

DOKTORN

Annas trötthet var järnbrist

Ny studie om selen & Q10

Magsår vid smärtbehandling

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**LCHE,
5:2
ELLER
GI?**

Hitta rätt i
kostdjungeln

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

KRISTIN KASPERSEN:

**FRÅN UTMATTNING
TILL LIVSGLÄDJE**

Förebygg
artros med
muskelstyrka

Kökshörnan
bjuder på
**LAMMFÄRS-
BIFFAR MED
MYNTA-
HUMMUS!**

**Världens
vanligaste
sjukdom**

✓ *Birgitta lever
med diabetes typ 2*

✓ *Forskningen går framåt
– men fler drabbas*

SÖMNAVNÈ KAN GE HÖGT BLODTRYCK

Läs mer på
doktorn.com

PRÖVA NÅGOT NYTT. GÅ TILL JOBDET.

För dig med typ 2-diabetes kan små förändringar som att gå i stället för att ta bilen snabbt ge stora förbättringar. Testa på www.minaframsteg.se! Ta del av resultatet och verktygen du behöver för ett hälsosammare liv.

mina
framsteg.se 
FÖR DIG MED TYP 2-DIABETES I SVERIGE

Bältros kan bryta ut när som helst

Du bär förmodligen redan på viruset som orsakar bältros.
Vaccination minskar risken att drabbas.

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.
- Bältros är inte bara utslag. De flesta får också brännande, huggande nervsmärta, som kan vara i veckor, månader eller i vissa fall till och med år.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.

**Du som är över 50 år kan vaccinera dig mot bältros.
Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.**

bältros-vaccin.se

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på doktor.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

Ersta STHLM Media AB

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Mikael Gustavsen/IBL Bildbyrå (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.



Vi blir vad vi äter!

Nyss hemkommen från en utlandssemester kan jag sakna den uppdukade frukostbuffén och att alltid kunna välja olika färska frukter. Barnen valde en LCHF-inspirerad frukost med bacon, ägg och kory, som de vanligtvis inte äter hemma på mornarna. Självt höll jag mig mätt längre än hemma och kanske berodde det på att jag till frukost valde ägggrätter, men även olika nötter och frön i yoghurten. Bufféer är egentligen inte min grej, men det finns alltid mycket att välja på och man behöver inte vänta på att få in maten till sina hungriga barn. Men vi åt helt klart större och fler portioner av buffémiddagen än när vi valde att äta på en annan restaurang. I detta spännande nummer kan du bland annat läsa om experternas åsikter kring de senaste "modedieter" och få tips på vad som är viktigt att tänka på för exempelvis diabetiker, gravida och äldre. Självt tycker jag att mottot "ät tills du är nästan mätt" fungerar bäst för mig, tillsammans med en sund inställning till vad som är en balanserad kost. Men det gäller att hitta vad som är bäst för en själv och det kan förstås variera.

Att världens vanligaste sjukdom är diabetes hör också ihop med temat kring vad vi stoppar i oss. Övervikt är den största orsaken till att drabbas av diabetes typ 2. Men det finns hopp, både ny forskning och hjälp med vikttnedgång kommer att underlätta livet för diabetiker i framtiden. Läs om Birgitta och hennes liv med diabetes. Hon menar att måltidsplanering och att röra på sig är A och O för en diabetiker.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom,
chefredaktör

P.S Glöm inte att du kan prenumerera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se baksidan). Du kan även gå in på www.doktorn.com, för fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

Vi är inte bara vitaminer och mineraler, vi är registrerade läkemedel också!

Ställ krav på dina
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt
på apotek



Se bipacksedel på
www.fass.se.

Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

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. Tabletter 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 ordineras av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.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. 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.

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.



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



15



16–23

Hitta rätt i tidningen!

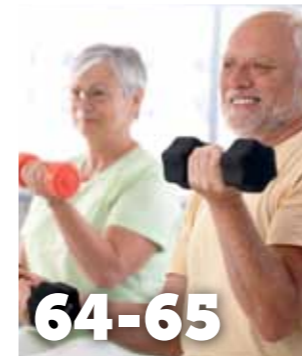
- 9–13 Nyheter
- 14 Barnens hälsa
- 15 Djurens hälsa
- 16–23 Vad är rätt kost?
- 24 Nyheter hos doktorn.com
- 25 Boktips
- 26–38 Fråga Doktorn
- 40–41 Kökshörnan
- 42–46 Nedslag hos Kristin Kaspersen
- 48–49 Träna med Kristin
- 50 Magsår vid smärtbehandling
- 51 Nytt på webben
- 52–59 Tema Diabetes
- 60–61 Från topp till tå
– kvinnans könsorgan
- 62 Om sömnapné & högt blodtryck
- 64–65 Nytt om artros
- 66 Om Selen & Q10
- 68–69 Anna fick anemi
- 70 Läsarnas sida
- 71 Krönika med Mia
- 72–73 Korsord & Sudoku
- 75 Nästa nummer



48–49



50



64-65



68–69

DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

Ett hjälpmedel för dig som lever med MS

NOVARTIS

NYHET

DBD

App Store

Google Play

SE1301074379

FARMORS BUSFRÖ HAR ETT SMITTANDE SKRATT

60% av alla barn bär på pneumokocker, en bakterie som orsakar lunginflammation. Pneumokocker orsakar även andra sjukdomar så som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.



RISKEN ATT DRABBAS ÖKAR OM DU ÄR ÖVER 50 ÅR

VUXNA KAN OCKSÅ VACCINERA SIG MOT PNEUMOKOCKER

Läs mer om pneumokocker och vaccinering på:

WWW.PNEUMOKOCKER.SE

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



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRE20131120PSE03 LINDH & PARTNERS

Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar



P-piller och blodpropp

Risken att drabbas av blodpropp för den som äter kombinerade p-piller har utvärderats av den europeiska läkemedelsmyndighetens säkerhetskommitté (PRAC). Slutsatsen är att risken för blodpropp är så liten att nyttan med att förhindra oönskade graviditeter fortfarande överväger. Risken för blodpropp bedöms vara liten för samtliga kombinerade p-piller. Samtidigt har PRAC noterat små skillnader mellan olika sorters p-piller, beroende på vilket gulkroppshormon de innehåller. Risken för blodpropp är lägst för preparat som innehåller levonorgestrel, norgestimato och noretisteron. Den är något högre för dem som innehåller etonogestrel och norelgestromin, och ännu något högre för dem med gestoden, desogestrel och drospirenon. För preparat som innehåller klormadinon, dienogest och nomegestrol finns ännu inte tillräckliga data för att göra en jämförelse med andra kombinerade p-piller.

SCREENING FÖR PROSTATACANCER

Låt alla män genomgå allmän screening för prostatacancer vid 45 års ålder! Det kravet riktar Prostatacancerförbundet till Socialstyrelsen. Screening med ett enkelt blodprov – PSA-prov – skulle rädda liv, anser förbundet. Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancersjukdom och drabbar 10 000 män per år. Av dem får ca 1000 beskedet att cancer upptäckts för sent för att kunna botas. Idag finns goda behandlingsmöjligheter och botemedel om sjukdomen upptäcks i tid. Men på ett tidigt stadium ger den sällan symptom. De uppträder först när cancer spridit sig till andra organ och samtidigt blivit obotlig. En screening skulle därför innebära att många fler fall än idag skulle upptäckas så tidigt att behandling är möjlig.



DATABANK ÖPPNAS FÖR FORSKNING KRING FOLK-SJUKDOMAR

Våra vanliga folksjukdomar uppkommer i samspel mellan livsstilsfaktorer och gener. För att öka kunskapen kring hur detta samspel fungerar har en storskalig svensk forskningsstudie – EpiHelth – sedan 2010 samlat in data från över 10 000 personer i åldrarna 45–75 år. Deras blodtryck, blodfetter, lung- och hjärtfunktion har undersökts. De har också svarat på frågor om livsstil och lämnat prover till biobanker. Nu görs materialet tillgängligt för forskare. Den första studien med grund i EpiHealth startar i höst. Den ska försöka klarlägga vad som särskiljer de personer (ca 25 procent av hela gruppen) med ett BMI över 30 som inte drabbats av diabetes, dåliga blodfetter och höjt blodtryck. Målet är att på sikt undersöka 300 000 personer i åldersgruppen 45–75 år och att resultaten ska kunna bidra till en individuellt anpassad vård.

Högproteinkost och måltidsersättning kan minska viktregyl

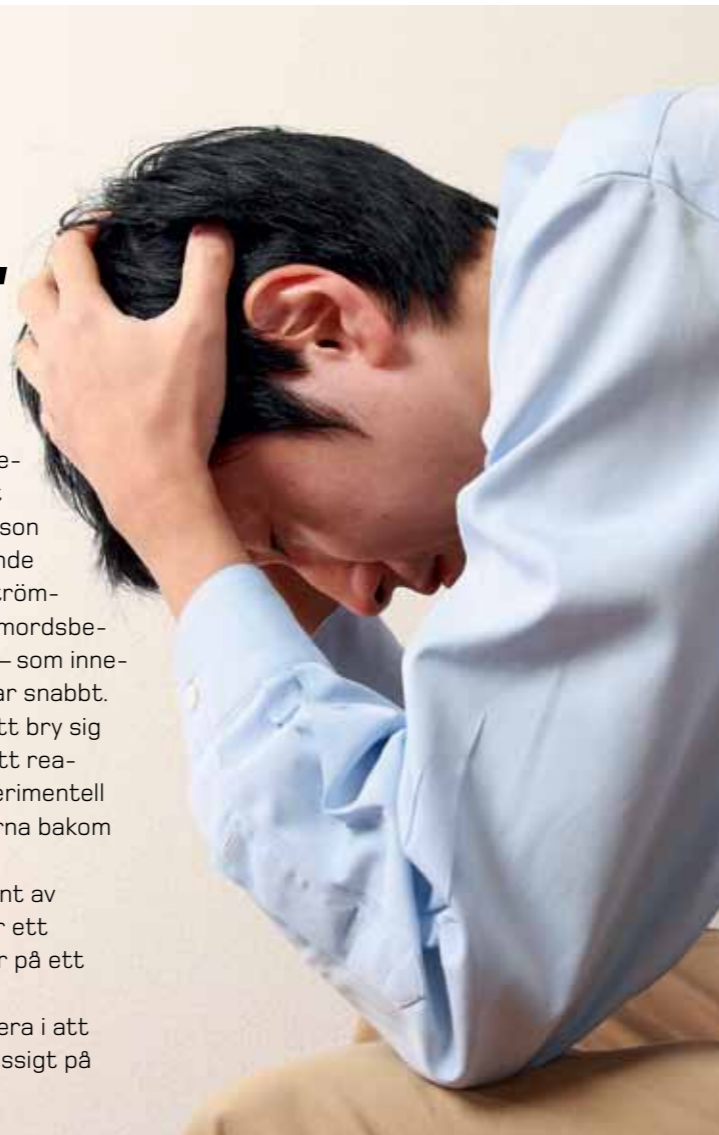
Ny forskning visar att det finns flera fungerande strategier för den som vill undvika att gå upp i vikt igen efter en ordentlig viktnedgång. Läkemedel mot fetma, måltidsersättningar och högproteinkost kan hjälpa till att behålla den lägre vikten, enligt forskare vid Karolinska Institutet och Överviktscentrum, Karolinska Universitetssjukhuset. Detta kom forskarna fram till efter att de hade kombinerat resultaten från 20 redan publicerade vetenskapliga studier. Kosttillskott var däremot inte förenat med minskad viktregyl.

Test kan fånga upp självmordsbenägna

En enkel mätning av svettkörtelaktivitet hos deprimerade personer kan med upp till 97 procents säkerhet avslöja om en person är självmordsbenägen. Den person som testas får via hörlurar lyssna på en återkommande ton. Reaktionen kan avläsas i blodtryck, blodgenomströmning och aktivitet i fingrarnas svettkörtlar. Den självmordsbenägne har en dysfunktion i hjärnan – hyporeaktivitet – som innebär att reaktionen på den återkommande tonen avtar snabbt. – En deprimerad person har en biologisk oförmåga att bry sig om omgivningen, medan en frisk person fortsätter att reagera, säger docent Lars-Håkan Thorell, docent i experimentell psykologi vid Linköpings universitet och en av forskarna bakom studien.

Hyporeaktivitet har kunnat iakttas i upp till 97 procent av deprimerade som sedan tagit sitt liv. Studien, som är ett samarbete mellan svenska och tyska forskare bygger på ett omfattande material som samlats in under 17 år.

Lars-Håkan Thorell hoppas att resultatet ska resultera i att den svenska vården ska kunna utföra testet rutinmässigt på deprimerade patienter.



NYTT TRÄNINGSVÄRKTÖG

Fitbit är den personliga träningshjälpen som mäter dina steg, din sömnrhythm och hur många kalorier du bränner. Allt för att hålla träningsmotivationen uppe. Det är ett enkelt och användarvänligt system till alla som vill vara mer aktiva i vardagen utan att bruka extra tid. Den är trådlöst uppkopplad till din smartphone, så att du hela tiden kan se hur mycket du rört dig och jämföra med andra dagar. Finns att köpa via internet.

Snabbare vård vid hudcancer

Personer med misstänkta hudförändringar kan få snabbare diagnos om allmänläkaren fotograferar hudförändringen och bifogar bilden med remissen till specialistmottagning. Det är en av slutsatserna i SBU:s senaste rapport som granskar forskningen om hur cancer kan upptäckas tidigt.

PVC-mattor kan kopplas till astma

Studie vid Karlstads universitet visar att barn som hade PVC-material i sovrummen i barndomen utvecklade mer astma under de följande tio åren än barn som hade andra golvmaterial. Forskarnas analyser visar också att PVC-material i föräldrarnas sovrum var starkare kopplat till astmaut-

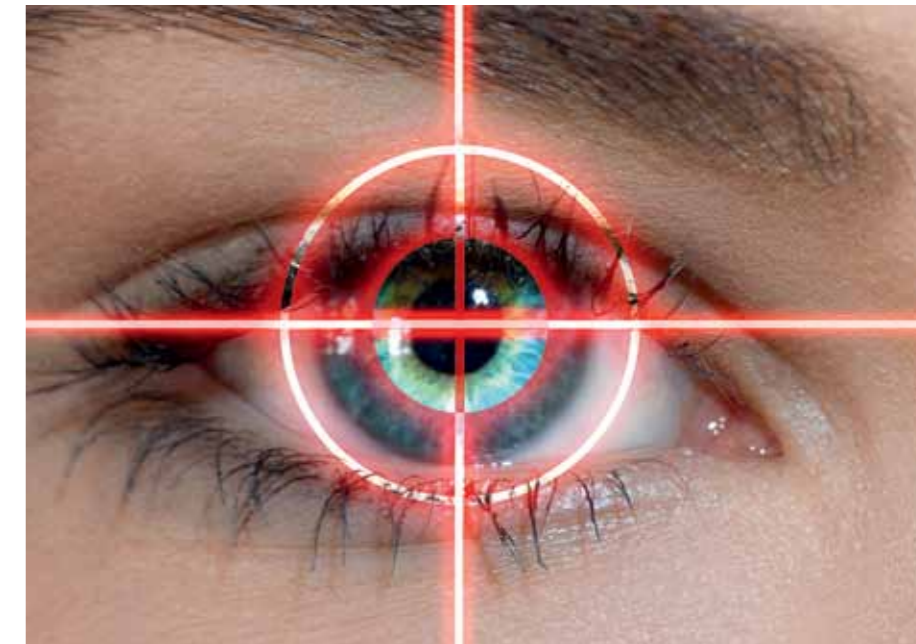
veckling hos barnen än PVC i barnens sovrum. Detta skulle kunna tyda på att exponering under graviditeten är mer kritisk än exponering senare i livet. Mjukgjord PVC är ett vanligt golvmaterial och mer än 30 procent av svenska bostäder har sådana material i minst ett sovrum. Golvmaterial av

mjukgjord PVC innehåller ftalater som är en grupp kemikalier med misstänkt hormonstörande egenskaper som kan vara relaterade till flera kroniska sjukdomar hos barn såsom astma och allergi, påverkad könsutveckling, neuropsykiatrisk sjukdom och beteende samt övervikt och fetma.

Nobelpriset i medicin 2013

Årets Nobelpris i medicin innebär viktiga insikter om sjukdomsförlopp och möjliga behandlingsvägar, till exempel när det gäller diabetes, sjukdomar i centrala nervsystemet och infektionssjukdomar som stelkramp.

Professorerna James E. Rothman, Randy W. Schekman och Thomas C. Südhof tilldelas priset för sina upptäckter kring de centrala mekanismer som styr cellernas transportsystem. Den processen ser till att rätt molekyler hamnar på rätt plats vid rätt tillfälle, vilket är helt avgörande för cellens funktion. – Årets Nobelpris visar hur viktiga forskningsgenombrott på grundläggande nivå är för medicinska framsteg som berör oss alla, säger Anna Nilsson Vindefjärd, generalsekreterare för stiftelsen Forska! Sverige, i en kommentar.



Pris för ögonforskning

Axel Hirschs pris för 2013 tilldelades den 24 oktober Anders Kvanta, överläkare på S:t Eriks sjukhus och adjungerad professor vid Karolinska Institutet. Hans forskning har gjort det möjligt att behandla den ena av de två varianterna av makuladegeneration (gula fläckensjukan). Sjukdomen förekommer i en våt och en torr form och drabbar framför allt äldre, ofta med grav synnedsättning som följd. Den våta formen kan idag behandlas och Anders Kvantas arbetar nu vidare med att hitta metoder att också behandla den torra varianten som innebär att celler i näthinnan dör. Hittills har den ansetts obotlig, men stamcellstekniken öppnar nya möjligheter. Anders Kvanta och hans forskarkolleger söker en lösning som innebär att differentierade, embryonala stamceller kan transplanteras och ersätta döda celler i näthinnan.

450

MILJONER TILL STRATEGI FÖR KRONISKT SJUKA

I samband med höstbudgeten presenterade regeringen en satsning på en strategi för kroniskt sjuka. Totalt avsätts 450 miljoner. Målsättningen är att skapa en jämlik vård, att involvera patienterna mer och att skapa bättre vårdkedjor. Mer exakt hur strategin ska utformas, eller var pengarna ska satsas, är inte klart. Men det kan till exempel handla om bidrag till olika pilotprojekt. Arbetet ska ledas av en grupp med representanter från både professionen och patientorganisationer. Flera patientföreningar välkomnar och sätter hopp till satsningen. En av dem som kommenterat den är Inger Ros, ordförande i Riksförbundet HjärtLung. – Det viktigaste är att vi får en fungerande vårdkedja. Vården måste se hela människan och inte dela upp patienterna i stycken och bitar, säger hon.

Arsenik mot lungcancer

Forskare vid Lunds Universitet har upptäckt att arsenik är effektivt mot cancercellerna vid aggressiv lungcancer.

Historiskt har arsenik använts i vården för behandling av bland annat syfilis. Men under 1900-talet ersattes det av modernare behandlingsformer, som cellgift och antibiotika. På 1970-talet

gjorde dock arseniken comeback inom cancerforskningen. Numera används arseniktrioxid för behandling av blodcancersjukdomen akut promelocytisk leukemi (APL). Den avhandling av Matilda Thorén som nu presenterats visar att arseniktrioxid är lika effektiv på odlad småcellig lungcancer som på APL-celler. Småcellig lungcancer sprids snabbt i kroppen och drabbar en knapp femtedel av alla lungcancerpatienter.



Brunt fett bakom ökad hjärtdöd på vintern

När vinterkylan kommer ökar dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar. En orsak till detta kan, enligt en ny studie, vara att aktivering av kroppens bruna fett påskyndar tillväxten av plack i blodkärlen. Studien är ett samarbete mellan Karolinska Institutet, Linköpings universitet och tre universitet i Kina.

Forskarna har studerat möss. När mössen utsattes för kyla påskyndades bildningen av aterosklerotiska plack som kan orsaka hjärtinfarkt och hjärnblödning. Dessutom blev placken mindre stabila av kylan vilket kan medföra att inlagrat fett läcker ut i blodet och blockerar blodkärl i hjärta och hjärna.

Om detta stämmer även på människor bör personer som lider av hjärt- och kärlsjukdomar undvika kyla och se till att vara varmt klädda utomhus på vintern.

VACCINATION UTAN SPRUTOR

Injektioner måste ges av utbildad personal. Vid en hotande pandemi krävs därför en omfattande logistik för att få det hela att fungera. Nu utvecklar en forskargrupp vid Sahlgrenska akademien en teknik så att avdödat vaccin, som vanligtvis injiceras, ska kunna drickas, eller ges i form av nässpray och tas upp av slemhinnorna. Tekniken bygger på avancerad nanoteknologi och utvecklas i samarbete med Chalmers och Lunds universitet. Slemhinnevacciner skulle kunna ges till många människor på kort tid och avsevärt förbättra möjligheterna att vaccinera jordens befolkningar.

Ny metod avgör snabbt om bröstsmärta är hjärtinfarkt



Forskare vid Karolinska Institutet har testat en ny metod för att snabbt utesluta akut hjärtinfarkt eller annan allvarlig akut kranskärlssjukdom hos patienter som söker akutmottagningen på grund av bröstsmärta. Metoden verkar kunna minska andelen hjärtpatienter som behöver läggas in för observation med 10 till 20 procent. Metoden innebär att man kombinerar resultatet av nya känsliga metoder att i blodet detektera troponin, ett ämne som frisätts från hjärtat vid hjärtinfarkt, med ett riskpoängssystem som tar hänsyn till patientens sjukhistoria, ålder och EKG. På detta sätt har allvarlig akut kranskärlssjukdom kunnat säkert uteslutas hos 60 procent av patienterna redan inom de första två timmarna från ankomst. Ett antal sjukhus i Stockholm och Uppsala kommer under vintern att börja använda metoden.

MUNSPRAY VID FÖRKYLNING

ColdZyme munspray reducerar både virusmängd och antal förkylningsdagar hos infekterade jämfört med placebo (sockerpiller). Dessa resultat rapporteras från en klinisk pilotstudie på 46 personer som genomfördes på Öron-Näsa-Hals kliniken på Skånes Universitetssjukhus i Lund.



HJÄRTSVIKT HOS YNGRE

Antalet fall av hjärtsvikt bland unga vuxna ökar i Sverige. En forskargrupp vid Sahlgrenska akademien har studerat över 440 000 personer som fått diagnosen under åren 1987–2006. Undersökningen visar att antalet fall av hjärtsvikt i gruppen 55–84 år nådde

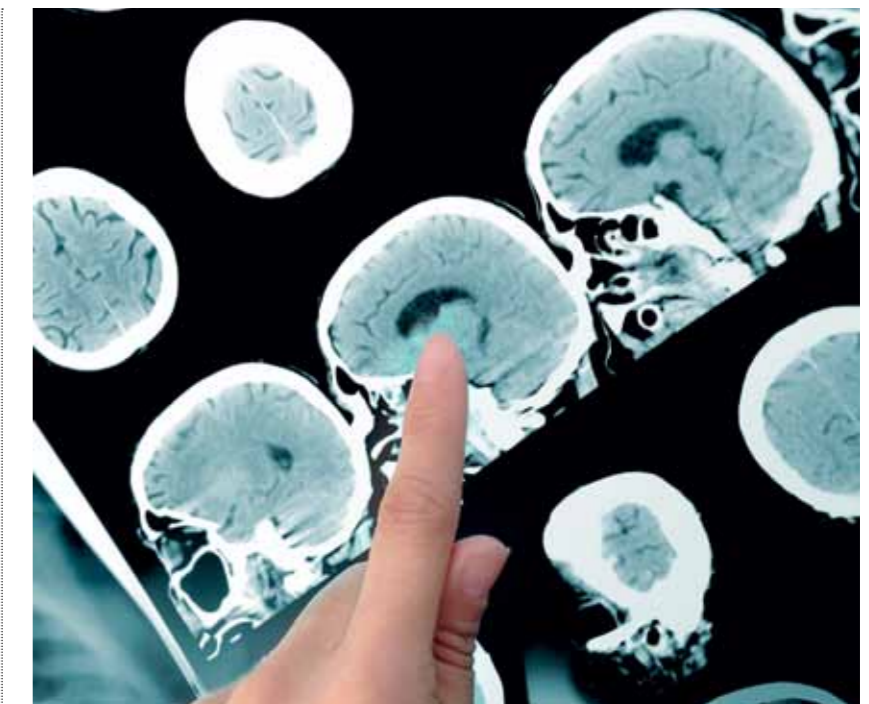
en topp i mitten av 1990-talet för att sedan minska. För åldersgruppen 45–54 år syns också en liten minskning. Däremot har hjärtsvikt hos yngre ökat kraftigt under perioden. För dem mellan 18 och 34 år var ökningen 50 procent och för dem mellan 34 och 44 år

var den 43 procent. Orsaken till detta är inte klarlagd, även om faktorer som ärftlighet för kardiomyopati, diabetes, fetma och olika former av missbuk kan spela in. Oförklarlig andfåddhet och markant dålig kondition är symptom man bör vara uppmärksam på.

HISTORIK KRING DIABETES

Redan 1550 f.Kr. beskrevs ett tillstånd som förefaller vara diabetes i Ebers papyrus och tillståndet är också beskrivet i Indien på 5–600 talet e.Kr. Aretaios, cirka 100 år efter Kristus, gav en klinisk beskrivning av tillståndet och namngav det som "diabetes". Han noterade ökade urinmängder, törst och viktforlust. Diabetes kommer av grekiskans dia = genom och bainein = gå, det vill säga vattnet går genom kroppen. Mellitus kommer ur latinets mel = honung. Den söta smaken av urinen återupptäcktes av den engelske läkaren Thomas Willis, 1621–1675. Det dröjde till 1922 innan insulinet upptäcktes i Kanada av Charles Best och Frederick Banting. Insulin kommer av latinets insula = ö, det vill säga i detta fall något som produceras av öar i bukspottkörteln in i kroppen.

Källa: Thomas Kjellström, internmedicinare



Nya rön om Parkinson

Depression, trötthet och nedsatt tankeförmåga påverkar livskvaliteten lika mycket för parkinsonpatienter som de karakteristiska rörelseproblemen. Men dessa så kallade icke-motoriska problem är svåra att behandla. Nu har forskare vid Lunds universitet för första gången kunnat visa på en stark koppling mellan inflammation i hjärnan och de icke-motoriska symptomen. Forskarna hoppas att detta ska bli en viktig byggsten i vidare forskning. På sikt hoppas man hitta nya behandlingsmöjligheter som riktar in sig specifikt mot depressiva och kognitiva symptom vid Parkinsons sjukdom.

Det behövs mer forskning kring ADHD

Barn med ADHD och deras föräldrar känner ofta utanförskap och bristande socialt stöd. Skolan och vården måste arbeta för ökad delaktighet. Det är en av slutsatserna i en systematisk översikt om ADHD från Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU. De forskningsrapporter som granskats visar också att läkemedel lindrar ADHD, i alla fall på kort sikt – upp till sex månader. För att kunna se effekterna på lång sikt krävs dock mer omfattande studier. Förutom läkemedel används en rad andra insatser och behandlingar av ADHD, till exempel kognitiv beteendeterapi, datorbaserade metoder, specialkost och föräldrastödsprogram. SBU har utvärderat 30 olika behandlingsmetoder. Idag har dock inget tillräckligt vetenskapligt underlag för att kunna bedömas.



BO KRÄVER BÄTTRE LAGSKYDD FÖR ASYLSÖKANDE BARN

Brister i samverkan mellan myndigheter kan få svåra följder för placerade och omhändertagna asylsökande barn. Barnombudsmannen har därför i flera år försökt driva på ansvariga myndigheter för att få till stånd ett gemensamt förändringsarbete. Men det har inte räckt. Nu kräver Barnombudsmannen att lagstiftningen skärps.

ALLERGIFRAMKALLANDE ÄMNER I BARNPRODUKTER

Läkemedelsverket har undersökt 50 kosmetiska produkter, riktade till barn och ungdomar. Av dem innehöll 26 parfymämnen som måste redovisas i innehållsförteckningen, eftersom de kan orsaka allergiska reaktioner eller vara allergiframkallande. Nio förpackningar hade bristfälliga innehållsförteckningar, vilket Läkemedelsverket ser allvarligt på. Av de undersökta produkterna var det bara åtta som bedömdes vara helt parfymfria. – Rådet till föräldrar är att i första hand köpa produkter utan parfym till sina barn och att försöka uppmuntra sina ungdomar att undvika parfymerade kemiska produkter, säger Lena Nohrstedt, utredare på Läkemedelsverket.



Feta barn sjukare i Sverige än i Tyskland

Det är tre gånger vanligare att svenska barn med fetma har ett förstadium till diabetes än att feta barn i Tyskland har det, visar en stor studie från Karolinska Institutet med över 35 000 barn från Sverige och Tyskland. Det förstadium till diabetes som forskarna identifierat kallas förhöjt fastesocker och är hos vuxna kopplat till hjärt- och kärlsjukdom, cancer och generell dödlighet. I Sverige hade mer än vart sjätte barn med fetma förhöjt fastesocker. Risken ökar med barnens ålder, men det är relativt vanligt även hos barn under tio år. Uttryckt i procent har 17,1 procent av de feta barnen i Sverige förhöjda fastenivåer av blodsocker. I Tyskland var motsvarande siffra 5,7 procent. Vad det beror på kan forskarna inte förklara. Men det är viktigt att få klarhet i den frågan, menar de, eftersom detta kan påverka barnens framtida hälsa och livskvalitet och innebära stora kostnader för sjukvården.

FORTSATT LÅNGA VÄNTETIDER TILL BUP

Prognosen för 2013 tyder inte på någon förbättring när det gäller väntetider till barn- och ungdomspsykiatri, BUP. Socialstyrelsen, som följer upp väntetiderna, noterade att utfallet för 2012 var sämre än för 2011 och det ser alltså inte ut att ljusa. Förra året klarade 13 av 21 landsting samtliga krav för att få statsbidrag. Tre landsting – Dalarna, Gävleborg och Västerbotten – klarade inget av kraven. Fem klarade inte målet att nio av tio patienter som söker hjälp hos BUP ska få ett första besök inom 30 dagar. Och sex landsting misslyckades med målet att åtta av tio patienter ska få beslutad utredning eller behandling inom 30 dagar. Samtidigt är inflödet av nya patienter till BUP fortsatt stort.



Urinvägsinfektion hos hundar



Urinvägsinfektion eller blåskatarr hos hund beror oftast på att bakterier från tarmen har letat sig upp till urinblåsan och orsakat en infektion. Vanliga symtom är att hunden kissar oftare, att det finns blod i urinen och att hunden visar att det är smärtsamt att kissa. Det är vanligare att tikar drabbas än hanar. Urinvägsinfektion läker vanligen utan problem men kan i värsta fall leda till urinstensbildning. Dessutom är urinvägsinfektion obehagligt och har du upptäckt urinvägsinfektion hos din hund ska du boka veterinärtid så snart som möjligt. Du behöver dock vanligtvis inte boka akut utan kan vänta till ordinarie öppettider. Veterinären tar ett urinprov och skickar oftast provet på odling för att se vilken bakterie som är orsaken till urinvägsinfektionen. På så sätt kan veterinären säkerställa att hunden får rätt typ av antibiotika.

TIPS! Genom att rasta din hund så tidigt som möjligt på morgonen respektive så sent som möjligt på kvällen hjälper du till att minska risken för att din hund ska drabbas av urinvägsinfektion. Se även till att hunden alltid har fri tillgång till mycket vatten så att den dricker och därmed också kissar mycket.

Källa: Stora boken om hundens hälsa

Två hundar i trafikolyckor – varje dag

Krockar mellan bil och hund är vanligare än vi tror. Varje dag skadas eller dör cirka två hundar i trafikolyckor.

Enligt försäkringsbolaget Agrias statistik sker majoriteten av olyckorna under september till och med mars och totalt uppgår antalet hundar som skadas eller dör varje år till sexhundra. En majoritet av olyckorna tros ske i samband med jakt eller eftersökt av vilt då hunden riskerar att komma ut på vägarna. En annan vanlig orsak är hundar som springer bort från sina ägare.

Att årets mörka månader är extra olycksdrabbade kan bero på att vi är dåliga på att använda reflex också på våra hundar. Tänk på att använda reflexer så att hunden syns såväl framifrån och bakifrån som från sidan. Det räcker alltså inte alltid med att bara ha reflex på till exempel koppel och halsband om du vill vara på den säkra sidan. Reflexer för hundar hittar du enkelt i detaljhandeln.

Antal hundar skadad/död i trafikolycka:

År	2010	2011	2012	2013 (jan-aug)
Antal hundar	638	643	629	334

Källa: Agria



KLOSKADA VANLIGT HOS KANINER

Kaniner kan drabbas av kloskador och det beror ofta på yttre trauma. Till exempel kan kaninen fastna med en eller flera klor och när kaninen rycker sig loss uppstår kloskada. Det finns även sjukdomar som påverkar vävnaden i klon, även om de är ovanliga. Det är vanligare att kaninen fastnar i burens inredning eller att kloskadan uppstår i samband med kloklippning. Om din kanins klo börjar blöda kan du använda dig av blodstopande medel som finns på apotek och hos veterinärer, något som alltid kan vara bra att ha hemma oavsett vilket husdjur du har. Oftast upphör blödningsen i klon efter några minuter. Om klon däremot har skadats allvarigare kan man behöva söva kaninen för att bränna klon och på så vis stoppa blodflödet. I värsta fall kan det bli aktuellt att ta bort hela klokapseln eller amputera yttersta delen, något man kan bli tvungen att göra om det till exempel har uppstått en infektion i tån. Förebyggande åtgärder är att hålla din kanins klor kortklippa genom att klippa regelbundet och även att se över inredningen i buren så att den inte kan orsaka kloskador. Källa: Veterinären.nu

5:2, LCHF, GI, Atkins... Listan på dieter som ska ge oss hälsa och långt liv bara växer. Hur ska man veta vad som är bra? Vi har frågat två experter. De är överens om att Medelhavsdiät är bra och båda är kritiska till LCHF. Men när det gäller den nu så uppmärksammade 5:2 är de inte överens. Ta det lugnt! Modedieter kommer och går

Text: YVONNE BUSK Foto: SHUTTERSTOCK

5:2 LCHF GI Atkins

Vilken diet är bäst?

Modedieter är oftast dåligt underbyggda och i vissa fall rent av skadliga. Att ställa dem mot varandra är meningslöst. Efter två år är det ändå ingen som håller fast vid en strikt diet. Men det finns beprövade sanningar som håller, anser Stephan Rössner, professor emeritus, Karolinska institutet, som i 40 år arbetat med övervikts- och näringsfrågor.

Att påvisa effekter på kort sikt är lätt och kan ligga till grund för nästan vilka dieter som helst, menar Stephan Rössner.

– Du kan leva på hallonbåtar, joddla och stå på händer. Du går säkert ner i



Stephan Rössner, professor emeritus, Karolinska Institutet, som i 40 år arbetat med övervikts- och näringsfrågor.

vikt av det på kort sikt, men det är inte bra.

Näringsforskarens förbannelse är att det är så svårt att studera kostens effekter på människor på lång sikt, menar han. Efter två år är det få försökspersoner kvar, plus att man aldrig vet om människor följer de råd de får eller är uppriktiga om sina kostvanor. Bilden är mycket komplex och förutsättningarna ändras hela tiden. Det kommer kanske nya livsmedelsprodukter, som försökspersonerna börjar äta, till exempel. Djurstudier är lättare, eftersom försöksdjur kan kontrolleras.

Fenomenet 5:2 betraktar Stephan Rössner från en tillbakalutad och lätt

Läs mer på
[www.doktorn.com/
mat-vitaminer](http://www.doktorn.com/mat-vitaminer)

road position. En av alla dessa dieter som kommer och går. Huvudpoängen med 5:2-metoden är att fasta i två av veckans sju dagar och äta normalt i fem. Redan på 1940-talet har studier på möss visat att de som tvingades att fasta delar av tiden levde längre än de som åt hela tiden. Michael Mosley som lanserat 5:2 metoden med sin bok; 5:2. Friskare, smalare, längre liv med halvfasta, pekar på att människor i vissa områden i världen där halvsvält ingår i mathållningen är friska, inte överviktiga och lever länge. Men Stephan Rössner menar att det underlag som finns är alltför otillräckligt för att dra några säkra slutsatser kring dietens effekter. ▶

”Att **sex** är ett effektivt sätt att **förbränna kalorier** är en myt”

– Michael Mosley har tittat på de så kallade blå zonerna där människor blir ovanligt gamla. Men det finns en rad andra faktorer på de platserna än halvsvält, som kan påverka hälsa och livslängd där.

Stephan Rössner tror inte att 5:2 kommer att orsaka någon radikal förändring av våra matvanor, men heller inga skador. Dock anser han att 5:2 är direkt olämplig för personer med ätstörningar eller diabetes.

– Var och en bör ju välja en diet som passar dem, så länge den inte är farlig. Men min poäng är att vi behöver öka medvetandet om vad som är bra mat. Att socker inte är bra är alla överens om. Det är att slå in öppna dörrar att påpeka det. När det gäller fett har forskningen omvärderat bilden lite. Alla mättade fetter är inte dåliga. Stearinsyra, som finns i många livsmedel har till exempel tidigare ansetts riskabel, men visat sig inte höja kolesterolhalten i blodet. Chokladätare kan vara glada, eftersom en stor del av chokladfettet är stearinsyra.

Fett behövs för att kroppen ska kunna ta upp vissa vitaminer, men Stephan Rössner menar att hur vi än äter får vi i oss tillräckligt med fett. Det går inte att skapa en vanlig kost med för lite fett.

Problemet med LCHF-dieten

är att högfetter kombineras på ett olyckligt sätt. Här handlar det inte om en ofarlig diet, enligt Stephan Rössner, som menar att den kolhydratfattiga men fettrika kost LCHF förespråkar på sikt kan orsaka en ökning av hjärt-kärlsjukdomar. Om man i stället väljer Medelhavskost uppnår man samma viktneigång på lång sikt, men Medelhavskosten har dokumenterade hälso-samma effekter, särskilt för diabetiker.

Med Atkins högproteinokost kommer andra aspekter än hälsa och viktneigång in i bilden, menar Stephan Rössner.

– Då måste vi också tänka på ekologi och etisk djuruppfödning. För att producera ett kilo biffprotein går det åt sex kilo majsprotein. Det är en ganska hög konverteringskostnad. Kyckling är något billigare. Ett kilo kyckling kostar bara två kilo majs.

I september i år presenterade SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) en rapport – Mat vid fetma. Det var en systematisk sammanställning av hur personer med fetma reagerade på olika dieter och råd om dieter. En av slutsatserna var att de patienter som fått råd om en strikt eller måttlig lågkolhydratkost (som LCHF) gick ner snabbare i vikt under de första sex månaderna än de som åt lågfettkost. I det långtidsperspektiv som Stephan Rössner hela tiden framhåller visar dock SBU-rapporten att inom ett till två år var det ingen skillnad i viktminskning mellan dem som ätit lågkolhydratkost och övriga.

– Tydligt är LCHF inte farligt i ett korttidsperspektiv, säger Stephan Rössner, apropå rapporten. Och det kan ha sina poänger med en snabb viktminskning. Överviktiga personer kan komma igång att röra sig, till exempel. Men kolesteroleffekten verkar på kärnen under årtal. Om sex månader mer eller mindre spelar roll är det ingen som vet.

Långsiktiga resultat kan åstadkommas på olika sätt, men Stephan Rössner nämner fyra åtgärder som visade sig fungera för en grupp framgångsrika människor i USA, vars viktneigång forskare har sammanställt. De som ingick i gruppen bokförde sitt matintag, åt fiberrikt och fettfattigt, åt en ordentlig frukost och var fysiskt aktiva minst två och en halv timme i veckan. De lyckades både gå ner mycket i vikt och behålla den.

Fysisk aktivitet i tillräcklig omfattning hjälper människor att behålla vikten i ett långtidsperspektiv. Dock

har forskning visat att det behövs mer fysisk aktivitet än man tidigare trott, om den ska ge en viktneigång.

– Det är naivt att tro att motion gör jobbet så att man kan strunta i hur man äter. Men samtidigt är fysisk aktivitet viktigt av andra skäl än att gå ner i vikt. Det är bra för blodtryck, blodfett, blodsocker, insulinproduktion, immunförsvar och ett allmänt välbefinnande, säger Stephan Rössner.

Det finns många myter kring övervikt, och hur den ska bemästras, och ytterligare påståenden som är otillräckligt underbyggda, menar Stephan Rössner. Till myterna hör uppfattningen att sex är ett effektivt sätt att förbränna kalorier. Den förbränningen stannar i allmänhet på ungefär 21 kalorier.

– En dryg sockerbit energi för en stund i sänghalmen!

Att kraftig initial viktneigång ger sämre resultat på sikt är också en myt som ofta förs fram som fakta. Men tillgänglig forskning visar faktiskt på motsatsen. Ju bättre det går i början, desto bättre går det sedan.

Det finns också antaganden som i och för sig kan vara sanna, men där det enligt Stephan Rössner ännu inte finns tillräckligt forskningsunderlag för att dra några säkra slutsatser. Ett sådant antagande är att mer frukt och grönt ger viktneigång, eller motverkar viktuppgång, även om inga andra livsstilsförändringar görs. Frukt och grönt har tveklöst positiva hälsoeffekter. Men vilken roll de, avskilt från andra åtgärder, har när det gäller vikten är inte klarlagt. Att man går upp i vikt av att äta snacks är också en föreställning många av oss har. Men det saknas välgjorda undersökningar som entydigt visar på det.

Rådgivning till överviktiga bör alltså bygga på de väl dokumenterade fakta som faktiskt finns, menar Stephan Rössner. Dit hör att det är viktigt att hålla fast vid beteenden som leder ▶

”GILLAR” DU ATT RÖKA MEN KÄNNER (IBLAND) TEX ATT DU KANSKE INTE SKULLE VILJA DET? (LIKA MYCKET, ALLTSÅ MINDRE.)



Det är mänskligt att vela. Nicovel är ett nikotintuggummi som hjälper dig oavsett om du vill röka mindre eller inget alls. Läs mer på nicovel.se Tänk gult. Receptfritt till rätt pris.



Receptfritt läkemedel. Aktiv substans: Nikotin. Medicinskt tuggummi för rökavvänjning eller rökreduktion. Åldersgräns 18 år. Gravida bör rådfråga läkare. Maxdosering 2 mg: 24 tuggummin/dag. Maxdosering 4 mg: 12 tuggummin/dag vid rökreduktion, eller 24 tuggummin/dag vid rökavvänjning. Mer info: fass.se. Läs bipacksedeln noggrant före användning.

till viktnedgång för att kunna stanna kvar på en lägre vikt. Fetma bör alltså ses som ett kroniskt tillstånd som kräver långtidsbehandling.

– Det är ett stort beslut i livet att byta livsföring och man måste stå ut med att återbäringen inte kommer direkt. Att gå ner i vikt är det vanligaste av alla nyårslöften men det håller kanske i två veckor. I längden fungerar det bara med en bestående minskning av energiintaget, säger han.

Den som på sikt vill kontrollera sin vikt måste för det första vara medveten om vad som är bra mat och sedan vara uppmärksam på sitt beteende, när det gäller energiintag, menar Stephan Rössner.

– Man får arbeta med detta på ett sätt som liknar beteendeterapi, där man systematiskt tänker igenom och ändrar ett invant beteende. Om jag ska

minska mitt energiintag – vad kan jag släppa på? Kan jag lära mig att inte ha smör på brödet? Det går bra att ha bönror, blandade med lite, lite olja i stället. Och det gäller att se upp för olika stimuli. Inte bli förförd av dofterna när man går förbi pizzerian, eller vackra uppläggningar i konditoriet. Det behöver inte vara dyrt att äta rätt. Rotfrukter är till exempel både bra och billig mat. Och bönor är trendigt och dessutom billig mat, som kan varieras i det oändliga, säger han.

Själv tycker Stephan Rössner mycket om att laga mat. Han har skrivit flera kokböcker och bjuder gärna sina vänner på en sexrättersmiddag.

– Jag äter mycket frukt och grönsaker och har ett landställe där jag skördar mycket sådant. Efterrätter däremot äter jag sällan, men det fett jag faller på ibland är ost. Jag friterar

eller panerar aldrig och tillagar relativt mycket i mikron, om det är små volymer.

Att vara noga med vad man äter är alltså viktigt, menar Stephan Rössner. Samtidigt konstaterar han att livet inte är rättvist på det området heller. Arv och miljö spelar roll. En del kan röka och äta fel hela livet och ändå bli 97, medan andra drabbas av sjukdomar och övervikt tidigt. Och utöver kost finns det andra saker att tänka på för den som vill vara frisk, undvika övervikt och leva länge.

– Det är hälsofrämjande att ha sociala nätverk, roligt jobb, regelbundna sovanor och socialt umgänge. Var aktiv! Ät allsidigt! Och inte minst: Ha kul! Det är viktigt. I slutändan gäller ändå den gamla vitsen: Livet är en sexuellt överförd sjukdom med 100 procents dödlighet, säger Stephan Rössner.

5 OLIKA DIETER

MEDELHAVSKOST

är en varierad kost, inspirerad av länderna kring Medelhavet. Frukt och bär, grönsaker, baljväxter, olivolja, nötter, fisk, ljust kött, pasta och ris kan vi enligt medelhavskosten äta mycket av. Smör, mjölk, ost, rött kött, fläsk och rött vin kan ingå i begränsade mängder. Det som bör undvikas är bland annat läsk, kakor, godis, vitt bröd och korv.

500

kalorier om du är kvinna.

600

kalorier om du är man.

5:2-DIETEN ger inga särskilda råd om vad vi ska äta, snarare om hur. Poängen är att halvfasta två av veckans sju dagar och de andra fem äta som vanligt. De två fastedagarna bör en mans intag begränsas till 600 kalorier och en kvinnas till 500.

LCHF – LOW CARB HIGH FAT

går ut på att äta lite kolhydrater, men mycket fett. Enligt LCHF bör man äta kött, fisk, ägg, ovanjordsgroensaker och naturligt fett, t ex smör och grädde. Socker och stärkelsemat som bröd, pasta, ris och potatis bör undvikas. Teorin bakom är mycket kortfattat att kosten stämmer med det jägar- och samlarsamhälle som vår kropp fortfarande är anpassad till.



ATKINSDIETEN är en kolhydratfattig kost som lanserades på 1960-talet av den amerikanske läkaren Robert Coleman Atkins. Han ansåg att den västerländska dieten innehåller för mycket raffinerade kolhydrater, t ex socker och att rädslan för mättat fett var för stor. Enligt Atkinsdieten bör 50–75 procent av kroppens energibehov komma från protein och fett och resten från kolhydrater.

GI-METODEN

förordar ett lågt intag av snabba kolhydrater, till exempel pommes frites, snabbmakaroner och vitt bröd. I stället rekommenderas långsamma kolhydrater, t ex fullkornspasta, fullkornsbröd och rårís.



– Det viktiga är att vi minskar vårt matintag generellt och då kan 5:2 vara en bra väg att gå, säger Kerstin Brismar, professor och diabetesforskare vid Karolinska Institutet. Hon har, sedan 5:2 började diskuteras, ofta hamnat i polemik med Stephan Rössner kring den nya dieten.

Text: YVONNE BUSK Foto: STEFAN ZIMMERMAN

Professor: Övervikten måste bemästras & 5:2 fungerar

Portionsstorlekarna har nästan fördubblats under de senaste 10 till 20 åren. Vi äter fel mat och vi småäter. Medelvikten har stadigt gått upp hos både män och kvinnor. Det har massor av negativa hälsoeffekter, menar Kerstin Brismar.

– Det finns olika sätt att motarbeta detta. Vi kan använda 5:2-dieten med halvfasta två dagar i veckan. Eller vi kan äta 4-500 kcal mindre varje dag. Det har samma effekt. Vi kan också öka vår förbränning genom ökad fysisk aktivitet. Men då ska man veta att det krävs rejält med motion, minst sex dagar i veckan, för att få effekt. Att bränna 350 kalorier kräver en timmes intensiv motion, inte bara en promenad. Det ska vara något som vi får hjärtklappning och svettas av. Få människor har kanske möjlighet till det varje dag och vill hellre äta mindre. För en del passar det med halvfasta två dagar, andra kanske bara behöver en dag.

Kerstin Brismar anser, som Stephan Rössner, att 5:2 inte bör rekommenderas till personer med tidigare eller aktuell ätstörning. Men många andra grupper, även diabetiker, kan bli hjälpta av metoden, menar hon.

– Jag rekommenderar 5:2 till medelålders och äldre med stillasittande liv, ökad bukfetma, höga blodlipider (blodfetter) och högt blodsocker, alla riskfaktorer för hjärtkärlsjukdom, med diabetes högt blodtryck och vissa cancerformer. Metoden har visat sig sänka alla dessa riskfaktorer. Kalorirestriktioner varje dag, eller enligt 5:2-metoden, är speciellt bra ►



Kerstin Brismar, diabetesforskare, är mer positivt inställd till 5:2 dieten och rekommenderar den till medelålders och äldre med stillasittande liv, ökad bukfetma, höga blodfetter och högt blodtryck.

För en diabetiker kan livsstilsförändring som leder till vikt-nedgång göra så att man slipper insulin-behandling.



Foto: SHUTTERSTOCK

"Även om alla **mättade fetter** inte är **farliga** bör de inte dominera"

vid nyupptäckt typ2diabetes, även för personer som behandlas med tabletter. Patienterna kan bli av med sina mediciner. Blodsockret och insulinkänsligheten kan bli bättre eller till och med normal. Det finns flera studier som visar detta. Diabetiker som tar insulin bör däremot inte ägna sig åt 5:2. Men är de överviktiga bör de försöka gå ner i vikt, eftersom övervikt är en oberoende riskfaktor för hjärtkärlsjukdom. Jag rekommenderar att de talar med sin doktor eller sköterska för att få råd och remiss till dietist. Jag har haft flera patienter med typ2diabetes som blivit av med insulinbehandlingen när de gått ner i vikt.

5:2-dieten påverkar också tillväxthormonet IGF-1, som med höga nivåer påskyndar åldrande. Men Kerstin Brismar påpekar att det trots detta inte är önskvärt med alltför låga nivåer.

– För högt IFG-1 innebär förhöjd risk att drabbas av vissa cancerformer, men för lågt kan i stället leda till andra sjukdomar, som hjärt- kärl-

sjukdomar, diabetes och benskörhet. IFG-1-nivåerna sjunker också hos alla med åren. Värdena vid 70 års ålder är bara hälften av dem vi har när vi är 20, förklarar hon.

De försök som gjort på möss och som visat att de lever längre om de tvingas till fasta, och därmed sänkta IFG-1-nivåer, kan inte utan vidare överföras till människor, menar Kerstin Brismar.

– Människor och laboriemöss har inte samma dödsorsaker. Mössen dör normalt av cancer och det är därför deras liv förlängs med sänkta IFG-1-nivåer.

Den japaniska ön Okinawa ingår i de så kallade blå zonerna som Stephan Rössner talar om. Och här ger utvecklingen stöd för att det är maten och sättet att äta som gett invånarna ett långt och friskt liv, anser Kerstin Brismar.

– De åt både bra mat och små mängder så länge de upprätthöll sin traditionella mathållning. Men med en ny livsstil på ön har hälsoeffekten

försvunnit. Det tyder på att det inte handlar om genetiska eller andra faktorer, utan just om maten, säger hon.

Det var efter andra världskriget som en ny livsstil började präglade ön, när amerikanska militärbaser, och med dem snabbmatsrestauranger, placerades där.

När det gäller LCHF får Stephan Rössner medhåll av Kerstin Brismar. – Jag tycker inte att det är en bra diet. De flesta får höga blodfetter av den. Vi har sett en ökning av hjärtkärlsjukdomar även hos unga människor. Man kan gå ner i vikt, men det är till priset av höga blodfetter, säger hon.

Fett har också positiva effekter, bland annat funktionen att se till att kroppen tar upp vissa fettlösliga vitaminer, som A, D och E.

– Även om alla mättade fetter inte är farliga är det viktigt med proportionerna. Vi kan äta lite mättade fetter, men de bör inte dominera, säger Kerstin Brismar.

ATT TÄNKA PÅ

Allsidig kost är viktigt för alla. Men vad ska olika grupper tänka på, utöver det?

GRAVIDA bör särskilt tänka på att få i sig B-vitamin och folsyra. Bladgrönsaker, baljväxter, frukt och bär, filmjök och yoghurt är bra. Järn är också viktigt att få i sig. Finns som tillskott och bland annat i kött, blodmat och jordgubbar. Gravida bör också se till att inte gå upp för mycket i vikt, vilket kan få negativa effekter på fostret.

ÄLDRE (70 ÅR OCH UPPÅT) bör, förutom allsidig kost, tänka på att vara fysiskt aktiva, så mycket det går. Den som inte motionerar mer än en halvtimme per dag bör begränsa kilokaloriintaget till 1 700 per dag för att inte gå upp i vikt.

KVINNOR OCH MÄN MED RISK FÖR BENSKÖRHET bör se till att få i sig D-vitamin. Hudens förmåga att fånga upp D-vitamin från solen minskar med åren, därför blir D-vitaminrika livsmedel extra viktiga. D-vitamin finns, förutom som kosttillskott, i bland annat feta frukter, exempelvis avokado och fisk.

INVANDRARE, FRAMFÖR ALLT FRÅN AFRIKA OCH MELLAN-ÖSTERN, löper stor risk att drabbas av diabetes. Stress och inaktivitet som leder till övervikt, kan vara orsaker. Allsidig kost och att undvika viktuppgång är viktigt. Kvinnor med heltäckande klädsel behöver extra D-vitamin, eftersom kläderna hindrar dem att fånga upp D-vitamin från solen.

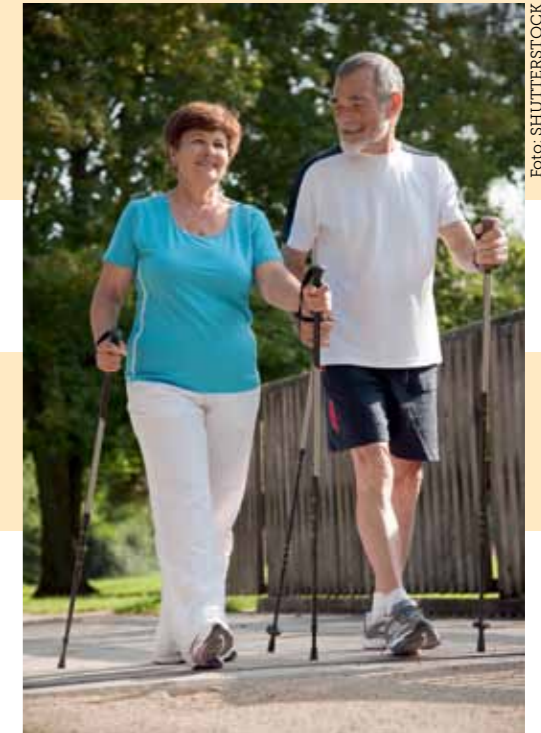


Foto: SHUTTERSTOCK



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

Det här händer hos **DOKTORN!**

Nu har våra nya ställ börjat levereras och vi har redan fått otroligt mycket bra respons. Samtidigt ökar antalet Facebook-vänner och en undersökning visar att vi för tredje året i rad på vår webb har 96 procents trovärdighet. Vi är stolta! Som alltid presenterar vi här de senaste broschyrerna i våra ställ, kanske du hittar en broschyr om något som just du vill lära dig mer om?

BROSCHYRSTÄLLET

Nytt broschyrställ och nya broschyrer. Här är den senaste omgången broschyrer som vi på Doktorn kan presentera för dig.

Nya broschyrer: • Bihåleinflammation • Bältros • Förkylning • KOL
• Torr hud & eksem • Vitaminer

DOKTORN.com

Vi har genomfört en undersökning som visat att vi återigen har ert förtroende med 96 procents trovärdighet. Samtidigt håller vi på att arbeta med vår systersajt huden.se som kommer att bli ännu bättre. På Doktorn.com kan du nu tydligare läsa fler artiklar, se relaterat material och ta del av det allra senaste. Glöm inte att prenumerera på nyhetsbrevet som kommer en gång i veckan – läs mer på doktorn.com/nyhetsbrev



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

VÄNTRUMS-TV

Vi fortsätter att installera väntrums-TV i samarbete med Nordisk Väntrums-TV och TV4, allt för att du som patient skall få en mer givande väntetid med en patientinriktad TV-kanal. Väntrums-TV är ett effektivt sätt för mottagningen att nå fram med aktuell information samtidigt som ni blir underhållna med inslag såsom nyheter, sport och väder. Så här säger en av våra kunder:

"Vi har ett mycket stort behov av att effektivt nå ut med information från såväl centralt som lokalt håll till våra patienter utan att denna försvinner i mängden av dagens stora informationsflöde. Väntrums-TV är ett effektivt sätt att nå fram med informationen så att patienterna tar till sig den. Som jag ser det är hemligheten att informationen blandas upp med ett varierat flöde av underhållning i kanalen" – Peter Tilly, primärvårdschef i Västmanland.

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

Spännande om läkemedelsreklam

Titel: Läkemedelsreklam på gott och ont

Författare: Lars Joelson

Bokförlag: Relevans, en reklam- och kommunikationsbyrå med inriktning mot läkemedel och hälsa

Här beskrivs läkemedelsreklamens historia som en resa genom hopp, förtvivlan, lurendrejeri, katastrofer, knark och sprit. Allt gjort i hälsans, eller ohälsans namn, lite beroende på hur man ser det. Detta är årets boksläpp för alla som på något vis är intresserade av reklam eller läkemedel, och en riktig fullträff för den som gillar både och.

Boken kan beställas via www.relevans.net eller via mejl till info@relevans.net, för 250 kronor, frakt tillkommer.



LIVSLÅNG HÄLSA MED STYRKETRÄNING

Titel: Senior Power

– styrketräning för äldre

Författare: Helena Bellardini och Michail Tonkonogi

Bokförlag: SISU Idrottsböcker



Som äldre hänger inte alltid kroppen med och kanske saknas den sista kraften i benen för att komma upp för den branta backen? Det finns dock ett sätt att bryta trenden. Forskning har visat att styrketräning hjälper äldre att få starkare muskler, vilket även kan ge bättre balans och koordination. Detta kan minska risken för att drabbas av exempelvis fallskador, demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Med hjälp av både bok, dvd och webbplats får man träningsprogram med styrkeövningar som är enkla att utföra både hemma och på gymmet. Övningarna är uppdelade i olika nivåer och i teoridelen beskrivs vad som händer i kroppen när vi åldras och vilka effekter styrketräningen har på åldrandet.



Besök en vaccinationsmottagning i god tid innan du åker!

Det går inte att skydda sig till 100% mot sjukdomar som sprids med mat, vatten eller andras dåliga handhygien. Men du kan minimera riskerna! Fråga på en vaccinationsmottagning hur du bäst tar hand om dig själv och dina barn på resan.

SEMESTERMAGE.SE

**DIARRÉ
KAN KOMMA
PLÖTSLIGT.**

Kampanjen är förhandsgranskad och godkänd av IGM • Crucell Sweden AB • 08-735 10 00

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 Birgeron
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.



Stefan Arver
Docent och specialiserad inom mannens hälsa.



Anders Halvarsson svarar
Om hjärta och kärll, värk och psykiska besvär.

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

BRUNT BLOD VID MENSTRUATION

När jag får mens så är blodet brunt hela tiden. Det är även väldigt små mängder blod på såväl papper som binda. Jag funderar på om det är fel att mensblodet är brunt och onormalt att blöda så lite?

Kvinna, 17 år

När det kommer till mängden blod i samband med menstruation kan det variera rejält. Det är individuellt precis som vilken färg blodet har. Det kan se olika ut och om du blöder "normalt", det vill säga som du alltid gör, och din menstruation upphör i rätt tid så är det inga bekymmer. Om blödandet däremot fortsätter eller om du har ont ska du söka hjälp.

Anders Halvarsson

SMÄRTA I MAGEN AV APELSINJUICE

Varje gång jag dricker apelsinjuice så får jag en kramande smärta i magen efter max fem minuter, och jag tvingas att gå på toaletten. Jag får helt enkelt diarré, men förstår inte varför.

Therese, 21

Tar man apelsinjuice på fastande mage kan det vara så att du är lite känslig för citrusfrukter och askorbinsyran, C-vitaminet som finns i juicen. Det brukar i många fall gå lite bättre om man tar juicen i slutet av måltiden. Vi vet ju förstas att det finns människor som inte alls tål apelsinjuice och då bör man förstas låta den vara!

Anders Halvarsson



BANTA BORT DIABETES

Min väninna är 70 år och har typ2-diabetes. En bekant påstår att om man bantar försvinner diabetesen. Är det så "enkelt"?

Kerstin, 70

Är man överviktig är det ingen tvekan om att man förbättrar sina blodsockervärden om man går ned i vikt, med minskat kaloriintag eller ökad mängd motion. Kost och motion är A och O! Att påstå att diabetesrisken försvinner helt och hållet kan man nog inte säkert. Sedan är det bara så att ju äldre vi blir desto större är sannolikheten att blodsockret stiger och vi har vår Typ-2 diabetes. Även om blodsockret förbättrats bör man fortsätta att följa värdena nägorlunda regelbundet två till fyra gånger om året.

Anders Halvarsson



Smittsamhet vid nysningar

När någon nyser rakt ut i luften, är det alltid eller sällan smittsamt? Jag har på grund av mediciner sämre immunförsvar, så är alltid försiktig och har därför fått negativ kritik. Jag har fått höra att inte alla nysningar är smittsamma, om det ej är virus! Kan det vara en vanlig förkylning som inte smittar?

Ingrid, 67

En nysningsretning kan som nämns vara av olika slag. Är det en nysning beroende på en allergi eller att man fått ett retande föremål eller ämne i slemhinnan är det förstas ingen smittorisk. Är man däremot förkyld och nyser ordentligt blir det ju ett moln med små små vattendroppar som kan innehålla massor av smittsamma viruspartiklar. Det gäller framför allt om den nysande är i början av sin förkylning.

Anders Halvarsson

FÖR LÅGT KOLESTEROL

Finns det någon risk att man kan ha för lågt kolesterol-värde? Hur yttrar det sig i så fall? Jag äter Betaglucare för orolig mage.

Ingrid 66

Har man funderingar om sitt kolesterolvärde kan man alltid söka för att få detta undersökt. Bättre att veta hur det ligger till än att man oroar sig om hur det kan tänkas vara! Att man skulle ha ett för lågt kolesterolvärde torde nog höra till sällsyntheterna, då jag aldrig har stött på detta.

Anders Halvarsson

Orolig över vikten

Jag är orolig över min hälsa eftersom jag har ett BMI på 31,8. Jag skulle verkligen vilja veta vart jag ska vända mig för att få den hjälp jag behöver, eftersom jag har otroligt dålig motivation. Jag blir orolig och känner att det här inte är bra alls eftersom vi har högt blodtryck i familjen och jag hoppas ni vet något man kan göra för att få hjälp med sin övervikt.

Angelica, 17

Det absolut viktigaste i sammanhanget är att du på något vis får motivation att minska intaget på energi i förhållande till den mängd du gör av med när det gäller kalorier! Du har rätt i allt du nämner om risker om det här fortgår. Jag tror att du skulle ha god effekt att tala med en KBT-terapeut, för att få just motiveringen. Annars finns det inga som helst genvägar utan hårt arbete som gäller och att man inte lurar sig själv!

Anders Halvarsson

HELP!

Fetma

Jag har en son på 30 år som väger närmare 175 kg till sina 190 cm. Hur ska jag få honom motiverad till att gå ner i vikt? Man blir orolig att han kommer att få hjärt- kärlsjukdomar innan 40-års ålder. Självt vill han inte se problemet med vikten. Han har försökt med olika metoder, typ drycker. Men han vill inte gå på hälsokontroll eftersom han mår "bra". Vad kan jag göra för att motivera honom? Självt håller vi föräldrar på att träna och tänker på vad vi äter.

Lovisa, 45

Med de här måtten har man en högst påtaglig fetma, med så småningom kommande besvär med leder, hjärta och kärll. Det är nu fullt klart fastslaget att det finns bara ett sätt att gå ned i vikt: man måste se till att energitillförseln i form av både mat och dryck är mindre än den energi man gör av med i sitt muskelarbete. Det finns inga genvägar! Försök igen att få honom att gå till läkare för att tala igenom situationen!

Anders Halvarsson

MEDICIN TILLSAMMANS MED MJÖLK

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?

Lennart, 62 år

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 tablettarna. Har man funderingar kring detta vad gäller sin enskilda medicin skall man tala med förskrivande läkare eller med personal på apoteket, som kan tala om hur man bäst tillgodogör sig medicinen.

Anders Halvarsson



**Anders Hallén svarar**

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar och medicine doktor på kliniken Skin Doc Mörby.



Problem med fotvårtor

Jag är en 14-årig tjej och har problem med fotvårtor. På min ena fot har jag ungefär fyra lite större och tio ganska små, och på den andra har jag en stor. Jag får inte bort dem (har provat nästan allt) och de sprider sig mer och mer hela tiden. Jag har haft det i nästan tre år nu. Vad ska jag göra?

Alice, 14

Vårtor är virusinfektioner och det är mitt eget infektionsförvar som bestämmer när det skall ta kontroll över viruset. Ur kroppens synpunkt är vårtor betydelselösa – vi blir inte sjuka av dem. Våra fotsulor tycks dessutom vara den lokal där vårtvirus kan hålla sig kvar länge. Men du är fortfarande ung och sannolikt kommer dina fotvårtor att försvinna även om det inte går så fort som du skulle önska. Du skall fortsätta med ditt envisa behandlande med till exempel fotbad, filning och vårtmedel från apoteket. Du minskar därmed mängden vårta och därmed mängden virus. Och den lilla irritation som behandlingen orsakar signalerar till virusförsvaret att här finns virus som skall bekämpas.

Anders Hallén

Keratosi pelaris

Jag har små finnar på benen. Jag har googlat om detta, jag tror att det är en mild form av "Keratosi Pillaris". En exakt beskrivning skulle kunna vara små finnar som var röda men de har nu blivit brunaktiga och är utspridda över hela benen. Det kliar inte, svider inte, gör inte ont. Jag har spenderat en förmögenhet på en massa dyra salvor, krämer, body butters och lotions under fyra år. Från apoteket har jag provat Mini-, Cano-derm, propyless, Kurami, två kortisonsalvor och en del andra. Jag har varit hos en läkare, men hon verkade inte veta någonting om huden och jag fick inte någon remiss. Jag vet att det är genetiskt och att man inte kan bota det, men kan man mildra det?

Maria, 24

Den hudtyp man har ärver man från föräldrarna, på gott och ont. Benägenhet för keratosi pilaris är oftast ärftligt. Vanligen sitter detta på utsidan av överarmar och på lårens framsidor. Så när du skriver att du har det över hela benen blir jag tveksam till vad det är du har. Att helt behandla bort keratosi pilaris går inte. Mjukgörande preparat och försiktig (försiktig!!) peeling är det som står till buds. Med tiden blir det mindre uttalat, men det är klen tröst när det håller på. Försök att hitta en hudläkare så att du åtminstone får en säker diagnos.

Anders Hallén

OM KONDYLOM

Vad är priset för olika behandlingar när det gäller kondylom? Till exempel om jag väljer att frysa ned eller bränna vårtorna, kostar det då lika mycket som ett vanligt läkarbesök?

Kvinna, 20

För kondylom kan du söka på en köns- poliklinik eller SESAM-mottagning och besök där brukar vara kostnadsfria och det inkluderar den behandling som utförs där. Får du medicin utskrivna på recept omfattas den av läkemedelsförsäkringen, det vill säga i början står patienten för hela kostnaden. Den väsentliga synpunkten är dock att man inte skall välja behandling utifrån kostnader utan utifrån vad som är medicinskt bäst.

Anders Hallén

ALLERGI MOT KORTISON

Kan man bli allergisk/reagera på själva kortisonet? Utslag har slagit ut efter en påstrykning med stark steroid.

Christina, 66

Jo, kontaktallergi mot kortison finns, men är inte vanligt. Det kan också vara en annan komponent i krämen som orsakar reaktionen. Prova i första hand med ett annat preparat och helst som salva, det vill säga fet vaselinbas (sådan är fri från tillsatssämnen).

Anders Hallén

GLÖMMA P-RINGEN

Om jag har råkat glömma kvar min P-ring längre än tre veckor, kan jag fortfarande skjuta på mensens ytterligare genom att byta ut ringen mot en ny direkt utan problem?

Kvinna, 25

Jo, du kan gå över till en ny ring. Du kan få en blödning, men det är ingen katastrof.

Anders Hallén



ColdZyme®
Mot förkylning

Nyhet!



Förebygg och förkorta förkylningen!

- ColdZyme® Munspray reducerar risken för att få en förkylning och kan förkorta sjukdomsperioden i ett tidigt stadium av förkylningsinfektionen
- ColdZyme® Munspray fungerar genom att en barriär mot förkylningsvirus skapas, bestående av en tunn skyddande film på slemhinnan i svalget som försvårar förkylningsvirusens möjlighet att orsaka sjukdom

www.coldzyme.se

Finns att köpa på Apotek och i Hälsofackhandeln.



Försäkringskassan svarar

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

Läkarintyg till arbetsgivaren

Jag undrar om min arbetsgivare måste få en kopia på första sidan av mitt läkarintyg? Måste hon läsa allt om min sjukdom? Räcker det inte med sjukskrivningens längd samt att arbetsförmågan är helt nedsatt?

Anonym

Läkarintyget som du lämnar till din arbetsgivare behöver inte innehålla uppgift om diagnos, den kan du stryka över innan du lämnar intyget till arbetsgivaren. Det som arbetsgivaren behöver veta är hur länge du är sjukskriven och i vilken omfattning.

Anna Birgeron



Friskskriva vid utlandsresa?

Jag är sjukskriven för tennisarmbåge och vet att jag blir fortsatt sjukskriven. Nu har jag en sedan länge inbokad utlandsresa. Hur gör jag då? Ska jag friskskriva mig, resa och sedan sjukanmäla mig igen?

Anonym

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Gå in på Mina sidor på vår webbplats www.forsakringskassan.se. Där kan du fylla i blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430" som du skickar in elektroniskt till oss. Det är viktigt att ansöka i god tid så att du hinner få ett beslut innan ni reser.

Anna Birgeron

SEMESTERERSÄTTNING UNDER SJUKSKRIVNING

Jag är gravid i vecka 29 och sjukskriven på heltid från mitt nattjobb. Eftersom jag har varit sjukskriven har jag inte tagit ut all semester i år. Jag skulle behöva inskaffa saker till mitt kommande barns rum nu och tänkte därför att det hade varit passande att ta ut semesterpengarna som jag inte använt. Min fråga är om det ens går nu när jag får sjukpenning?

Anonym

Det går bra att få semesterersättning utbetalt samtidigt som du har sjukpenning eftersom du har tjänat in semesterersättningen tidigare och inte under samma tid som du får sjukpenning.

Anna Birgeron

FÖRLÄNGNING AV SJUKSKRIVNING

Jag skulle ha varit sjukskriven i tre veckor men har fått komplikationer och behöver vara hemma längre. Jag har varit hos läkaren och undrar hur jag förlänger min sjukskrivning?

Anonym

Om din sjukskrivning ska förlängas så är det bara läkarintyget som behöver skickas in. Det fungerar som en ansökan om mer sjukpenning. Men om du ändrar omfattningen av sjukskrivningen, så kan vi behöva fler uppgifter. Om det är en ökad omfattning, från deltidssjukskrivning till heltidssjukