse.
- Öka bålstabiliteten, att stärka mage- och ryggmuskler är viktigt för att underlätta andningen.
- Ta medicinerna regelbundet varje dag.
- Hitta de små glädjeämnena i vardagen – att snön glittrar en solig vinterdag eller ring en vän.
- Hitta balansen mellan aktivitet och återhämtning, så att inte stress ger en försämring.
- Slarvar man ibland och blir sämre – slå inte på dig själv, utan ta nya tag!

spinning eller zumba. Dessutom promenerar jag 30 minuter varje morgon innan jobbet. Det gäller även att inte stressa för mycket, då andningen kan påverkas negativt. Att hitta en balans i livet gör så att du kan må bra, trots din sjukdom, menar hon.

Om Eva slarvar med träningen eller om det är en extra stressig period märks det direkt.

– Är jag stressad blir träningen tuffare, då jag har svårare att andas "rätt". Jag blir snabbare trött även i vardagen. Att bli sämre i sin sjukdom leder även till att man lättare får infektioner och då inte kan röra på sig lika mycket – det blir helt enkelt en ond spiral.

Det var två och ett halvt år sedan Eva var sjukskriven sist och det tackar hon träningen och medicinerna för. Hon står på underhållsbehandling av Spiriva, långtidsverkande luftrörsvidgare tillsammans med kortison och kortisonnässpray.

– Det gäller att jag tar min medicin varje dag vid samma tid. Annars blir jag sämre igen.

Visst har Eva haft mörka stunder. Att exempelvis gå på teater och hamna nära någon med en stark parfym, kan ju förstöra hälsan i en vecka efteråt. Det som ändå lyser igenom är en stark kämparglöd, för att få leva ett så normalt liv som möjligt.

– Det går, bara man är villig att göra jobbet, poängterar Eva. Det gäller att se de små glädjeämnena i vardagen. Själv har jag en lista på saker jag vill göra; som att besöka en bokmessa och att se Christina Lugns musikal. Familj och vänner är viktiga och jag tar ingenting för givet längre!



Är din nuvarande psoriasisbehandling... tidskrävande? frustrerande? besvärlig?

Så behöver det inte vara!
PSORIASIS finns under huden
hitta rätt behandling för dig.



Få mera tid till annat
än psoriasis. BESÖK
www.underdinhud.se

Staffans väg 2, 192 78 Sollentuna, Tel. +46-8-626 50 00, jacse@its.nj.com

Janssen-Cilag AB

Janssen



Tidningen **DOKTORN** 10 års-jubileum

I år var det tio år sedan två kreativa herrar, Johan Bloom och Göran Erlandsson, gjorde slag i saken och grundade en väntrumstidning. En tidning som har kommit att bli uppskattad, efterfrågad och framgångsrik. Tio år senare kan man helt enkelt konstatera att satsningen var, och är, helt rätt.

Det var när Johan Bloom och Göran Erlandsson såg bristen på aktuell

och intressant läsning i väntrummen som idén föddes. De ville skriva om

medicinska nyheter, fylla tidningen med information om sjukdomar, tips på vad man kan göra förebyggande och ge inspiration till läsarna. Detta visade sig bli framgångsrikt, eftersom såväl patienter som vårdpersonal idag uppskattar DOKTORN och ger tidningen högsta betyg, när det kommer till trovärdighet och den nytta man har av innehållet.

– Alla positiva kommentarer, härliga

brev och engagerande mejl vi har fått från våra läsare och vårdpersonal, det är något som jag har tagit med mig under alla tio år säger Johan Bloom, vd för Erlandsson & Bloom, som ger ut Tidningen DOKTORN. Att få ett tackbrev från någon som blivit hjälpt av informationen i tidningen värmer i hjärtat och är ett fantastiskt betyg!

Erlandsson & Bloom har på senare år kompletterat tidningen med webb-

sidor som den populära DOKTORN.com och nytillskottet HUDEN.se, men papperstidningen är fortfarande ett fokusområde.

– Vi mognar och förädlas med åren, vi har blivit bättre på såväl layout som det journalistiska innehållet. Spännande samarbeten med tongivande myndigheter som vill använda tidningen för att nå ut till patienterna visar på den genomslagskraft tidningen har.

Dessutom tillkommer nya distributionsställen, det vill säga vårdcentraler, sjukhus och apotek, som vill dela ut tidningen. Jag och alla som jobbar med tidningen ser fram emot ytterligare tio spännande år med tidningen DOKTORN.



Levern är kroppens största körtel och det näst största organet i vår kropp efter huden. Tillsammans med gallblåsan och bukspottskörteln bildar dessa tre organ ett mycket viktigt maskineri i vår kropp.

Text: ANDERS ÅKER

Från topp till tå –

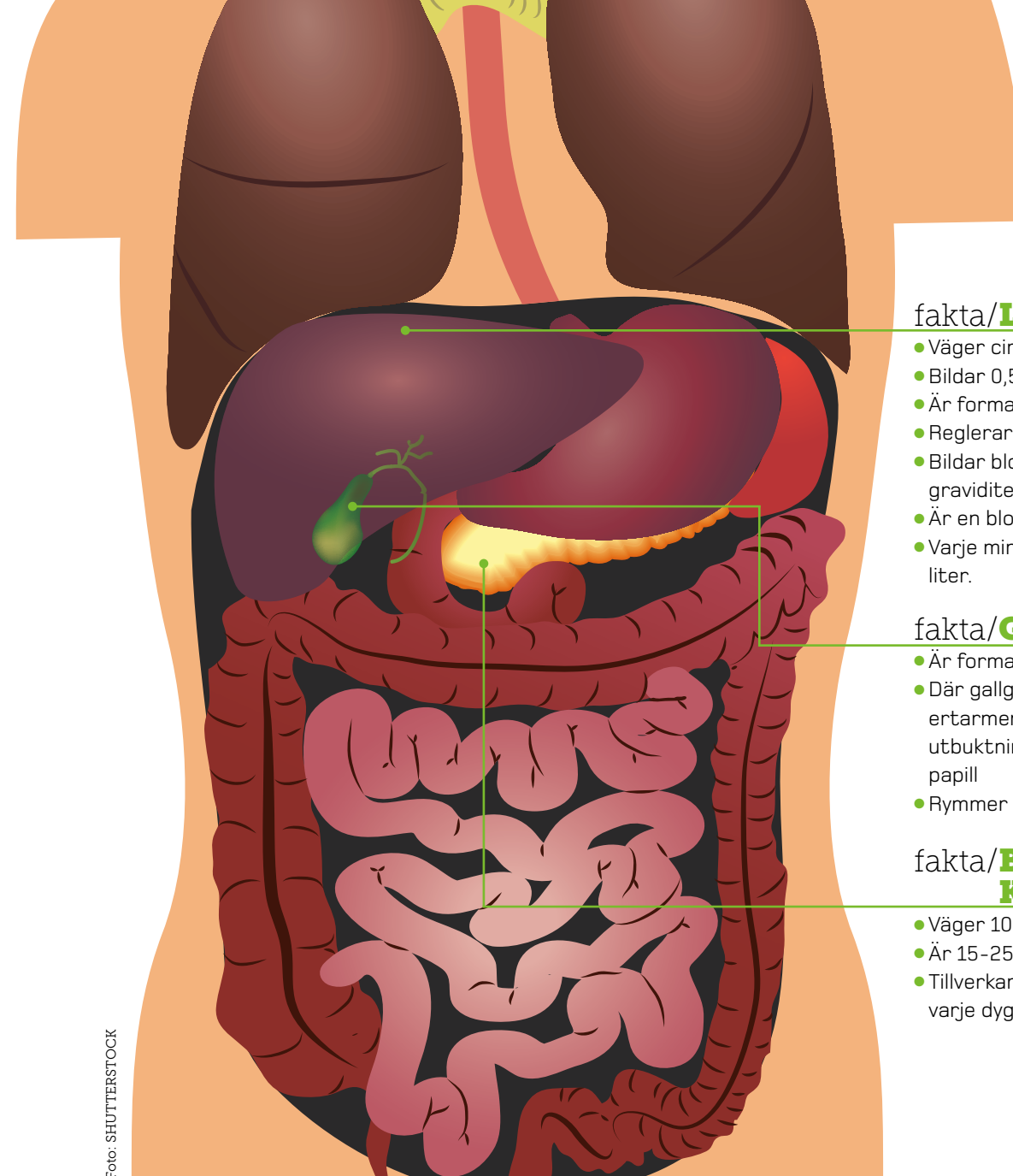
LEVERN, GALLBLÅSAN & BUKSPOTTS- KÖRTELN

Din lever har flera viktiga uppgifter. Bland annat bildas en stor mängd kemiska ämnen som är viktiga för kroppens matsmältning. Du hittar levern, som delvis är skyddad av revbenen, upptill i högra delen av bukhålan.

En fascinerande detalj är att levern har en förmåga att växa ut igen. Du skulle med andra ord kunna ta bort halva levern och efter ett tag så växer den oftast ut till normal storlek igen.

Levern innehåller mycket blod därför att en stor mängd blod (en fjärdedel av allt blod hjärtat pumpar ut) passerar levern genom två blodkärl, portådern och leverartären. Portådern transporterar blod med näringsämnen och leverartären transporterar syrerikt blod till levern.

Levern är knuten till många vitala funktioner och leversjukdomar kan ha



fakta/LEVERN

- Väger cirka 1,5 kilo.
- Bildar 0,5-1 liter galla om dagen.
- Är formad som ett halvklot.
- Reglerar din ämnesomsättning.
- Bildar blod åt fostret under en graviditet.
- Är en blodreservoar.
- Varje minut passerar här 1,5 liter.

fakta/GALLBLÅSAN

- Är formad som ett päron.
- Där gallgången går ut i tolvfingertarmen finns en värtliknande utbuktning som kallas Vaters papill
- Rymmer 30-60 milliliter galla

fakta/BUKSPOTTS- KÖRTELN

- Väger 100–150 gram
- Är 15-25 cm lång
- Tillverkar 1,5-2 liter bukspott varje dygn

dödlig utgång. Levern lagrar inte bara sockret som vår kropp behöver utan tar även hand om skadliga ämnen och oskadliggör dessa. Många läkemedel bryts ned i levern. I levern lagras också vitaminer, förråden av vitamin A och B12 kan räcka i några år, medan vitamin D-förråden räcker någon månad.

Portådern och leverartären går in i levern via leverporten. Framför leverporten hittar du gallblåsan som i viss mån är integrerad med levern.

Gallan, som tillverkas i levern, är en gul vätska och vars uppgift är att hjälpa tarmarna finfördela fett från maten. Gallan samlas och koncentreras i gallblåsan. Gallan innehåller syror, hormoner, vatten, salter och gallfärgämnen och förs till gallblåsan från

levern via en av två grenar. Den andra grenen leder ut i tunntarmens översta del, tolvfingertarmen. Det finns en liten ringmuskel vid mynningen som hindrar gallan från att komma in i tolvfingertarmen annat än i samband med att vi äter. Längre ned i tarmen sugs gallsalterna upp och förs tillbaka till levern, och kan återanvändas.

Vid vissa lever- och gallvägssjukdomar blir huden och ögonvitorna gulfärgade (gulstot). Det beror på att bilirubin läcker från gallvägarna till blodet. Bilirubin är en nedbrytningsprodukt från uttjänta röda blodkroppar.

Bukspottskörteln hittar du långt in i buken och bukspottskörteln har två mycket viktiga uppgifter. Det är dels att tillverka enzymer och bikar-

bonat som hjälper kroppen att smälta maten. Bukspottet, som vätskan heter, rinner ut i tolvfingertarmen och neutraliserar saltsyran i magsaften.

Bukspottskörteln tillverkar också två hormoner, insulin och glukagon. Insulin och glukagon är viktigt för kroppens ämnesomsättning och håller även sockerbalansen på rätt nivå genom att transportera runt hormonerna i ditt blod.

Tillsammans bildar levern, gallblåsan och bukspottskörteln en viktig kedja och ingår i våra matsmältningsorgan. De hjälper oss att ta upp näring, undvika farliga ämnen och hålla olika balanser som sockerhalten i blodet. Ett fascinerande maskineri som vi ska vara rädda om!

Källor: 1177, levern.se, Wikipedia, Cancerfonden, Magnus Hansson läkare Visby Lasarett

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

fråga doktorn

Fler frågor & svar finns på www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare. I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- hud
- mage
- ångest
- infektioner
- smärta
- läkemedel

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anna Birgersson
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Jan-Rickard Norrefalk
Specialist inom bland annat smärta.



Maj-Liz Persson
Docent i allmänpsykiatri.



Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Anders Halvarsson svarar

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

MJÖLK OCH LÄKEMEDEL

Ligger det någon sanning i påståendet jag hört om att man inte ska ta sin medicin tillsammans med mjölk. Detta på grund av att det så att säga skär sig i magen och att verkan av medicinen därmed försämras?

Ingela, 54

Varför man inte skall ta vissa mediciner med mjölk är att kalcium i mjölken binder medicinen till sig och därmed får man inte den optimala effekten av tabletterna. Har man funderingar kring detta med den enskilda medicinen skall man tala med förskrivande läkare eller med personal på apoteket, som kan tala om hur man bäst tillgodogör sig medicinen.

Anders Halvarsson



ÅDERBRÄCK PÅ TESTIKELN

Jag var för ett år sedan på ett ultraljud och där upptäcktes ett åderbräck på vänster testikel. Har på senare tid upptäckt att vänster testikel blivit en aning mjukare, detta innebär inget besvär, men ska jag ta kontakt med läkare?

Man, 28

Ja, har du besvär skall du söka igen och kanske göra om ultraljudundersökningen för att se om det blivit någon förändring i förhållandena i pungen.

Anders Halvarsson

Vitaminer vid benskörhet

Kan man äta för mycket vitamin K2? I en annons i Veteranen rekommenderas man att äta K2 eftersom det tar bort kalk från kärlen, till exempel halspulsådern och för över det till benmärgen. Jag är benskör och undrar om det kan vara nyttigt för mig?

Ingegerd, 77

Vitamin K har inget direkt med benskörheten att göra, utan här är det i så fall D-vitamin och Calciumsalt som är avgörande. Jag tycker du tar kontakt med osteoporosmottagningen och får reda på vilka värden du har och kanske rentav behöver en tredje sort för skelettet, som man i så fall tar en gång i veckan. När det gäller vitamin K skall man inte överdriva, då de tillhör de fettlösliga vitaminerna liksom A-, D- och E-vitaminerna och blir lagrade i kroppen med bieffekter om det blir för mycket. Ifall K2 tar bort kalk från blodkärlens insida har jag ingen vetskap om.

Anders Halvarsson

Somna till ljud

Jag lyssnar gärna på radio via hörlurarna till min mp3-spelare när jag lägger mig på kvällen. Ofta somnar jag med lurarna i öronen och radion på. Jag tycker själv att jag hör lite illa, men när jag tar hörselprover vid läkarbesök så klarar jag testet bra. Hur farligt för hörseln är det att somna med ljud som går direkt in i öronen?

Lena, 45

Det som alltid är avgörande är vilken styrka man har på ljudnivån som kommer in i öronen. Har man inga obehag och att dessutom hörseln vid tester från gång till annan visar normala kurvor, torde det inte vara någon fara!

Anders Halvarsson

**Anders Hallén svarar**

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

SVAMPINFEKTION

Kan revorm/ringorm återkomma flera år efter det att man har blivit av med det?

Kvinna, 30

Detta är terminologiskt svårt. Ringorm är egentligen svampinfektion av svamp från djur. Med revorm menas oftast en eksemreaktion. Ny svampinfektion kräver ny smitta. En eksemreaktion kan återkomma av samma skäl som den kom första gången.

Anders Hallén

**IRRITERAD HUD**

Rakvatten har alltmer börjat irritera min hud. Under den senaste tiden har jag i stället använt klorhexidinlösning – synbarligen utan biverkningar. Finns det någon nackdel?

Fran, 78

Du kan nog fortsätta med det, men du kan också pröva med en fuktlotion. Det är onödigt att "långnöta" med klorhexidin.

Anders Hallén

**Maj-Liz Persson svarar**

Om ångest. Maj-Liz Persson är docent i allmänpsykiatri och arbetar vid Center för Innovativ Terapi vid Kungens Kurva i Stockholm, vid SOS i Köpenhamn och på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Stockholm.

Slippa viktuppgång

Finns det någon antidepressiv medicin som inte ger övervikt? Äter nu cymbalta och har gått upp 13 kilo sen oktober.

Helena, 50

Det finns antidepressiva läkemedel som är viktneutrala och det senaste i raden av antidepressiva som är det är Valdoxan. Fråga din läkare om alternativa läkemedel och då kan du informera om detta läkemedel som är jämförbart med Cymbalta för att bota en depression.

Maj-Liz Persson

**Trappa ner behandling**

Jag håller på att försöka sluta med Venlafaxin och har biverkningar som yrsel och illamående. Jag äter en låg dos 37,5 g och jag har slutat tvärt. Mår dåligt varje dag. Min läkare sa att man tyvärr inte kan dela på kapseln, men jag har läst nu att en del personer gör det. Kan man det? Att ta varannan dag har jag försökt tidigare men mår alldeles för dåligt i lång tid.

Nathalie, 28

Det finns inga kliniska studier som visar att det går att dela på kapsel Venlafaxin. Man kan därför inte rekommendera det från företaget som tillverkar Venlafaxin. Det som sägs från företaget är att om man har svårt att svälja kapseln kan man öppna kapseln försiktig och t.ex. blanda det med en matsked äppelmos och svälja direkt utan att tugga.

Maj-Liz Persson

ADHD

Går på en ADHD utredning sedan en tid tillbaka. Har fått medicinerna cipralex och cyprexa. Har under nio månader med dessa mediciner gått upp 30 kilo. Undrar om det finns alternativa mediciner som inte ger denna viktökning?

Peter, 47

Zyprexa har viktökning som biverkan. Cipralex klassas som viktneutralt. Det finns bra alternativ till Zyprexa och jag tycker att du ska ta upp detta med den läkare som föreskrivit dessa preparat och byta ut Zyprexa mot något liknande preparat, men som inte ger viktökning.

Maj-Liz Persson

Ångest

Oftast när jag läser om panikångest på nätet så berättar de att man får svårt att gå ut och göra sina vardagliga saker. Men det stämmer inte på mig. Jag mår som sämst när jag är hemma – vad kan det bero på och hur ska man då kunna använda sig av KBT? Sen undrar jag också om man kan bli bättre om man minskar?

Alexander, 26

Ångestsjukdomar kan te sig på olika sätt. Panikångest är bara en i raden av ångestsjukdomar. Det viktiga är att få rätt diagnos så att man kan få den hjälp som är mest optimal. Medicinering och justering av doser varierar mycket individer emellan, så man kan inte säga att en viss dos är tillräcklig för just den personen. Sedan kan biverkningar av medicinen också bestämma vilken dos som är optimal.

Maj-Liz Persson

**SCHIZOFRENI?**

Är schizoaffektiv syndrom eller schizoaffektiv en form av schizofreni?

Agnete, 67

När det gäller diagnosättning av bipolär affektiv sjukdom, schizoaffektiv sjukdom och schizofreni så menar man idag att det inte är distinkta sjukdomar utan mer ett kontinuum från bipolär till schizofreni sjukdom. Schizoaffektiv sjukdom menar man ligger närmare schizofreni än bipolär affektiv sjukdom. Behandlingen idag är likvärdig oberoende av om man har en psykosjukdom eller bipolär affektiv sjukdom med de nyare psykosläkemedlen som också är stämningsstabiliserande.

Maj-Liz Persson

**ARMSVETT**

Jag svettas inte mycket utan det är lukten som är problemet. Det luktar som kattpis. Har provat många olika antiperspiranter och deodoranter men inget hjälper. Ibland får jag byta tröja efter fem minuter fast jag kanske just har duschat. Har ni något tips?

Anette, 53

Svettlukt orsakas framför allt av bakterier och uppkommer inte efter fem minuter. Men har du problem med din svett tycker jag du skall söka hjälp. Man kan idag "torrlägga" armhålan med lokala injektioner av botulinumtoxin – effektivt, men måste upprepas.

Anders Hallén

Tunnhårig

Som liten hade jag väldigt tjockt hår, men med åren har håret tunnats ut ganska ordentligt och jag tappar ganska mycket hår. Jag är väldigt orolig för att bli extremt tunnhårig och undrar om det finns någonting man kan göra åt saken eller om det är vanligt att håret tunnans ut med åldern? Finns det risk att jag börjar tappa håret som till exempel min pappa har gjort? Han har knappt något hår alls kvar på huvudet.

Man 18

Hårväxt är ärftligt styrt. Har man en skallig pappa ökar risken för tunnhårighet. Och det kan komma redan i 20-årsåldern. Med dagens liberala frisyrmode är detta ändå ett minskande problem. Med hjälp av behandling kan man skjuta sitt håravfall framåt, få det att upphöra går inte. Rogaine är ett receptfritt lokalbehandlingsmedel som finns på apotek. Det är mycket väldokumenterat – men ger inte effekt hos alla. Det appliceras i hårbotten en gång dagligen. Årskostnaden är cirka 3000 kr och rabatteras inte av läkemedelsförsäkringen. Det andra preparatet är Propecia, som är en testosteronblockerare, och tas som en tablett. Testosteron spelar roll för den maliga typen av håravfall. Kvinnor skyddas av sitt östrogen. För Propecia krävs recept. Inte heller detta rabatteras. Preparaten kan tas samtidigt. Transplantation av hår är en fungerande teknik men mycket kostsam.

Anders Hallén

TORRA ÖGON?**INGA PROBLEM!**

SYSTANE® ULTRA smörjande ögondroppar har ett unikt system som leder till:

- Omedelbar komfort
- Långvarig lindring, utan dimsyn^{1,2}
- Går bra att använda med linser
- Öppnad flaska är hållbar i 6 månader.

Äntligen ett genombrott för torra ögon!

Alcon®

Alcon Sverige AB
Box 12233 • 102 26 Stockholm
Tel: 08-634 40 00 • Fax 08-80 67 17

Systane®
ULTRA
SMÖRJANDE ÖGONDROPPAR

Referenser: 1. Data on file. Alcon Laboratories, Inc. 2. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Invest Ophthalmol Vis Sci; 2008; 49: E-Abstract 112.



**Försäkringskassan svarar**

Om sjukförsäkringen. Anna Birgersson, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

Nytt område
– sjukförsäkringen

På www.doktorn.com har du nu möjlighet att ställa frågor till Försäkringskassans många handläggare om sjukförsäkringen.

Anna Birgersson, personlig handläggare, är en av dem som svarar på frågor. Vanligtvis har Anna kontakt med personer som har varit sjukskrivna lite längre.

– Min uppgift är att samordna och stötta så att vägen tillbaka till arbete från sjukdom ska bli så enkel som möjligt.

I Tidningen Doktorn besvarar Anna alla möjliga frågor om sjukförsäkringen. Det kan handla om hur man ansöker om sjukpenning, hur man gör om man kan börja arbeta lite grann eller blir sjuk under föräldraledigheten.

På www.doktorn.com är det Försäkringskassans kundcenter som svarar på frågor och du får snabba svar.
– Men för personliga frågor som exempelvis handlar om besked i ett ärende så hänvisar vi till vårt kundcenter på telefon 0771-524 524 eller till "Mina sidor" på vår webbplats där man snabbt och enkelt kan logga in och se om ett läkarintyg har kommit in eller när pengarna kommer, säger Anna.



Föräldrapenning

Jag har föräldrapenning på halvtid och arbetar halvtid och har nu blivit sjukskriven. Vem ska betala min ersättning; arbetsgivaren eller Försäkringskassan?

Kvinna, 28

Under de första 14 dagarna ska din arbetsgivare betala din sjuklön. Om du är sjuk längre än 14 dagar, så ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till oss och då är det vi på Försäkringskassan som betalar ut sjukpenning. När det gäller din föräldrapenning på halvtid så fortsätter Försäkringskassan att betala ut den.

Anna Birgersson

SJUKPENNING

Jag har nu blivit sjukskriven från mitt jobb och kommer att vara borta i en månad. Hur vet jag om jag kommer att få rätt till sjukpenning?

Johan, 23

Din arbetsgivare betalar din sjuklön de första 14 dagarna. Därefter ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till oss på Försäkringskassan. När det är gjort så skickar du in din ansökan och ditt läkarintyg. Du kan göra ansökan elektroniskt på Mina sidor på vår webbplats. Om vi har fått in alla uppgifter som behövs ska det ta högst 30 dagar att handlägga ditt ärende. Om vi behöver få fler uppgifter eller handlingar från dig eller om vi behöver utreda ditt ärende mer kan det ta längre tid. I så fall kontaktar vi dig inom en vecka.

Anna Birgersson

NÄRSTÅENDEPENNING

Jag har en anhörig som är svårt sjuk. Hur gör jag för att ansöka om närstående-penning?

Ingrid

Anmäl att du vill ha närståendepenning till Försäkringskassan. Närståendepenning får du som regel tidigast från din anmälningsdag, men vi kan göra undantag om det finns skäl. Dessa kan du förklara i din ansökan. Blanketten skickas hem till dig med posten.

Anna Birgersson

Sjuk som arbetslös

Jag är arbetslös och får a-kassa just nu. Hur ska jag anmäla om jag blir sjuk?

Arbetssökande

När du är arbetssökande och blir sjuk så ska du sjukanmäla dig till oss på Försäkringskassan. Det gör du lättast direkt på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Där kan du sedan ansöka om sjukpenning på Mina sidor.

Anna Birgersson



KARENSDAGEN

Vad innebär karensdagen och vad händer om jag varit sjuk en tid och därefter börjar arbeta igen, men blir sjuk igen. Får jag en ny karensdag? Och behöver jag ha ett läkarintyg direkt i detta nya sjukfall?

Rickard

Den första dagen i ditt sjukfall är en karensdag. Det innebär att du inte får någon ersättning från arbetsgivaren eller från Försäkringskassan för den dagen. När du har blivit frisk och varit tillbaka på arbetet, men blir sjuk igen inom fem kalenderdagar så får du ingen ny karensdag, utan det räknas som en fortsättning på den tidigare sjukperioden. Du behöver ett läkarintyg från och med åttonde dagen räknat från dagen då du blev sjuk igen.

Anna Birgersson



BERÄKNING AV SJUKPENNING

Jag har två arbeten, där jag arbetar halvtid på båda. I det ena arbetet har jag en jättebra lön men inte i det andra. Hur räknar ni ut min sjukpenninggrundande inkomst?

Anders

Hur stor sjukpenning man får beror på den sjukpenninggrundande inkomsten. All inkomst som du kan få för eget arbete räknas in när vi beräknar din sjukpenninggrundande inkomst. I ditt fall så räknas båda dina arbeten in.

Anna Birgersson



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

DUPUYTRENS SJUKDOM
KROKIGAFINGRAR.SE

Krokiga fingrar?

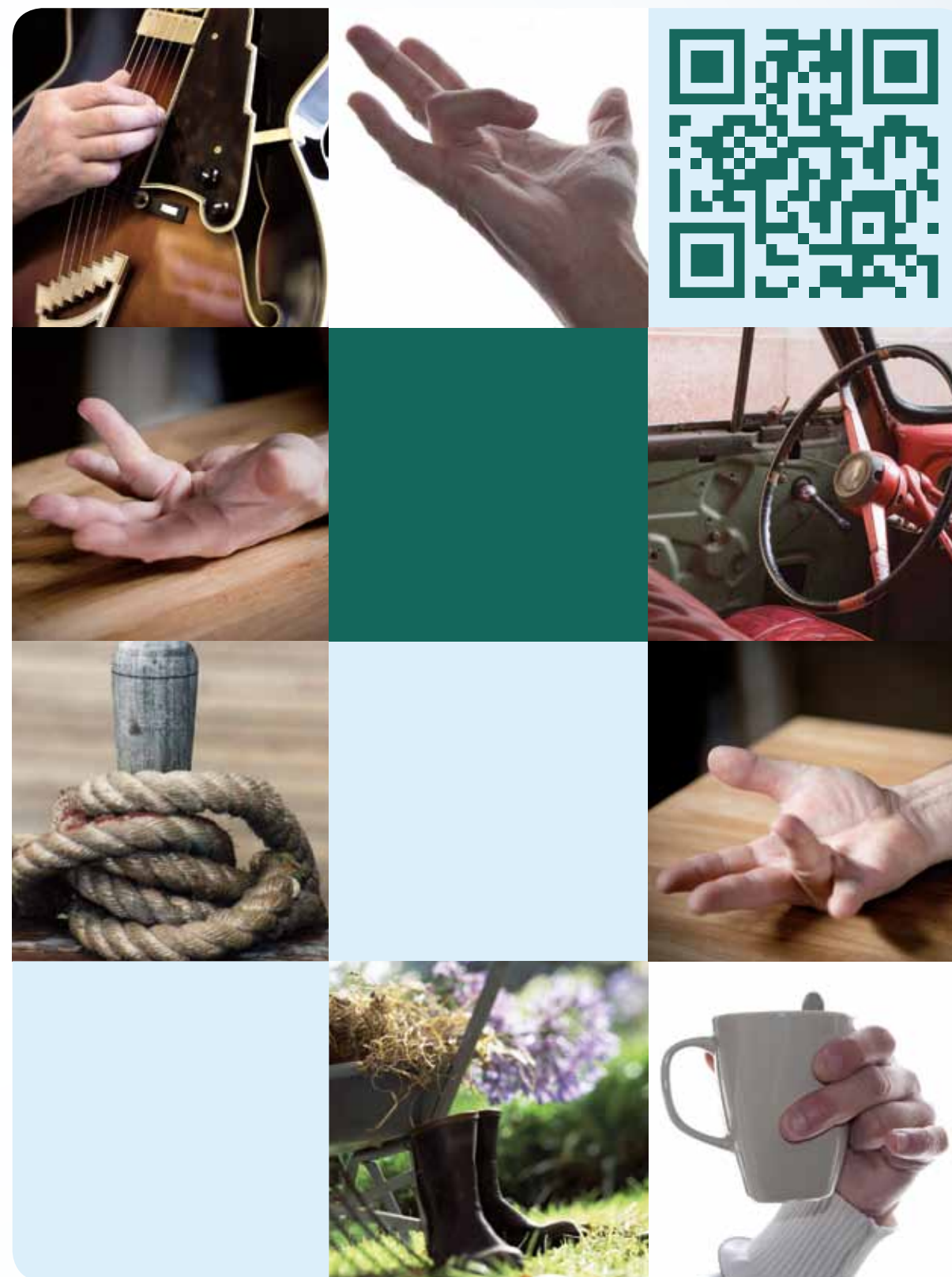
Krökta fingrar som inte går att sträcka ut kan vara Dupuytren's sjukdom. I Sverige uppskattas åtta procent vara drabbade. Eftersom sjukdomen är särskilt vanlig i Norden kallas den även vikingasjukan.

Har du anledning att tro att du har Dupuytren's sjukdom? Sätt kryss i de rutor som stämmer in på dig i självtestet och ta med som diskussionsunderlag vid nästa besök hos din läkare.

SJÄLVTEST HAR DU DUPUYTRENS SJUKDOM? [vikingasjukan]

- Förhårdnad hud på handflatan.
- Hård sträng under huden i handflatan.
- Huden indragen i handflatan.
- Små tydligt kännbara knölar som kan vara lätt ömmande i handflatan.
- Ett finger som krökts mot handflatan och som är omöjligt att sträcka ut.

Testet finns även på krokigafingrar.se. Där kan du läsa mer om Dupuytren's sjukdom och vilka behandlingar som finns.



Scanna QR-koden för att komma direkt till testet i din mobil.



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

**Läkemedelsverket svarar**

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

Sol och läkemedel

Är det farligt att sola när man äter kävepenin?

Johanna, 16

För vissa antibiotika bör man undvika att vara i solen helt under behandlingsperioden och även en tid efter. När det gäller Kävepenin finns dock inget hinder för att vistas i solen. Det är däremot viktigt att iaktta normal försiktighet i solen genom att exempelvis använda solskyddsfaktor eller täckande klädsel.

Läkemedelsverket

**P-PILLER OCH UPPEHÅLL**

Jag har ätit p-piller i två år. Men för drygt en månad sedan tog jag ett uppehåll från mina p-piller eftersom jag glömde att ta flera gånger under sommaren. Jag insåg dock nu när jag vill börja igen att det var dumt eftersom jag har uppfattat det som att det inte är bra att ha ett så kort uppehåll. Varför är det inte bra?

Malin, 19

Det finns i princip inget som hindrar att man gör korta uppehåll i p-pilleranvändning om man inte har behov av p-piller under en period. Det finns däremot ingen hälsovinst eller rekommendation att göra kortare uppehåll. Sjukvården brukar rekommendera att starta med p-piller på mensens första dag efter ett uppehåll. Om du upplever att du har svårt att komma ihåg att ta dina p-piller eller vill ha individuella råd, kontakta gärna din barnmorska. Det finns alternativa preventivmetoder som kan vara lämpliga om man lätt glömmet att ta sina tabletter.

Läkemedelsverket



Mardrömmar

Jag har fått Metoprolol Sandoz för högt blodtryck. Får mardrömmar nästan varje natt. Kan det bero på läkemedlet?

Siv, 80

Ja, metoprolol kan ge mardrömmar. Metoprolol hör till en grupp läkemedel som kallas betablockerare. Dessa kan hos vissa individer ge upphov till mardrömmar. Ibland kan det hjälpa att byta till ett annat liknande läkemedel. Kontakta din läkare om du känner dig besvärad av eventuella biverkningar.

Läkemedelsverket

ASTMAMEDICIN VID BEHOV

Kan man använda Symbicort forte vid behov (astma). Om inte varför? Tack på förhand!

Kvinn, 40

Symbicort forte är ett receptbelagt läkemedel som innehåller både kortison och en luftvägsvidgande substans. Det är läkaren som bestämmer vilken dosering som är lämplig. Det vanliga är att man använder Symbicort forte varje dag som underhållsbehandling av astma. Användning vid behov kan medföra att man får i sig en högre dos än nödvändigt av läkemedlet och det medför i sin tur en ökad risk för biverkningar.

Läkemedelsverket

GALLBLÅSANFALL

Opererade bort gallblåsan 2010, men fortsätter att ha anfall. (78 stycken under dessa två år). Fick nyss av misstag kodein, fick då akut pankreatit. Om man inte tål kodein, tål jag då morfin? Jag ska på magnetröntgen av bukspottkörteln snart.

Margareta, 70

Om du inte tål kodein finns det risk att du reagerar på liknande sätt med morfin. Kodein och morfin är nära besläktade med varandra och har likartade egenskaper. Kramper i gallvägarna är biverkningar som förekommer hos båda. Vissa personer kan vara mer benägna att drabbas av just denna typ av problem. Morfin ska användas med försiktighet vid pankreatit. Din läkare bedömer om du kan ta läkemedlet eller inte med tanke på dina besvär och din sjukdomsbakgrund.

Läkemedelsverket

**Jan-Rickard Norrefalk svarar**

Om smärta. Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.



Nervsmärtor

Efter en operation för diskbräck försvann nervsmärtan och jag har varit smärtfri fram till augusti 2012. Nu har smärtan kommit tillbaka. Jag har kraftig ischias och kramper ner i vänster ben. Jag får ingen avlastning i någon ställning och måste äta värktabletter. Läkaren menar att det kan vara ärrvävnad som påverkar nerverna. Vad kan man göra?

Fia, 45

Dessvärre kan det bildas ärrvävnad efteråt och i vissa fall kan smärtan återkommer. En ny operation förbättrar inte alltid situationen, vilket din läkare kan förklara. Vanliga värkmediciner hjälper mot smärta från muskler och leder, men nervsmärtan kräver andra typer av mediciner. Prata med din läkare om detta. En del patienter har hjälp av Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS). Att träna upp svag muskulatur och att försöka vara aktiv, ibland trots smärtan, hjälper också till för att inte smärtan ska ta över och styra ditt liv.

Jan-Rickard Norrefalk

Dupuytrens kontraktur?

Jag har senknutor i bägge händerna och har svårt att få ihop händerna. Kan man operera bort dom?

Janne, 45

På din beskrivning låter det som om du har något som kallas för Dupuytrens kontraktur. Det börjar med en knuta i handflatan som oftast är hård och kan ömma lite ibland. När senan förkortas med tiden, syns den som en hård sträng under huden i fingrarnas rikt-

ning. Efter en längre tid kan fingrarna dras ihop och bli böjda, oftast lill- och ringfingret. Vad det är som orsakar sjukdomen är oklart, men ärftlighet är en faktor som har betydelse. Skador och nötning kan vara andra möjliga anledningar.

Har du svårt att använda händerna så kan operation övervägas. Förutom operation finns en relativt ny behandlingsmetod. Den innebär att man får ett ämne insprutat i handen som löser

ARTROS

Jag är 22 år gammal och har så svår artros i höfterna och knän att jag periodvis inte kan gå. Jag undrar hur vanligt det är att man får artros när man är så ung? Verkar som att det kommer efter 30 på de flesta. Känner mig ensam när ingen i min ålder hört talas om det.

Rebecca 22

Artros är den vanligaste ledsjukdomen. Större delen av befolkningen över 50 år har artros som man kan se på röntgen, men inte alla har besvär. Framförallt drabbas knä, hand, höft, stortåns grundled, nyckelbensleden, samt käkled. Det drabbar även yngre med kraftig övervikt och/eller ledskada eller stark ärftlighet. Det verkar som om du har en ärftlig belastning. Stämmer det? Jag tycker att du skall ta kontakt med en reumatolog som kan ge dig de bästa råden och behandlingar när du har det som besvärligast. Jag tycker också att du kan ta kontakt med Reumatikerförbundet eller gå in på deras hemsida. De har väldigt bra information om bland annat artros och där kan du även finna andra i din ålder med liknande problem.

Jan-Rickard Norrefalk

upp förhårdnaderna. Dagen efter sträcker läkaren ut handen vid ett återbesök. Behandlingen kan behöva upprepas flera gånger med fyra veckors mellanrum. Det är också viktigt att man tränar rörligheten i handen oavsett vilken behandling som görs. Tala med din läkare på Vårdcentralen och visa vilka besvär du har, så kan ni tillsammans komma fram till bästa behandlingen.

Jan-Rickard Norrefalk



HUNDRATUSENTALS SVENSKAR
HAR EN ALLVARLIG LUNGSJUKDOM
UTAN ATT VETA OM DET.

TESTA PÅ NÄSTA SIDA OM DU ÄR I RISKZONEN!

ÄR DU I RISKZONEN ATT FÅ KOL?

OM DU VISAR SYMTOM PÅ KOL, ELLER ÄR I RISKZONEN, ÄR DET VIKTIGT ATT DU FÅR EN DIAGNOS. DET BÄSTA SÄTTET ÄR ATT GÖRA ETT ENKELT TEST AV DINA LUNGOR, EN SÅ KALLAD SPIROMETRI. FÖR ATT AVGÖRA OM DU ÄR I BEHOV AV EN SPIROMETRI KAN DU SVARA PÅ DESSA ENKLA FRÅGOR. PRATA GÄRNA MED DIN LÄKARE OM DINA SVAR, FRAMFÖRALLT OM DU ÄR ÖVER 45 ÅR OCH RÖKER.

Hur gammal är du? _____ år

Är du rökare?

Jag röker idag Jag har rökt förut Jag har aldrig rökt

Blir du ofta ovanligt trött, även vid lätt ansträngning?

Ja Nej

Har du hosta, flera dagar i veckan, även när du inte är förkyld?

Ja Nej

Brukar du ofta hosta upp slem, eller har du slem i bröstet?

Ja Nej

Får du ibland förkylningar som aldrig ger med sig?

Ja Nej

Har du en anhörig som borde svara på dessa frågor?

Ta i så fall med den här annonsen och ge till din vän. Ni kan även göra testet på nätet, på levamedkol.se, och där läsa mer om denna folksjukdom som en halv miljon svenskar bär på.

Glöm aldrig, om du är i riskzonen att få KOL så har du rätt att få en diagnos och hjälp att sluta röka. Det viktigaste är att upptäcka KOL i ett så tidigt stadium som möjligt.

AstraZeneca 

AstraZeneca AB AstraZeneca Sverige 151 85 Södertälje Tel 08-553 260 00



levamedkol.se

Se upp – farliga växter



Till jul är det extra vanligt att vi plockar in vackra växter för att pryda våra hem och där finns några växter som kan variera från ofarlig till riktigt farlig. Misstänker du att ditt djur har fått i sig någon av de farliga växterna, och uppvisar symtom, kontakta veterinär direkt! Här är några av våra vanligaste "julväxter":

- **Amaryllis** – hela växten är giftig. Symtom: kräkningar och diarré.
- **Hyacint** – framför allt är löken giftig. Symtom: kräkningar och diarré.
- **Julkaktus** – ofarlig.

- **Julros** – hela växten är giftig.
- **Julstjärna** – hela växten är giftig. Symtom: Kräkningar och diarré. I vissa fall lindriga symtom men det kan förekomma kraftigare besvär med svullnad och sväljsvårigheter.
- **Lilja** – ofarlig för hundar men hela växten är giftig för katter.
- **Mistel** – bladen och bären är giftiga. Symtom: diarré och kräkningar.
- **Novemberkaktus** – ofarlig.
- **Tazett** – hela växten och framförallt löken är giftig. Symtom: kräkningar och diarré.
- **Tidlösa** – hela växten är giftig. Symtom: kräkningar, blodig diarré, cirkulations- och andningsproblem. Påverkar njurarna.
- **Tulpan** – framför allt är löken giftig. Symtom: Kräkningar, magsmärtor och salivering.

VEGETARISKA HUNDKEX

Att göra egna hundkex är både lätt och nyttigt.

Ingredienser:

- 2 dl vetemjöl
- 2 dl grahamsmjöl
- 2 dl vetekross eller rågkross
- 2 dl buljong (höns, kött eller grönsaks)
- 2 msk olja
- 1 morot
- 1 dl majskorn
- 1 dl gröna ärtor

Gör så här:

Riv moroten på ett rivjärn. Kör alla ingredienser i en mixer till en slät deg. Ta en klick deg och forma till runda platta kakor (valfri storlek beroende på hundstorlek). Lägg kexen på en plåt med bakplåtspapper, lägg dom tätt så ryms alla på en plåt. Grädda i 225 grader mitten av ugnen i 15-20 minuter. Stäng av ugnen och låt stå kvar MINST en timme. Då blir kexen riktigt hårda.



KATTER DRABBADE AV SALMONELLA

Statens veterinärmedicinska anstalt har sett ett ökat antal salmonellafall hos katter. Katterna smittas genom kontakt med småfåglar och fågelbord. Kontakta alltid veterinär om katten uppvisar symtom som feber, kräkningar och diarréer. För att skydda din katt och din familj ger SVA följande råd:

- Tvätta händerna noga efter kontakt med fågelbord och fåglar.
- Håll rent runt fågelborden och städa upp kring dessa.
- Har du en infekterad katt var noga med hygien avseende händer, rengöring av kattlåda, och allmän hantering av den sjuka katten. Förvara inte kattens tillbehör som kattmat i närheten av andra livsmedel.

Källa: Statens veterinärmedicinska anstalt



Rätt rustad

Känn dig torr och säker med TENA Men

TENA Men är ett skydd speciellt utformat för män med urinläckage. Odour Control™ neutraliserar oönskad lukt och maximal absorption ger trygghet och säkerhet. Du kan fortsätta leva som vanligt.

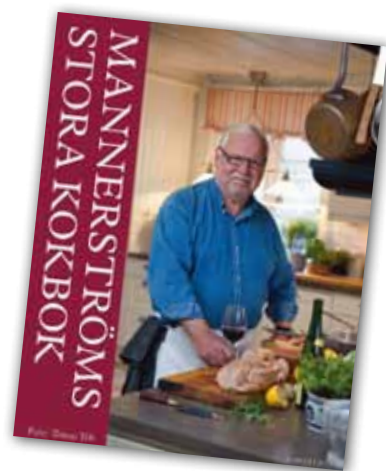
TENA Men finns nu att köpa på www.tenabutiken.se, apoteket eller i handeln. Kontakta läkare, distriktssköterska eller uroterapeut för hjälp, rådgivning och förskrivning.



Läs mer och beställ ett gratis prov på www.TENA.nu/men

Som 26-åring blev han uttagen att representera Sverige i "VM" för kockar. Leif Mannerström är en pionjär och en stor förebild i sin bransch – kanske för att han är en sann livsnjutare som inte är rädd för att testa nya saker i köket. Här får ni några smakprov från hans senaste kokbok "Mannerströms stora kokbok" (Norstedts förlag).

Foto: Tomas Yeh



Leif Mannerström tipsar om matglädje



Grön sallad med ägg, ädelost och poppade senapsfrön 4 portioner

Ingredienser

4 ägg
2 tsk rapsolja
2–3 msk svarta senapsfrön
havssalt
chiliflakes
150 g haricots verts
150 g sockerärter
100 g spritade bondbönor
100 g spritade spritärter
1 bunt broccoli
125 g ädelost
1 bunt skivade rädisor
1 krukä ängssyra (alt. rucola)
2 avokador
1 msk citronsaft
salt och peppar

Dressing
5 msk kallpressad olivolja
3 msk vit balsamvinäger
1 rödlök
salt och peppar

Gör så här:

Rör ihop olivolja och vinäger till dressing i en skål. Skala och skiva löken tunt och tillsätt. Salta och peppra. Låt gärna dressing stå 1 tim. så att löken hinner bli mild och lite söt i smaken. Koka äggen i ca 4 minuter

(gulan ska fortfarande vara krämig). Kyl i kallt vatten och skala. Dela äggen i halvor som kryddas med salt och svartpeppar. Värm rapsolja i en kastrull. Häll i senapsfröna och låt dem poppa under lock. Krydda med havssalt och lite chiliflakes. Häll upp på en tallrik och låt svalna. Ansa och skölj bönor och ärter. Blanchera i kokande vatten. Börja med haricots verts som har en koktid på 4–5 min. och tillsätt sedan ärter och bönor i nämnd ordning. Kyl genast i kallt vatten. Dela broccolin i små buketter och blanchera ett par min. Skölj i kallt vatten. Lägg bönor, ärter och broccoli på ett stort fat. Krydda med salt och peppar och blanda ned dressing. Smula över ädelost och fördela rädisor och ängssyra på salladen. Skär avokadon i stora bitar och pressa citron över. Lägg på avokado, ägg och poppade senapsfrön precis innan servering.



Fisk- och skaldjursburgare 4 portioner

Ingredienser

400 g torskfärs eller färs av annan vitfisk
200 g laxfärs
1 knippe finskuren gräslök
2 äggulor
1 msk sweet chilisås
smör till stekning
salt och peppar
Till servering
4 hamburgerbröd eller liknande bröd
salladsblad eller spåda rödbetsblad
1 liten rödlök
tomat
räksallad

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser till en smidig smet. Forma 4 stora burgare. Stek dem i en ordentlig klick smör i en stekpanna 3–4 min. på varje sida tills de har fin färg och ser färdiga ut. Grilla bröden som hastigast och lägg på salladsblad, fiskburgare och rödlök i ringar. Toppa med en rejäl klick räksallad och lägg ihop eller lägg upp som på bilden.

Fläskkottlett Esterhazy 4 portioner

Denna rätt kan även göras med färska kalvkotletter eller skivor av lamm.

Ingredienser

4 marmorerade fläskkottletter à 200 g
1 purjolök
1 morot
1 palsternacka
smör till stekning
1 msk paprikapulver
1 ½ msk vetemjöl
salt och peppar

Sås

1 msk tomatpuré
2 dl ox- eller kalvbuljong
2 dl matlagningsyoghurt
salt och peppar

Till servering

kokt mjölig potatis
crème fraiche
saltgurka

Gör så här:

Ansa purjolöken. Skala moroten och palsternackan. Strimla grönsakerna fint. Fräs dem i lite smör i en panna. Blanda ingredienserna till såsen i en kastrull och koka upp. Smaka av med salt och peppar. Sätt ugnen på 175°. Blanda paprikapulver och mjöl. Salta och peppra kottletterna och vänd dem i mjölblandningen. Hetta upp smör i en traktörpanna, bryn kottletterna vackert gyllenbruna på båda sidor, 6–7 min. Ringla över såsen, fördela grönsakerna över kottletterna och lägg på ett lock. Låt kottletterna puttra och steka färdigt i mitten av ugnen 12–15 min. Servera genast med kokt mjölig potatis som kan suga upp såsen samt crème fraiche och saltgurka.



I över 50 år har Jerry Williams underhållit oss svenskar och blivit något av en rockikon. Nästa år kröner han karriären med The Farewell Tour, som ska bli det sista stora scenframträdandet den älskade artisten gör. Men han passar även på att tillsammans med mångårige vännen Ulf Bengtsson släppa boken "Det är aldrig för sent att träna".

Text: ANDERS ÅKER Foto: NICLAS BRUNZELL

Jerry Williams

Boken är fylld med allt från träningsövningar och nyttiga recept till personliga anekdoter, tankar kring träning och hur man håller sig i form.

– Det är inte frågan om något karriärbyte, jag tänker inte öppna ett gym eller så. Vi har ju varit polare länge, Uffe och jag, tränat ihop och så. Det kom en period då jag tappade det där med träningen och samtidigt skulle jag göra ett gig, en ny show. Plötsligt insåg jag att jag inte fixar det här! Jag kommer inte kunna uppträda om jag inte fixar min egen form. Det var då Uffe kom in i bilden igen.

När det kommer till träning och dieter säger Jerry Williams att det är Ulf Bengtsson som har koll, Jerry "är den som gör". Det visar sig dock snabbt att Jerry har många åsikter kring träning och hälsa bakom den berömda rock and roll-profilen.

– Det där med att träning och rock and roll inte skulle höra samman är myt. Du pallar inte göra det du gör om du inte mår bra, om inte kroppen är med och lilar. När jag inte fixade gå upp på scenen så kontaktade jag Uffe som satte ihop ett dietprogram. Jag tappade 20 pannor och fick tillbaka energin.

sista show

FAKTA
Namn: Jerry Williams.

Ålder: 70.

Familj: Fru och tre barn.

Bor: Täby.

Kända låtar: I can jive, Did I tell you, It started with a love affair.

Aktuell: Med träningsboken "Det är aldrig för sent att träna" och showen The Farewell Tour.



Foto: ORJAN CARLSSON

I samband med detta började Jerry och Ulf träna tillsammans kontinuerligt. Båda kom i en ”hygglig form” som Jerry säger själv och det var där någonstans idén om en bok föddes.

– Alla vet hur man tränar och hur man gör, grejen är att du måste göra det. Även om man en gång tappat formen kan man komma i form igen, men du måste ta tag i det. Jag kommer ihåg att vi diskuterade hur vi absolut inte hade någon lust att tappa formen nu när vi har hittat tillbaka till den. Då tänkte vi att ”vi skriver en bok, då måste vi kunna hålla formen”.

Trots att viljan att träna mer eller mindre alltid har funnits där berättar trebarnspappan Jerry att det inte alltid har gått att få ihop alla delar. Ibland har barnen och familjen fått gå före och då konstaterar han att träningen blivit lidande.

– Det betyder inte att bara för att man är ung och skaffar familj så kan man inte komma tillbaka till träningen och hitta formen igen. Man behöver komma igång med träningen och komma in i det, oavsett ålder. Sedan måste man lita på logiken, stoppar du i dig mer mat än vad du gör av med så blir det rimligtvis svårt att hitta formen. Det viktigaste är att komma igång och om förutsättningarna tillåter låta träningen ta plats.

På frågan om hur man gör om man till exempel har ont eller inte orkar lika mycket som förr skrattar Jerry till.

– Du ska leva i nuet och inte jämföra med vad du gjorde förr. Man kan hålla formen och få krunch i musklerna fast man är 50, 60 eller 70 bast. Undvik att hamna i onda cirklar där du inte rör på dig, det finns alltid något du kan göra för att komma igång. I vår bok funkar det så att vissa övningar kan du hoppa över, de är rena mördargrejerna. Du behöver inte träna så det gör ont eller så att du inte orkar mer. Det är viktigt att plocka övningar som du tycker är kul och det allra viktigaste är att du överhuvudtaget rör på dig.

Jag frågar lite nyfiket om han tror att det finns några genvägar.

– Nej det tror jag inte alls på! Till exempel är det här ingen kokbok, vi har ändå några recept. Det är nämligen så, om folk inte visste det, att man inte kan leva på pizza och Coca cola och tro att kroppen kommer i dunderform. Den ekvationen håller inte, det enda som händer är att kroppen fort som attan vänjer sig vid sån skit. Det finns recept i boken som kanske inte är världens roliga

men som du kan köra en period för att få i dig det du behöver. Det handlar om disciplin, särskilt om man har kommit ur form. Då måste man hålla sig i skinnet i början och få tillbaka tränings- som matvanor. Kommer man väl i form så får man fuska ibland. Jag menar, jag är ingen renlevnadsmänniska utan det är klart att jag äter och dricker gott ibland.

Det blir en hel del pass på gymmet för Jerry Williams och när vi samtalar så är det precis innan han ska ut med hunden för att sedan dra vidare till gymmet.

– En promenad i skogen är skönt, man får rensa tankarna lite. Det behöver inte vara musik eller så, det har jag aldrig brytt mig om. Kanske för att man jobbar med musik hela dagarna. Det gäller samma på gymmet, det spelas alltid något i bakgrunden men det bryr jag mig inte så mycket om. Det som är roligast för mig på gymmet är att ha sällskap, någon att garva med. När Uffe och jag kör så blir det liksom roligare och man kan dessutom passa på att utmana varandra. Men vi hänger inte bara på gymmet och lyfter skrot, vi kör även powerwalk och får du upp farten kan du bli riktigt varm i kroppen.

Jerry nämner att träning inte behöver vara

”det ena eller det andra”. Och att man måste anpassa träningen till sina egna förutsättningar och mål. Men är det något man får intryck av när man läser igenom boken ”Det är aldrig för sent att träna” så är det att Jerry Williams och Ulf Bengtsson har kul.

– Träning ska inte bli tråkigt. Det kan vara tungt ibland men då gäller det att ta fram viljan, orken och hitta inspiration. I vårt fall kom vi ju fram till att en väg att gå för att behålla formen var att skriva en bok!

När vi är på väg att avsluta intervjun kan jag inte låta bli att ställa en klassisk ”journalistfråga”.

– Vad jag ska göra sen? Du, jag har inte ens tänkt tanken. Jag är så inne i det här nu, det blir allt man gör till slut. Repetitioner, låtlistor och planering i stort sett hela dagarna. Vad som händer sen har jag inte en susning om. Jag känner att det är dags nu och då är det känslan man får gå på. Sen vet man ju aldrig hur det känns när man väl står där.

Den sjuttonde januari nästa år är det dags för premiären av Jerry Williams The Farewell Show på Cirkus i Stockholm. Om det blir det sista vi får se av Jerry Williams på scenen får vi helt enkelt se.

Läs fler spännande reportage på www.doktorn.com



UTLOTTNING!

Vi lottar ut två ex av Jerrys bok, så skicka in er bästa träningshistoria eller tips till pernilla@doktorn.com, senast den 17 januari.

TRÄNA MED JERRY

Man kan hålla formen fast man är 50, 60 eller 70 bast.

8 tips

Jerrys träningstips

1. Ta tag i din träning, bara gör det!
2. Träna med en vän, det kan vara både utmanande och underhållande.
3. Utgå från dina egna förutsättningar och mål.
4. Gör träningen seriös och boka inte in något annat istället för träningen.
5. Träna inte vid 57 år som du gjorde när du var 27 år.
6. Variera. Styrketräning, vardagsmotion, motionsträning – då blir det roligare.
7. Var mycket disciplinerad i början så går det lättare sen.
8. Har du väl tappat formen ge inte upp, den går att få tillbaka.



Sluta krya på dig.

Det finns tusentals sätt att bli sjuk på, men det brukar räcka med ett. DAX produkter för friskhandvård finns på utvalda apotek. De är ingen garanti för att du aldrig blir krasslig, men de har bevisad effekt mot spridning av influensa, förkylning och vinterkräksjuka. Och behandlingen är inte svårare än att tvätta händerna, både små och stora händer.



DAX – Friskhandvård.
www.friskhandvard.se



För att själva hålla formen bestämde sig vännerna Jerry Williams och Ulf Bengtsson att helt sonika skriva en bok. "Det är aldrig för sent att träna" (Nordstedts) har nyligen kommit ut och är en riktigt fräck träningsbok.

Text: ANDERS ÅKER Foto: ÖRJAN CARLSSON

Boken blandar en mängd olika övningar, allt från hur du tränar med en golvlampa på ett hotellrum till traditionell styrketräning. Det blir även möten med olika träningsintresserade personer i Kalifornien dit Jerry William och Ulf Bengtsson åkte för att få inspiration och komma igång. Övning-

arna vi har tagit med kommer från den nu välkända typen av träning som kallas "core". Här gör man övningar som aktiverar flera stora muskelgrupper, vilket påverkar hållningen positivt och skyddar mot belastningsskador. *Utför övningarna försiktigt i början, gärna med instruktör.*



Ulf och Jerrys medicinbolls special

Lägg dig på rygg, fullt utsträckt, och greppa en medicinboll med relativt lätt vikt, bakom huvudet. Gör en situp, samtidigt som du håller fast bollen som följer med på situpens uppväg. Med pendel och armkraft kastar du bollen till din träningspartner på uppvägen och fullföljer din situp till det högsta. På nervägen kastar partnern

bollen tillbaka till dig och du tar tillbaka den till startläget rak kropp med armarna utsträckta bakom huvudet och medicinbollen i händerna. Gör sedan om hela övningen med så många repetitioner du klarar. Du tränar koordination och styrka i överkroppen med belastning på bukmuskulaturen.

Det är aldrig för sent att träna



Jerrys ballerinabolltrick

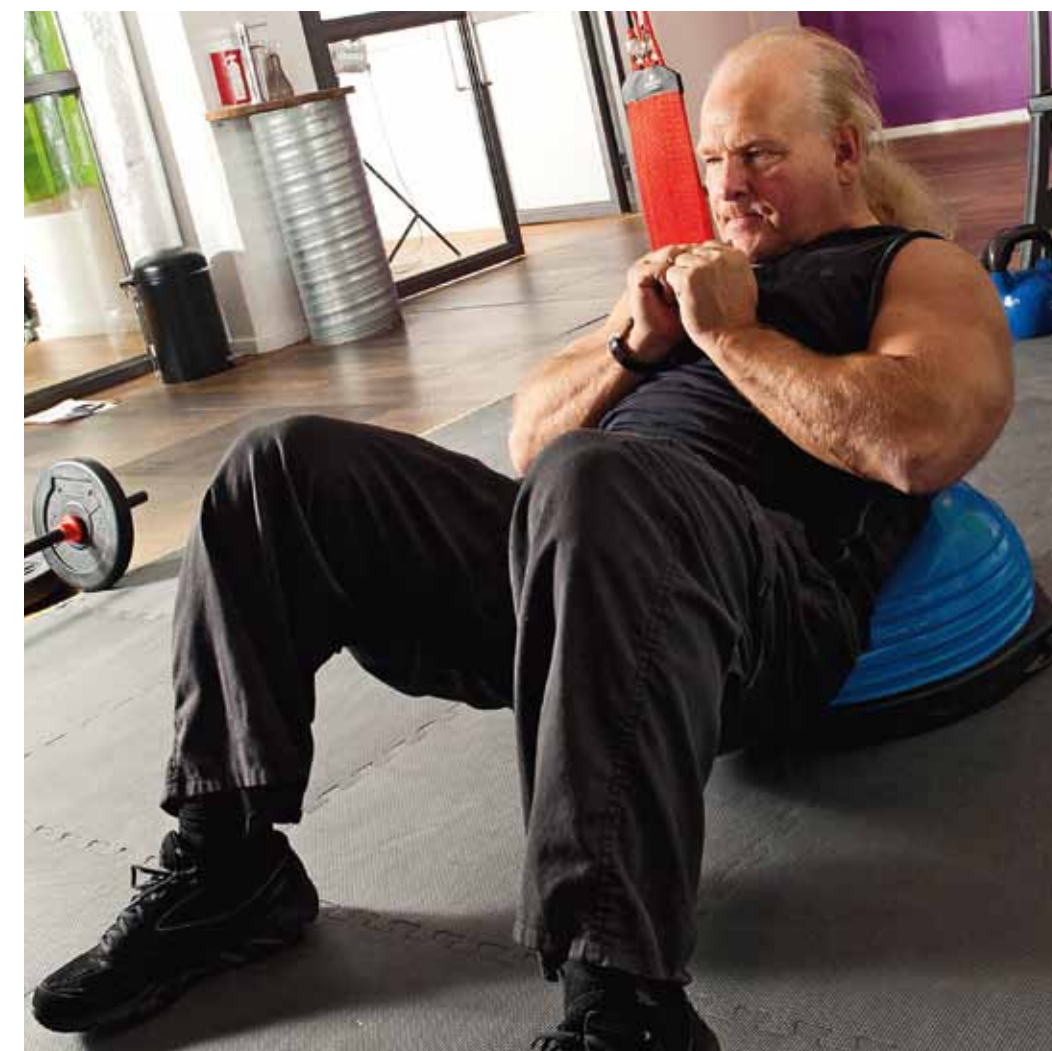
Ta en stor boll och lägg dig över den på mage. Börja med stöd i golvet av vänster hand och höger fot. Lyft höger hand och vänster fot så högt du kan. Växla hand och fot och gör samma lyft igen. Du tränar balans och koordination, samtidigt som du

tränar ländryggsmuskulaturen och sätesmuskulaturen. Vid rätt utförande är det en vacker övning. Gör tre set och max antal repetitioner så länge balansen håller, det löser sig automatiskt – till slut ramlar du helt enkelt av bollen.

Ulf kuddcrunch

Ta en halvkudde eller boll, det finns på de flesta gym. Lägg dig med svanken på kudden. Sträck ut bakåt så kroppen följer kuddens form. Lyft fri höften som ett juck och direkt därefter gör du en crunch, en situp-liknande rörelse så att överkroppen når högsta möjliga läge. Sänk därefter höften och överkroppen nedåt till vilande. Upprepa maximalt antal gånger. Tänk på att rörelsen ska ske kontrollerat i två steg, både på uppvägen och nervägen. Blunda och koncentrera dig så att du får in de två momenten rätt.

Rörelserna tränar hela bukmuskulaturen, du kommer åt den nedre regionen av buken och de inre lagren av bukmuskulaturen. Gör 2-3 set med max antal repetitioner vid varje träningstillfälle.



Helén Engström har efter sex års värk i högerhanden äntligen blivit smärfri. – Jag har fått livet tillbaka. Nu kan jag le och arbeta igen, säger den 41-åriga trebarnsmamman i Strömstad. Trots otaliga läkarbesök var det ingen som förstod att ett ledband slitits av när hon råkade ut för ett handledsbrott. Inte förrän hon kom till en specialistklinik för handkirurgi fick hon rätt hjälp.

Text: PERNILLA BLOOM

Helén klassades som invalid

– när **ledbandet** var av

Det var en majdag 2005 som Helén Engström skulle ta sina flickor till Strömstads sjukhus för TBE-vaccinering. I sjukhusentrén snubblade hon på en matta och föll så illa att höger handled bröts. Men det förstod hon inte då utan trodde att hon stukat handen.

– Jag bet ihop och kämpade på. Men sedan fick jag åka tillbaka till sjukhuset och bli gipsad då det visade sig att det var två frakturer.

Helén hade just ändrat yrkesbana och startat ett eget företag med inriktning på friskvård och föreläsningar. Hon trodde på läkarens ord om att det skulle bli bra om några veckor och kände sig fortfarande optimistisk inför framtiden.

Men det blev inte alls bättre. Gipset togs bort och Helén hade lika ont ändå. Hon åt allt starkare smärtstillande tabletter, hade ständig värk och kunde snart varken sköta jobb eller hemarbete.

– Jag som var van att arbeta som massör och yogainstruktör och alltid sportade med familjen blev helt han-

dikappad. Jag kunde inte byta blöjor, inte borsta tänderna eller kamma håret på barnen. Dessutom sov jag allt sämre och blev en skugga av mitt forna jag.

Efter nya läkarbesök opererades Helén.

– Till en början blev det lite bättre, men absolut inte bra. Nu började jag också känna att vården trodde att det var något psykiskt fel på mig, berättar hon.

2009 fick Helén ett intyg som bekräftade att hon var invalid. Hon sov inte, hade tvingats lägga ned sitt företag och var på väg rakt in i en depression.

– Det känns som om jag var drogad av smärtstillande och sov bort ett helt år. Jag ville inte leva längre.

I intyget om invaliditet stod att det ”inte finns några tecken på artros eller ledbandsskador”. Nu ansågs vården inte kunna göra något mer. Men Helén sökte sig vidare för ytterligare ett läkarutlåtande.

– Jag fick kortisonsprutor, men det ▶



Foto: BÖRJE LUNDBERG

Helén Engström har fått livet tillbaka och kan arbeta igen. Efter flera år av svåra smärtor i handen fick hon äntligen rätt hjälp – på en specialistklinik för handkirurgi.

För personer med typ 1- eller typ 2-diabetes som behandlas med insulin

Nyhet. NovoPen® 5 kommer ihåg.*

Händer det att du blir osäker på om du tagit ditt insulin?

NovoPen® 5 hjälper dig med svaret på frågan: Tog jag min dos eller inte?¹

NovoPen® 5 har alla egenskaper som du är van vid från NovoPen® 4.²,³ Det nya är en lättanvänd minnesfunktion.¹,² En vidareutveckling för att du ska känna dig trygg i behandlingen.²



Antal timmar sedan senaste injektion¹

Antal enheter som senast injicerats¹

Så här används NovoPen® 5 i tre enkla steg:

1.



Testa insulinflödet och ställ in dos.

2.



Tryck in doseringsknappen.

3.



Se uppgifter om senaste dos.

Referenser:

- NovoPen® 5 bruksanvisning.
- Guo X et al. Expert Opin Drug Deliv 2012; 9(4):355-66.
- Hyllested-Winge J et al. Clin Drug Investig 2010; 30(10):643-74.

* Visar dosvolym och tid som gått sedan dosering de senaste 12 timmarna



Novo Nordisk Scandinavia AB
Tel 040-38 89 00 www.novonordisk.se
www.levemir.se www.novomix.se www.novorapid.se

NovoPen® (5)
Remembers, even if you forget

”Jag visste hela tiden att det var handen **det var fel på**, inte mittpsyke.”

hjälp inte. Alla hänvisade till att inget mer gick att göra.

Det var först när en handläggare på försäkringsbolaget kom med förslaget om ett besök hos HandCenter i Göteborg, en privat specialistklinik för handkirurgi, som det vände.

Handkirurgen Anders Wallmon tog emot Helén Engström i slutet av 2010.

Hon berättar att han omedelbart såg att något var fel och några veckor senare gjordes en titthålsoperation för att bekräfta misstankarna om en ledbandsskada som orsak till den ständiga smärtan.

”Det är inte godtagbart att tusentals människor går omkring med ofullständigt behandlade skador, säger överläkare Anders Wallmon, som särskilt engagerat sig för den här gruppen patienter”



Foto: JÖRGEN HINDER

– Och han hade rätt. Ett ledband var helt av och kunde inte repareras så han föreslog en steloperation mellan två av handledens ben. Jag skulle slippa smärtan, och det var det viktigaste för mig.

Efter operationen i april 2011 följde sju veckor med gips och en omfattande rehabilitering – men Helén var som en ny människa.
– Det var obeskrivligt att inte ha ont längre. Jag kan inte sporta som förr, men jag kan köra bil och har börjat jobba igen. Jag visste hela tiden att det var handen det var fel på, inte mittpsyke.

Det har varit en lång väg tillbaka och Helén berättar att hon blivit mer ödmjuk för andra som lider av smärta. Nu är hon tillbaka i sitt tidigare yrke som lärare och återtar sakta men säkert greppet om en vanlig vardag.

– Jag berättar för att det här inte ska få hända andra, säger hon. Det var

bara en hand, men jag höll på att gå under.

Ledbandsskador är vanliga vid den typ av handledsbrott som Helén Engström råkade ut för.

– Det här är något som vården alltför ofta missar, säger Anders Wallmon, överläkare vid HandCenter i Göteborg och den som till slut fick bukt med Heléns problem.

Varje år bryter omkring 20 000 personer handleden. Det gör handledsfrakturer till den vanligaste typen av benbrott i svensk sjukvård. Vid mer än hälften av den vanligaste formen av handledsbrott förekommer också ledbandsskador som kan leda till bestående besvär.

– När motsvarande skador uppkommer i knät vet nästan alla att det kan bero på en korsbandsskada eller meniskskada, menar Anders Wallmon. Samma kunskap finns inte när det gäller händer. Om man fortfarande har ont efter rehabilitering måste vi läkare utgå från att ledbanden är skadade tills vi bevisat motsatsen.



Bara ett litet ärr på handen skvallrar om det lidande som Helén Engström råkade ut för efter det att hon snubblade på en matta och bröt handleden. Inte förrän hon kom till en specialistklinik för handkirurgi uppdagades det att även ett ledband var av – och att det var det som låg bakom den ständiga smärtan.

ANDRA VANLIGA HANDSKADOR

KARPALTUNNELSYNDROM visar sig genom smärta i handen och fingrarna – oftast under natten, men ibland är besvären konstanta. Den som drabbas kan uppleva kraftlöshet i tummen och känselbortfall i en eller flera fingrar. Syndromet beror på att en nerv – medianusnerven – hamnar i kläm. Behandlingen kan starta med nattskenor som håller handlederna raka och därmed minskar trycket på medianusnerven. Det kan ha god effekt, men ibland behöver man gå vidare med operation.

TUMBASARTROS är en vanlig form av artros (broskdestruktion). Sjukdomen bryter ned ledens brosk, som ska fungera som en stötdämpande glidyta. Detta ger smärta vid belastning och tilltagande stelhet. Tumbasartros kan behandlas med stödbandage, inflammationsdämpande mediciner och kortison. Om det inte räcker finns operativa ingrepp med olika typer av metoder.

PFIZER
Mer liv
till åren

Ett kostnadsfritt webbstöd
för dig som lider av
långvarig smärta.

www.smartlinjen.se

Smärtlinjen
Ett stöd för dig som har ont i kroppen

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



Tvätta händerna

~ och håll dig frisk!

Nu är handspritssäsongen här. God handhygien är det enklaste sättet att skydda sig mot vinterns många smittor. Under vinterhalvåret dras vi med infektionssjukdomar som vi oftast slipper på sommaren. Dit hör förkylningar och influensa. Vinterkräksjuka är dock, namnet till trots, en smitta som är vanlig året runt.

Text: ANNIKA LUND



Ett skäl till att vi vanligen drabbas av fler infektioner under vintern är så enkelt som att vi då umgås mer tätt tillsammans inomhus, vilket ger smittorna bättre chanser att sprida sig och få fäste.

Det enklaste tricket för att hålla smittorna borta är att göra det svårare för dem att spridas genom:

- god handhygien – att regelbundet tvätta sina händer ordentligt är ett bra skydd.
- eventuellt använda handsprit, vilket

tar död på virus och bakterier som förts över från till exempel rullbandet i rulltrappan eller knapparna på bankomaten.

- att alltid nysa i armvecket eller i näsduk skyddar inte dig själv från att smittas – men eventuellt kan du skona dem i din närhet, eftersom de virus som ger vintersmittor är luftburna.

Samtidigt är det i princip omöjligt att skydda sig från förkylningar. Detta gäller särskilt barn och vuxna som är

i kontakt med barn. I Sverige drabbas en vuxen person av förkylning i genomsnitt en till två gånger per år, och barn minst dubbelt så ofta, enligt Smittskyddsinstitutet.

En förkylning är vanligen en lindrig sjukdom, som läker ut av sig själv inom ungefär en vecka. Förkylning kallas på fackspråk övre luftvägsinfektion, och den beror på att ett virus har angripit slemhinnor i näsa, svalg, bihålor, mellanöra och övre luft- ▶



”Att få sjukdomen ger kroppen en chans att själv bygga upp ett försvar mot influensan.”

vägar. Det finns över 400 förkylningsvirus och de ger olika symtom.

Symtom vid förkylning

- Rinnig snuva, som efter några dagar kan bli tjock och gulgrön.
- Huvudvärk.
- Ont i halsen.
- Hosta.
- Nysningar.
- Trötthet och lindrigare feber är vanligt.
- Tryckkänsla över bihålorna och lockkänsla i öronen.

Även influensa orsakas av virus, men av helt andra än de som ger förkylning. Influensa börjar ofta mycket plötsligt, där man under loppet av några timmar börjar känna sig ordentligt sjuk.

Symtom vid influensa

- Frossa.
- Snabbt stigande feber.
- Ont i kroppen.
- Huvudvärk.
- Ofta hosta.

Generellt är influensa en kraftigare infektion än förkylning. Vanligen är sjukdomen dock hanterbar för dem som i övrigt är friska. För en del kan dock influensa vara livshotande. Under förra vintern avled uppskattningsvis 1 000 personer av influensa. Av dem var de allra flesta över 85 år, enligt Smittskyddsinstitutet.

Influensa är alltså en allvarlig sjukdom för framför allt äldre personer, men också för vuxna och barn som har vissa andra sjukdomar, som svår astma eller kol. Personer som hör till riskgrupper rekommenderas att vaccinera sig mot säsongsinfluensa. Det bör göras innan säsongen drar igång, det vill säga helst under hösten.

Riskgrupper

- Äldre över 65 år kan vara extra känsliga.



Foto: LANDSTINGET BLEKINGE

Smittskyddsläkare Rickard Eitrem förklarar att om man vaccinerar sig mot säsongsinfluensan måste man göra om det varje år, då virus varierar något från år till år.

- Vuxna och barn med nedsatt immunförsvar eller vissa kroniska sjukdomar, som lung- och hjärtsjukdomar, extrem fetma eller svårinställd diabetes.
- Gravida som inte vaccinerat sig mot svininfluensan.

För att få ett riktigt skydd behöver vaccinatinen tas varje år, eftersom influensaviruset ändrar sig lite mellan säsongerna. Därför behöver man varje år få skydd mot den aktuella influensa som cirkulerar.

Vuxna och barn som i övrigt är friska behöver inte vaccinera sig mot säsongsinfluensan, säger Rickard Eitrem, smittskyddsläkare i Landstinget Blekinge:

– Att få sjukdomen ger kroppen en chans att själv bygga upp ett försvar mot influensan. Om man går igenom influensan är man skyddad i ungefär

tio år, eftersom kroppen då klarar av att hantera även snarlika, muterade varianter av den influensa man haft. Om man däremot vaccinerar sig måste man göra om det varje år, eftersom man då är skyddad endast mot exakt det viruset som vaccinet gäller.

Både förkylning och influensa kan leda till komplikationer, det vill säga bakteriella infektioner. De kan vara allvarliga för äldre eller sköra personer, med annan sjukdom eller nedsatt immunförsvar. Den mest fruktade bakteriella infektionen är lunginflammation, som kan orsaka sepsis, det vill säga blodförgiftning. Andra bakteriella infektioner är öron- och bihåleinflammationer. Bakteriella infektioner bör i vissa fall behandlas med antibiotika.

De bakterier som ger upphov till flest fall av lunginflammationer är pneu- ▶



Nyhet!
www.huden.se
– hitta bilder och information om din hudsjukdom!

Snabbguide!

Här hittar du godbitarna på www.doktor.com

1 Överst hittar du alla navigationsknappar. Gå direkt till **Fråga Doktorn**, se senaste **nyheter** och hitta mer information om oss. Du kan även logga in på **Hälsopanelen**, anmäla dig till **nyhetsbrevet** eller gå till vår populära **Facebooksida**.

2 I mitten av sidan hittar du **rekommenderade artiklar**,

senaste frågan till **Fråga Doktorn** och **senaste nyheter** samlat. I vänsterspalten navigerar du enkelt mellan de olika områden som finns.

3 Längre ner på sidan ger vi dig möjlighet att **prenumerera på DOKTORN**. Testa redan idag! Sedan finns **veckans fråga** där du kan engagera dig och göra din röst hörd.

Du vet väl att du kan besöka oss via din smartphone eller surfplatta? Då anpassas sidan till den enhet du är inne på. Smart va!

Hos oss kan du bland annat hitta:

- Kunskap om sjukdomar
- Spännande krönikor och porträtt
- Fråga Doktorn
- Matrecept och livsstilsinspiration

”Om man tror på något kan själva tron ha en viss effekt”

mokocker. Vaccin mot pneumokocker ingår numera i det allmänna vaccinationsprogrammet och erbjuds barn under ett år. Även äldre och vissa sköra individer rekommenderas att vaccinera sig mot pneumokocker. Vaccinet ges två gånger under ett års tid, och sedan ger det ett mångårigt skydd mot pneumokockinfektion, som omfattar hjärnhinneinflammation, lunginflammation och blodförgiftning.

Både förkylning och influensa är dock i de allra flesta fall okomlicerade sjukdomar, som behandlas med egenvård. Nästappa kan lindras med nässpray, varm dryck kan kännas skön i halsen och febernedsättande värktabletter tar ned feber och ger lindring av muskelvärk.

Annars är det vila och tålmod som gäller – enligt en grov tumregel tar det ungefär en vecka att bli frisk.

Varje genomgången förkylning ger ett visst skydd mot just den virusstammen, men eftersom det finns över 400 förkylningsvirus kan man alltid bli smittad av något nytt. Även influensa orsakas av virus. Man kan inte behandla virus med antibiotika, som är verksamt endast mot bakterier. Att läkaren inte förskriver antibiotika trots att man känt sig sjuk i flera dagar beror alltså inte på att läkaren ”snålar” med antibiotika, utan det är helt enkelt inte rätt läkemedel för sjukdomen. I stället kommer antibiotikan att ta död på en rad nyttiga bakterier i kroppen, samt spä på riskerna med antibiotikaresistens i samhället.

En segdragen virusinfektion kan dock försämra kroppens slemhinneförsvaret, vilket ger bakterier en chans att få fäste. Då kan man få en bakteriell infektion, som en öron- eller bihåleinflammation. Även dessa läker vanligen ut av kroppens eget immunförsvaret.

Men i vissa fall behövs antibiotika, till exempel behandlas öroninflammation hos barn under två år. Även äldre



Med hjälp av vila, tålmod och eventuellt egenvård, är du frisk inom en vecka.

personer, individer med nedsatt immunförsvaret och vissa andra som anses sköra får vanligen antibiotika - det är upp till läkaren att göra en individuell bedömning av den enskilda patienten.

En mer fruktad bakteriell komplikation är lunginflammation, som i värsta fall kan orsaka blodförgiftning, eller sepsis. Lunginflammation behandlas alltid med antibiotika.

Vanliga myter om förkylning

- Man blir inte lättare sjuk av att kyla ned sig, trots att det heter förkylning.

– Det finns välgjorda studier där försökspersonerna har suttit med fötterna i kallt vatten samtidigt som de fått förkylningsvirus sprayat i ansiktet. De har jämförts med andra försökspersoner, som har hållits torra och varma, men som också har fått förkylningsvirus i ansiktet. Båda grupperna har blivit förkylda i samma utsträckning, säger Rickard Eitrem, smittskyddsläkare i Landstinget Blekinge.

- Det finns inga bevis för att vitlök, whiskey, honungsvatten eller andra huskurer skulle påskynda tillfrisknandet. Det tar ungefär sju dagar att bli frisk från en förkylning oavsett hur den behandlas. Men vissa huskurer och en del egenvård kan vara symptomlindrande under själva sjukdomen.

– Här kan man säga att så länge något inte är skadligt kan man ju testa det om man vill. Och tror man på något kan själva tron ha en viss effekt – detta är ett stort ämne som inte är utrett, säger Rickard Eitrem.

Vinterkräksjuka är vanligast mellan januari och mars, men sjukdomen förekommer året runt. Den orsakas av calicivirus, som omfattar två grupper: noro- och sapovirus. Sjukdomen kallas även norwalkinfektion eller winter vomiting disease.

Man smittas genom:

- direkt eller indirekt kontakt med smittade personer. Till exempel kan man infekteras genom att röra vid ett handtag där virus finns och sedan föra över smittan till sig själv, kanske via näsan eller munnen.
- orent dricksvatten eller förorenade skaldjur.
- via mat som sjuka personer hanterat.

Viruset är mycket smittsamt. Det tar upp till två dygn att insjukna. Sedan drabbas man av illamående med kräkningar och/eller diarré, eventuellt i kombination med huvudvärk, yrsel och feber. Sjukdomen går över av sig själv efter några dagar. Det är viktigt att få i sig vätska och det är bäst att dricka lite och ofta. Vätskesättning som kan köpas på apoteket kan motverka uttorkning. Om man inte lyckas dricka eller kissar mycket mindre bör man kontakta läkare. Samma gäller om allmäntillståndet försämras hos små barn eller i övrigt sköra personer. Att hålla händerna rena är enklaste sättet att slippa smittan. Undvik också bufféer där många personer rör vid maten.

För att inte smitta andra bör man stanna hemma två dygn efter det sista symtomet.

Källor: Docent Rickard Eitrem, smittskyddsläkare i Landstinget Blekinge och Smittskyddsinstitutet.

Det här händer hos DOKTORN!

Du håller just nu senaste numret av Tidningen DOKTORN i handen. Det är långt ifrån allt vi gör och därför tänkte vi presentera några av de senaste satsningarna inom hälsa, medicin och välbefinnande.

Under året har vi på Erlandsson & Bloom gått samman med företaget Nordisk Väntrums-TV. Gemensamt kommer man driva väntrums-TV tillsammans med TV4 och får på det viset Sveriges största nät inom vården bestående av totalt 1 450 skärmar hos 650 landstingsanslutna och privata vårdenheter.

Den effektiva kommunikationskanalen är en del av den utökade satsningen på digital patientriktad kommunikation dit även webbplatserna DOKTORN.com och HUDEN.se hör. Väntrums-TV ger dig som patient en givande väntetid och blir samtidigt ett snabbt och smidigt sätt för vårdmottagningar att kommunicera sin egen information. Innehållet i den egna tv-kanalen är en blandning av klinikinformation, underhållning, allmänbildning, nyheter, sport och väder – ungefär som Tidningen DOKTORN som så många känner igen.

Tidningen DOKTORN har blivit ett begrepp i Sveriges väntrum och i år firar vi 10 år! De väntrum som har Tidningen DOKTORN har alltid något spännande att läsa och du som besökare får ta med den gratis. Den kompletterar våra övriga kommunikationskanaler som tv och webb.

På webben tar man nu ett rejält tag om den digitala kommunikationen genom att lansera HUDEN.se som ett komplement till redan välbesökta DOKTORN.com. Huden.se är en helhetsajt på ämnet huden där du som besökare kan hitta bilder, artiklar, tips och råd om allt som rör huden. Den har även ett arkiv på över 5 000 frågor och svar där du med all säkerhet kan hitta svaret på dina frågor. Gemensamt är att de båda sajterna ökar kvaliteten, den digitala närvaron och framförallt även kunskapen inom medicin hälsa och välbefinnande.

För är det något vi brinner för är det just kunskap – det är därför vi presenterar alla våra kanaler och vad som händer hos oss. Vi vill att du ska kunna ta del av våra informativa broschyrställ, ta med dig ett exemplar av tidningen, besöka våra webbsidor när du har något du undrar över och se vår väntrums-TV när du sitter och väntar.

Vill du prata med oss på redaktionen? Bli vän med doktorn.com på Facebook där vi uppdaterar varje vardag, www.facebook.com/doktornpunktcom eller twittra med oss på twitter.com/doktornpunktcom.



I broschyrstället hittar du viktig information om en rad olika sjukdomar.



Tidningen DOKTORN är fullspäckad med spännande reportage och nyheter och gratis att ta med hem.



Väntrums-TV ger dig ytterligare ett sätt få kunskap inom hälsa och medicin och aktuell information från din vårdgivare, medans du väntar.

Har du ett tips till Redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV? Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00

Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

DOKTORN

Kliande öron kan vara inflammation

Att det kliar lite i örat har nog alla varit med om någon gång. Men om det övergår till irriterande klåda och kanske till och med smärta från hörselgången, kan det vara tecken på en inflammation.

Text: PERNILLA BLOOM



TIPS

Tips vid milda symtom

- Peta inte i örat.
- Inget vatten i örat (använd öronproppar/fetvadd).
- Undvik tvål och schampo.
- Undvik att få vaxproppar.

Kliande hörselgångar som övergår till värk och vätska från örat är ett gissel för många människor och närmare 200.000 fall av hörselgångsinflammation (extern otit) diagnosticeras varje år i Sverige. Besvären kan starta på grund av vätska i örat efter mycket bad, till följd av eksem eller psoriasis, men även hörapparater kan öka risken. Det är vanligt att den här typen av sjukdom uppstår när det är varmt och fuktigt, därför förekommer det oftare under sommartid. Detta kan drabba både barn och vuxna.

Klådan gör så att man vill peta i hörselgången, vilket ytterligare försämrar försvaret och underlättar för bakterier och svamp att få fäste. Då ökar inflammationen och det blir en ond cirkel med ökande klåda och till slut smärta. Smärta i örat kan vara enda tecknet, men andra symtom är klåda, irritation, värk, svullnad och hörselnedsättning.

Det kan göra ont när man trycker på den lilla hudfliken, tragus, utanför hörselgången. Ibland kommer det också vätska från örat. Vid uttalade besvär, ömhet kring och i örat samt hörselnedsättning ska läkare konsulteras. Det är extra viktigt att kontakta vården direkt om du upptäcker att ytterörat, eller området framför eller bakom örat, blir rött, svullet och ömt. Som regel ska du även uppsöka vård om du känner att ditt allmäntillstånd förändras kraftigt och om det uppstår yrsel.

Förvärras besvären eller om de inte går över ska du kontakta vården, för att få korrekt behandling. För att ställa diagnos kommer läkaren att använda ett otoskop eller öronmikroskop för att undersöka och titta in i örat. Man tar också prover från örat (eller hörselgången), för att se vilka bakterier som orsakar den aktuella infektionen. De vanligaste behandlingarna är:

- Rengöring av örat.
 - Läkemedel som ges direkt i hörselgången – vanligtvis kortisondroppar.
 - I sista hand antibiotika, om det är en infektion.
- Om ingen förbättring märks efter tio dagar, kontakta din läkare.

ANTIBIOTIKARESISTENS

Eftersom antibiotikaresistens är ett ökande problem i samhället anser många mikrobiologer att antibiotika bör undvikas vid behandling av hörselgångsinflammation. Andra bakteriedödande preparat bör övervägas. Studier har dessutom visat att örondroppar med enbart kortison har god effekt. Troligen är den avsvällande antiinflammatoriska effekten av kortisondroppar viktigare för utläkningen än effekten av lokala antibiotika.

Foto: SHUTTERSTOCK

Lider du av ett eller flera av dessa magbesvär?

- ✓ **UPPSVÄLLDHET**
- ✓ **TIDIG MÄTTNADSKÄNSLA**
- ✓ **ILLAMÅENDE**
- ✓ **HALSBRÄNNA**
- ✓ **MAGSMÄRTA**
- ✓ **GASBILDNING**
- ✓ **TARMKNIP**
- ✓ **DIARRÉ**
- ✓ **FÖRSTOPPNING**

Fakta

Två miljoner svenskar lider av mag-tarm-problem

Trots att nästan var fjärde vuxen är drabbad av IBS och/eller funktionell dyspepsi har det inte funnits något godkänt läkemedel i Sverige för hela symptomkomplexet.

Hittills svårbehandlat

Något förenklat orsakar IBS (irriterad tjocktarm) framförallt besvär i nedre delen av buken och tarmen, medan funktionell dyspepsi (överkänslig mage, eller slarvigt kallat magkatarr) oftast är koncentrerad till övre delen av magen och matstrupen. De många funktionsstörningarna gör symptomen svårbehandlade.

Multifunktionell verkan

Tidigare har man bara haft tillgång till behandling mot enstaka besvär, men inte haft möjlighet att påverka hela symptomkomplexet. Men nu finns det multifunktionella läkemedlet Iberogast receptfritt på apotek. Erfarenheter från 25 vetenskapliga studier på drygt 50 000 personer visar att Iberogast hjälper vid både IBS och funktionell dyspepsi.

Iberogast är det första läkemedlet i Sverige mot IBS och funktionell dyspepsi.

IBS och dyspepsi drabbar miljoner svenskar. Mångfalden av symtom orsakas av ett flertal funktionsstörningar i mag-tarmsystemet. Till exempel kan magsäcken vara överkänslig eller tömmas för långsamt, tarmen kan överreagera eller ha för snabba eller för långsamma rörelser.

Obehagligt och återkommande

Sjukdomarna är närbesläktade och kan vara svåra att skilja åt. Symtomen är ofarliga men väl så obehagliga och återkommande, och för många socialt handikappande.

Balanserar hela systemet

Iberogast är ett multifunktionellt läkemedel med ett brett verkningsmönster. Därmed kan Iberogast påverka flertalet av störning-

arna, balansera systemet och på så sätt lindra besvär både i mage och tarm samtidigt. Det är därför Iberogast är det enda godkända läkemedlet mot IBS och funktionell dyspepsi.



DET ENDA LÄKEMEDLET VID IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI

Referenser:

Meltzer, J et al.: Meta-analysis: Aliment Pharmacol Ther 2004; 20: 1279-1287. Gundermann, K.-J et al; Metaanalyse. MMW-Fortschr. Med. 2004; 146, No. 33/34. Madisch, A et al; Aliment Pharmacol Ther 2004; 19: 271-279.

Iberogast är receptfritt och finns på samtliga apotek

Iberogast är ett växtbaserat läkemedel för lindring av symtom vid funktionell dyspepsi och IBS, såsom uppkördhet, magknip och illamående. Orala droppar, lösning. Innehåller 0,24 g alkohol per dos. Iberogast bör endast användas efter att läkare konstaterat att funktionell dyspepsi eller IBS (irritable bowel syndrome) föreligger. För mer information, läs bipacksedel noga eller www.FASS.se.

GreenMedicine konsumentkontakt: 040-22 29 50.

Benskörhet – ligger du i riskzonen?

Det sker runt 70 000 benbrott efter fall, per år i Sverige. Den största orsaken är minskad benmängd, vilket kan ge benskörhet – osteoporos. Socialstyrelsen har kommit ut med nya riktlinjer för osteoporosbehandling, där även förebyggande arbete prioriteras. Docent Thomas Kjellström beskriver varningssignaler för ökad risk för benskörhet och det finns även tips om ett test man kan göra själv.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

Osteoporos är det medicinska uttrycket för benskörhet. Definitionen på osteoporos är ganska komplicerad och för barn, premenopausala kvinnor och män saknas idag klara gränser för osteoporosdiagnos. För att ställa diagnosen krävs att man mäter bentätheten, vilket görs med svaga röntgenstrålar från en apparat som kallas DXA, ibland DEXA (Dual X-ray Absorptiometry). Apparaten finns numera på flertalet sjukhus eller specialmottagningar.

Benskörhet är kort sagt en sjukdom, som leder till att skelettet förlorar en del av sitt kalciuminnehåll och sin styrka. Tillståndet leder till att man kan få benbrott helt av sig självt men också vid lättare påfrestning, som om man snubblar eller lyfter något tyngre föremål. Skelettet består av 200 ben med olika funktioner och benen är en levande vävnad som byggs om ständigt under livet och man byter ut hela sitt skelett under loppet av tio till 20 år. Skelettet är som starkast i 20 till 25 års ålder och försvagas därefter. I Sverige har vi inte mer benskörhet än i andra länder, vilket ibland hävdas. Det sker ungefär 70 000 benbrott efter fall, per år i Sverige. Av dessa är cirka 18 000 höftfrakturer och 10 000 kotfrakturer.

Den huvudsakliga orsaken är minskad benmängd. Den i sin tur beror på flera faktorer. Ärftlighet är en viktig faktor för utvecklande av benskörhet. En kvinna vars mor har fått en höftfraktur har i genomsnitt dubbelt så stor risk att råka ut för en fraktur, jämfört med andra kvinnor. Benmängden regleras av kost, rökning och motion. Osteoporos kan bero på andra samtidiga sjukdomar som

cancer, njursvikt, ledgångsreumatism, anorexi, glutenöverkänslighet, sköldkörtelsjukdomar, primär aldosteronism och myelom. Klimakteriet som medför en lägre nivå av östrogen är också en riskfaktor. Könshormonerna skall kontrolleras vid misstanke om osteoporos eftersom de kan vara en orsak. Fysisk inaktivitet är nog den viktigaste orsaken trots allt.

VARNINGSSIGNALER

Det finns inga tidiga symtom men väl varningssignaler:

- Ett stillasittande liv.
- Tidigt klimakterium.
- Låg kroppsvikt.
- Spontan benbrott eller vid mycket låg belastning.
- Knäck i ryggen med plötsliga kraftiga smärtor.
- Andra sjukdomar som reumatiska sjukdomar, tarmsjukdomar, kronisk obstruktiv lungsjukdom.
- Långvarig (över tre månader) behandling med kortison.
- Rökning.

Det finns alltså ingen typisk sjukdomsbild vid osteoporos eller benskörhet. Det är en tyst sjukdom som inte ger några besvär förrän man drabbas av en fraktur. Frakturen behandlas på sedvanligt sätt med stabilisering och smärtlindring och det kan vara en första indikation på osteoporos. Laboratorieprover tas för att utesluta andra behandlings-

bara sjukdomar, medan diagnosen osteoporos kräver bentäthetsmätning och/eller röntgenundersökning.

Vid misstanke om osteoporos kan frakturrisken bedömas med hjälp av FRAX-verktyget (WHO Fracture Risk Assessment Tool – fritt tillgängligt via www.shef.ac.uk/FRAX/).

De vanligaste frakturerna är underarmsbrott, typiskt från 55 år ålder och framförallt hos kvinnor, frakturer i ryggkotor uppträder från 60 års ålder främst hos kvinnor, höftfrakturer (lårbensbrott) typiskt från 75 års ålder och drabbar båda könen. 20 procent av patienter med höftfrakturer avlider inom ett år (ofta på grund av annan samtidig sjukdom). Höftfrakturrisken dubblas ungefär vart femte år från 70 år till 90 års ålder, kvinnor har ungefär dubbelt så stor risk som män.

I maj i år publicerade Socialstyrelsen nya riktlinjer för osteoporosbehandling:

Allmänt:

Behandlingen skall i första hand riktas mot att påverka livsstil och hälsoläget genom att förbättra rörelseförmågan och hälsa, förebygga fall (fysisk träning, säkrare hemmiljö), optimera hållfastheten för skelettet samt överväga specifika frakturskydd (höftskydd).

Läkemedel:

Bifosfonater är den viktigaste och bäst dokumenterade gruppen av osteoporosläkemedel. Individuer med mycket hög frakturrisik, exempelvis kvinnor med osteoporos och som har en tioårsrisk för fraktur >30 procent (se FRAX riskskattningen) bör behandlas med alendronsyra (ett stort antal tillverkare med varumärkesnamn Alenat, Alendronat, Fosamax). Alendronsyra ges i veckodos och är ett väl beprövat och kostnadseffektivt läkemedel med lång uppföljningstid. Problemet är att studier visat att kanske så få som 20 procent av alla patienter tar sitt läkemedel redan ett år efter att det ►

Foto: SHUTTERSTOCK



ordinerats första gången. Man kan byta substans, vid biverkningar, till zolendronsyra, som då är andrahandspreparat och ge infusionsbehandling en gång årligen istället. Tredjehandsalternativet är denosumab, som inte är en bifosfonat, och ges som subkutaninjektion två gånger årligen och har likvärdig effekt och få biverkningar, men man har i nuläget mindre erfarenhet av denna substans.

Östrogenbortfall leder till ökad bennedbrytning och benförluster under och efter klimakteriet. Studier på minskad frakturrisik är inte övertygande och biverkningarna är fler än vid övriga behandlingsalternativ, varför östrogen inte rekommenderas idag. Om man däremot tar östrogen av andra skäl, exempelvis klimakteriella besvär, så brukar man inte ge ytterligare behandling som hämmar bennedbrytningen.

Andra behandlingsalternativ används av osteoporosspecialister för mer speciella situationer. Andra substanser är raloxifen, strontium och anabola steroider som PTH, paratyreoideahormon.

Kalcium och D-vitamin som extra tillskott är en hörnsten i osteoporosbehandlingen och ges för att kompensera för den negativa kalciumbalansen som följer med åldrandet. Dessa ämnen behövs för att bygga upp skelettet och alla

individer som behandlas med osteoporosläkemedel skall ha tillskott av dessa och rekommenderad daglig dos är för närvarande 400 mg kalcium och 800 IE D-vitamin. Det finns ingen anledning att ge dessa tillskott som enda behandling, då det saknas studie som visar att det skulle minska frakturrisiken. Kalcium och vitamin D kan emellertid ensamt räcka för att förebygga frakturer hos individer över 80 år och med dokumenterad brist på dessa ämnen. Vitamin D har faktiskt också en gynnsam fallpreventiv effekt, tack vare effekter på muskelfunktionen och eventuellt centrala nervsystemet. Kalcium och vitamin D skall alltså ordinerars av läkare och det är visat att det ökar hjärtkärlsjuknandet. Kalciumhalten kan bli för hög vilket är skadligt. Ta alltså inte kalcium och D-vitamin själv "för säkerhets skull".

REFERENSER

1. Läkemedelsboken 2011-2012, Läkemedelsverket, Uppsala. www.lakemedelsboken.se
2. Internmedicin, Liber AB 2010.
3. Nature Genetics: bit.ly/56loci
4. 1177 Råd om vård dygnet runt. www.1177.se
5. Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar, 2012. www.socialstyrelsen.se



Foto: SHUTTERSTOCK

www.doktorn.com

11 TIPS

TIPS FRÅN THOMAS KJELLSTRÖM

Under min egen drygt 40-åriga verksamhet som läkare är det massor av patienter som kommit in med ambulans och frakturer på grund av trasmattor eller mattkanter som varit i vägen.

1. Se alltså till att golvet är jämnt men inte halt.
2. Använd sunt förnuft och minimera risker som att balansera på stolar eller bord.
3. Ha halkskydd i badrum.
4. Nattbelysning undviker många problem.
5. Använd trådlös telefon för att slippa skynda till telefonen.
6. Se till att ha trappträcken som är stabila och ha handräcken på båda sidor.
7. Ha bra på fötterna även inomhus.
8. Ge bort en gungstol framför TV:n till äldre (helt ovetenskaplig rekommendation!).
9. Var fysiskt aktiv och promenera gärna i rask takt 30 minuter fem gånger i veckan ute i dagsljus. Hårdträning i tävlingsklass, åtminstone för kvinnor, ökar istället risken för att få en sämre benmassa.
10. Undvik rökning.
12. Ät allsidigt och ha ett bra intag av kalcium och D-vitamin som finns i mejeriprodukter som mjölk, filmjölk, yoghurt och ost men även i bladgrönsaker typ broccoli, spenat. Börja inte själv med kalcium eller D-vitamin (se ovan) som kosttillsägg.



Halsbränna?

Omeprazol Teva är ett receptfritt läkemedel som lindrar halsbränna och sura uppstötningar.

Omeprazol Teva enterokapslar finns på apotek i styrkorna 10 resp 20 mg i förpackningar om 7, 14 och 28 st.

På www.teva.se kan du läsa mer om halsbränna och behandling med Omeprazol Teva. Här kan du också ladda hem vår patientbroschyr.

TEVA

Teva Sweden AB

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

Omeprazol Teva (omeprazol) enterokapsel 10 och 20 mg. Receptfritt läkemedel. Används hos vuxna för korttidsbehandling av refluxsymtom (till exempel halsbränna, sura uppstötningar). Hämmar utsöndringen av saltsyra i magen. Rådgör med läkare vid graviditet eller amning. Se bipacksedel eller www.fass.se för fullständig information.

ÅNGEST

Alla kan känna oro ibland. Men om du har gått en längre tid och känt en stark daglig oro, kan det vara så att du har GAD (Generaliserat ångestsyndrom). Det kanske till och med är så att du har svårt att klara av vardagen, och då är det hög tid att söka hjälp.

Text: PERNILLA BLOOM

Maj-Liz Persson är disputerad inom suicidologi (läran om självmord och självmordsförsök) och genetik. Hon "pensionerade" sig från Huddinge Universitetssjukhus i Stockholm förra året, och är för närvarande Nationell prövare för tre studier, där nya antidepressiva läkemedel provas.

– Jag arbetar även extra som SOS-läkare sedan 1993 och hämtar hem psykiskt sjuka (i första hand) norska, danska eller svenska personer som blivit sjuka på sin utlandssemester. Där är det mycket depressions- och ångestpatienter som behöver hjälp att komma hem.

Det område som Maj-Liz Persson brinner lite extra för är GAD (generaliserat ångestsyndrom), då hon föreläser mycket inom detta och ofta träffar denna patientgrupp.

– Jag tycker att det är en psykisk sjukdom som är väldigt handikappande och inte helt lätt att känna igen, säger Maj-Liz Persson. Speciellt inte för allmänläkaren som i första hand kommer i kontakt med dessa patienter med många varierande symtom; exempelvis värkproblematik, magbesvär, sömnbesvär och som kostar vården mycket på grund av sjukskrivningar och psykosocialt lidande för patienterna.

Ungefär tre procent av den vuxna befolkningen i Sverige har GAD och det är dubbelt så vanligt hos kvinnor som män. Mörkertalet tros dock vara

”Det är viktigt att man tar sin oro på allvar och märker man att vardagen blir lidande – sök hjälp!”

stort, då många inte får hjälp förrän man även har utvecklat en depression på grund av sin oro. Det är inte ovanligt att det tar upp till tio år innan man får rätt diagnos.

– Det är viktigt att man tar sin oro på allvar och märker man att vardagen blir lidande – sök hjälp! Många med GAD upplever en slags befrielse när de väl har fått diagnosen, och på så sätt förstår att man inte är "tokig", menar Maj-Liz Persson.

GAD kan behandlas med läkemedel, KBT-terapi och olika avslappningsmetoder. Vanligtvis används någon form av antidepressivt läkemedel, men det finns även preparat specifikt mot ångest. Den långsiktiga strategin är att bli orosfri och att kunna hantera vardagen.

– När det gäller ångestpatienter så varierar behandlingen beroende på vilket ångestsyndrom patienter lider av, ibland flera sådana, berättar Maj-Liz Persson. Farmakologisk, terapeutisk eller både och, kan vara det mest effektiva och kan variera individuellt. Om du känner att du inte blir bättre eller att det inte sker någon förändring,

– en tung del av mångas vardag

ta ett nytt samtal med behandlande läkare. Ibland kan doseringen behöva optimeras eller du kanske till och med behöver byta preparat.

GAD är en kronisk sjukdom som kan komma och gå i vågor. När allt är som vanligt fungerar vardagen, men händer något som ger extra stress blir det svårare att hantera ångesten.

– Därför är det viktigt att få verktyg för att lära sig stoppa den nedåtgående spiralen av oro. Många blir hjälpta av att få lära sig "mindfulness" – att vara mer närvarande i nuet. Det gäller att lära sig leva med sjukdomen, säger Maj-Liz Persson avslutningsvis.

VAD KAN MAN GÖRA SJÄLV?

- Minska stressen så gott det går - ökad stress kan ge ökad ångest.
- Avslappningsövningar kan hjälpa - det finns CD-skivor med avslappningsövningar att köpa på exempelvis apotek.
- Berätta om ångesten för någon man har förtroende för - man behöver inte dölja sin ångest och absolut inte skämmas över den.
- Läs om ångest på nätet för att få tips av andra eller skaffa en självhjälpbok om ångest.
- Att sova ordentligt är viktigt - man får ofta sämre sömn av svår ångest, men om man trots allt lyckas sova ordentligt minskar den ofta.
- Fysisk aktivitet har visat sig kunna vara till hjälp - exempelvis promenader, jogging eller simning.
- Hitta ditt sätt att minska ångesten; meditera, måla, skriv eller lägg pussel.

Att vända dig till: Svenska Ångestsyndromsällskapet, www.angest.se/riks

Ska du behandlas med cytostatika?

Nyhet!

cytostatikainfo.se



08-578 135 00

FAKTA GAD (generaliserat ångestsyndrom)

GAD förekommer ofta tillsammans med andra psykiska sjukdomar (exempelvis panikatacker, social fobi och depression). Att då och då oroa sig för ekonomin, hälsan eller arbetet, känner de flesta igen. Det är först när oron växer sig så pass stor att tillvaron inte blir hållbar, att ångesten tar över, som man kan börja prata om en sjukdom. Typiskt för GAD är att den drabbade hela tiden börjar oroa sig för nya saker som skulle kunna hända i framtiden – man tänker ofta "tänk om". Oron är många gånger så pass stark att den även påverkar muskler och leder (man spänner sig), magen (stress) och allmänt påverkar den fysiska hälsan negativt.

Många lider av exempelvis uppspänd mage, förstoppning eller diarré. Påverkar det ditt välbefinnande kan det vara dags att söka hjälp.

LIDER DU AV magproblem?

Har du hört talas om dyspepsi? IBS kanske låter bekant? 25 procent av alla svenskar har någon av dessa två typer av mag- och tarmproblem och många lider i det tysta.

Text: PERNILLA BLOOM

Är du känslig i magen finns det olika benämningar på problemet, en av dessa är funktionell dyspepsi. Det betyder att du har en ökad känslighet i mage och tarm, som för det mesta inte visar sig på några prover som man tar.

Tecken på att du har besvär med mage-tarm kan vara:

- Ont eller obehag i magen i samband med måltider.
- Förstoppning eller diarré.
- Hungersug i maggropen.
- Uppspänd i magen.
- Illamående.
- Sura uppstötningar.
- Lättare halsbränna.

Det är bra om du tänker på när dina symtom uppstår, hur de uppstår och i vilka sammanhang, då det finns andra sjukdomar som orsakar liknande problem. Kontakta vården om du har ett eller flera av symtomen, samt om du har frågor eller funderingar.

IBS är en annan form mag- och tarmsjukdom som drabbar många och det är dessutom vanligt att man har en kombination av IBS och dyspepsi. Gemensamt för många som lider av mage-tarmbesvär är svårigheterna att få en korrekt behandling eftersom symtomen kan vara varierande och olika från person till person.

Ett första steg kan vara att se över sin egen livsstil. Får du besvär efter en viss typ av mat och kryddor eller i vissa sammanhang, undvik dessa. Försök att få till regelbundna toalettbesök. Stress kan öka problemen och daglig rörelse kan förbättra situationen. Blir det inte bättre, prata med din läkare och apotekspersonal för att få hjälp.

Att gå med gaser i magen, känna dig uppspänd och till och med ha smärta i mage-tarm påverkar resten av kroppen, både fysiskt och psykiskt. Besvären kan ibland kännas "pinsamma" och då undviker man att prata om det

med sina vänner. Eftersom det är svårt att se direkt kroppslig påverkan kan det även vara krångligt att få hjälp i vården. Det finns inget läkemedel som botar IBS eller dyspepsi och därför behandlar man de olika symtomen, med hjälp av bland annat:

- Antacida neutraliserar magsyran och används vid halsbränna.
- Vid förstoppning kan man till att börja med prova bulkmedel som Inolaxol, Vi Sibliin eller Lunelax.
- För att jämna ut gaserna används miniform eller dimetikon.
- Det växtbaserade läkemedlet Iberogast (finns receptfritt på apotek) har effekt vid flera av symtomen vid både IBS och dyspepsi; såsom uppkördhet, magknip och illamående.
- Hypnos kan ge avslappning, vilket kan minska besvären.

Du och din kropp ska naturligtvis få må bra – så var inte rädd för att be om hjälp!

Pharma Nords kvalitetsprodukter på Apoteket:

www.fass.se

Bio-Qinon Q10 30 mg och 100 mg:

Kosttillskott innehållande coenzym Q10 – cellernas naturliga katalysator för energi.

Bio-Biloba 100 mg:

Traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar, trötthetskänsla sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Dormiplant 500 mg:

Växtbaserat läkemedel. Används för lindrande av milda nervösa spänningstillstånd och sömnstörningar. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Vitango 200 mg:

Traditionellt växtbaserat läkemedel för lindring av mentala och fysiska symtom på stress såsom trötthet, svaghetskänsla, irritabilitet och lindrig oro. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Glukosamin Pharma Nord 400 mg:

Läkemedel. Symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Läs bipacksedeln noga innan användning.



Pharma Nord tillhör Europas ledande producenter av läkemedel, växtbaserade läkemedel och kosttillskott, som i dag finns att köpa i över 45 länder runt om i världen.

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



”Det kan aldrig vara gott.”



**TofuLine
Glass utan mjölk.**

Du behöver inte vara laktosintolerant, vegan eller mjölkallergiker för att uppskatta TofuLine. Det kan ju faktiskt finnas helt andra skäl till att man vill ha en god glass. | tofuline.se

ellermore

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

[läsarnas sidor](#)



1 Paddling av Eva Wiklund i Kristinehamn.

Vinnarna i årets sommartävling



2 Skateboard av Daniel Wallenberg.



3 I skogen av Bo Sonelin, Norrköping.

FÖRÄLDRASKAP ÄR STORT

Föräldraskap är fantastisk, att vara mormor till sex underbara barnbarn. Fem nu vuxna och en liten sladdis på 3,5 år, som vi får rå om och vara barnvakt till lite då och då – ännu mer fantastisk! Att dessutom vara mormor till åtta barnbarnsbarn, det är ju helt otroligt roligt. Sammanlagt blir det (tillsammans med mina tre döttrar) 17 stycken! Det blir barndop snart och jag hoppas att alla kan vara med då (så att vi får ta kort på alla tillsammans). Då skall jag skicka ett kort!!

Med vänlig hälsning
Lizzy (mamma/mormor/mormorsmor, 74 år)



HÄLSOTIPS

Man pressar många vitlökar i sprit och sen tar man några droppar morgon, middag och kväll varje dag under två månader. Detta ska göras vart femte år och ger god hälsa, enligt ett budistiskt recept. Jag tror på detta och är frisk som en nötkärna.

Frisk 70-åring

Grattis – ni vann!

Decubal hudvård: Britt-Marie Larsen, Lindome; Christer Roos, Vintrosa; Ellinore Svensson, Höör; Ingmari Häll, Uppsala; Paula Andersson, Hässelby

Kit med "hälsoprodukter": Inger Andersson, Enköping
Boken "Yoga för kvinnor": Anette Kvarfordh, Norrtälje; Marie Käki, Åkersberga; Ulla Normark, Luleå

Plötsligt kan du ta bort stödhjulen i ditt liv!

Tänk alla som längtar efter att gå ner i vikt som köper "den där" tidningen med så många snabba tips och tricks – och så blir det inte som det står. Det är lätt att då tappa motivationen. Att gå ner i vikt kan de allra flesta göra men frågan är hur man gör för att inte gå upp i vikt.

Tålmod är ett bra ord att lära sig när det gäller vikt och hälsa. Man kan aldrig göra allting nu och med detsamma. Det tar tid, och det får ta tid. Det är som att börja cykla. Först kanske man har såväl stödhjul som en sådan där pinne som någon håller för att inte cykeln ska välta. Sedan tar man bort hjälpmidlen ett efter ett och en dag cyklar man plötsligt, lycklig som aldrig förr. Det är du som kan lyckas ta tag i styret i ditt liv.

Glöm inte att planera. Det är inte fel att planera. Det förbättrar. Planera lunchlådor och slipp lunchstressen. Planera träning och slipp ångest för att du inte kommer iväg till gymmet. Planera matinköp och ha alltid rätt saker hemma, så att du inte behöver impulshandla. Planera små mål på vägen och njut av segrans sötna.

Många sneglar på släkt, vänner och granar – gräset kan ibland kännas mer motiverat grönt på andra sidan staketet. Tänk istället att ditt liv är ditt och alla har vi olika förutsättningar. Dina mål bör vara lika tydliga som realistiska och ge belöning under resans gång. Du är bäst utifrån vad du beslutar dig för.

Om du påbörjar en förändring av ditt beteende kommer du att hitta motivation. I motivationen finns kraften för att lyckas. Det är helt klart att förändringen är nyckeln, att

börja göra saker på ett annat sätt än tidigare – annars blir det svårt att få ett annat resultat än det du redan har. Motivationen kommer när du känner dig starkare av det du gör och du kan börja bedöma vad som är värt något och vad som är mindre värdefullt.

Att skapa sig en hållbar livsstil tar som sagt tid. Jag har fallit för frestelsen att ifrågasätta mig själv många gånger. Jag glömde bort mig själv och fick lov att påminna mig om vad mitt mål var och "återuppliva" min motivation. Med ett personligt ledarskap river vi hinder som hindrar oss att nå framgång för vår egen hälsa!

Vad vill du förändra redan idag?
Lev väl!

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

Doktors egen livsstilsinspiratör skriver om allt mellan himmel och jord.
Läs mer på www.doktorn.com

Förändringen är nyckeln, att börja göra saker på ett annat sätt än tidigare

Fler krönikor finns på www.doktorn.com/bättre-liv

WELEDA



Naturlig ekologisk hudvård på ditt apotek första hjälpen mot vintertorr hud

Weledas ekologiska produkter är av högsta kvalitet och ger din hud den extra vård och näring den behöver under vintern. Alla produkter innehåller bara ingredienser som är hämtade från naturen, de är dermatologiskt testade* samt certifierade enligt NaTrue (www.natrue.org). *Derma Consult Concept GmbH. **För mer information - fråga på ditt apotek eller läs mer på weleda.se**

I samklang med människa och natur

Sedan 1921



facebook.com/
weledasverige

Effektiv hjälp vid IBS

- ✓ IBS, irriterad tjocktarm
Diarré och/eller förstoppning vid IBS
- ✓ Kolesterol-sänkande
- ✓ Förstoppning / trög mage
- ✓ Hemorrojder
eller där mjuk avföring är önskvärd

Kan användas vid graviditet och amning
100 % ispaghulafroskal, inga tillsatser

HUSK® Lindroos är ett växtbaserat läkemedel som består av ljus indisk ispaghulafroskal, som innehåller 85% fibrer. För mer information läs produktens bipacksedel.

Finns i din
Hälsobutik
och på
Apotek!



Gå hem med
tårar i ögonen.



Svider, kliar eller rinner dina ögon?
- Det finns hjälp.

Oftagel® ett receptfritt läkemedel för torra ögon
som kan lindra dina besvär.

Oftagel® återfuktar och smörjer ögat
likt dina egna tårar.

Oftagel finns att köpa på apotek – fråga gärna
efter de konserveringsfria endosbehållarna.

Läs mer i bipacksedeln.

Oftagel, ögongel (2,5 mg karbomer/g gel); är ett receptfritt läkemedel, F. Indikation: Tårsubstut för behandling av torra ögon inklusive keratokonjunktivitissicca. Dosering: En droppe en till fyra gånger dagligen eller efter behov beroende på tillståndets svårighetsgrad. En endosbehållare räcker för båda ögonen. Öppnad endosbehållare bör kasseras efter administrering. Biverkningar: Direkt efter applikation kan lätt övergående sveda och dimsyn förekomma. Försiktighet: Vid användning av Oftagel droppflaska ska eventuella kontaktlinser tas ut vid droppning. Pris & ytterligare information: Se www.fass.se. Datum för översyn av SPC 090904.

Santen Pharma AB • www.torraogon.nu • www.santen.se

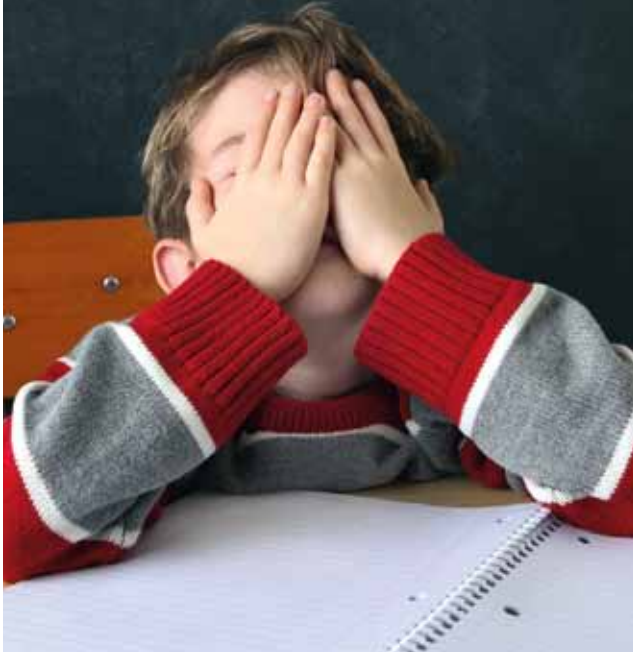
nästa nummer

DOKTORN

NÄSTA NUMMER
KOMMER UT
I FEBRUARI

Tema ADHD

- Att ha barn med flera diagnoser
- Expert förklarar och ger tips



Endometriosis: en dold **kvinnosjukdom** som kan orsaka mycket smärta.

Är du verkligen allergisk?
Allt om olika allergitester.

www.doktorn.com

Dela erfarenheter med andra på vår Facebooksida!



PROVA EN GODARE VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV

Modifast LCD kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt, på ett säkert och effektivt sätt. Under en period byter du helt enkelt ut vanliga måltider mot våra tio goda drycker, soppor och puddingar. På så sätt minskas kaloriintaget utan att du går miste om viktiga näringsämnen.

Varje portion Modifast LCD innehåller drygt 200 kcal, vilket krävs för att den ska uppfylla Livsmedelsverkets krav på en fullvärdig måltidsersättning. Den baseras på mjölkprotein istället för sojaprotein, för bästa smak, konsistens och proteinkvalitet.

ERSÄTT EN MÅLTID ELLER MÅNGA

Att Modifast LCD samtidigt är en kostersättning innebär att den även kan ersätta dagens alla måltider under en period, för att skapa ett större energiunderskott och snabbare viktminskning. Modifast rekommenderas av dietister över hela landet.

Modifast säljs på apotek och på www.modifast.se. På Modifasts Facebook-sida möter du andra som använder Modifast och kan ta del av deras erfarenheter. Så "gilla" Modifast på Facebook du också!



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.

S Å F Å R D U T I D N I N G E N I D I N B R E V L Å D A

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Venastax gel eller Bio-Marin Plus

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Venastax gel eller Bio-Marin Plus = 199:-
Totalt = 395:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar 236:-

Prenumerationsgåva: Värde 199:-

Om man har svullna ben kan man massera in **Venastax** kylande gel för att få tillbaka känslan av pigga ben. Det kan vara bra vid stillasittande arbete, när man går eller står mycket, vid resor eller graviditet.

Bio-Marin Plus är omega 3, som kan vara bra att ta om man inte får i sig tillräckligt via exempelvis fet fisk i kosten. Omega 3 har många positiva effekter för vår hälsa.



Prenumerera för endast

159:-

* Gäller för dig som ny prenumerant.

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.prens-service.se och internetkod: 152-152124 Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och Venastax gel eller Bio-Marin Plus, endast 159:-

Kryssa i ditt val: Venastax gel Bio-Marin Plus

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152124

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm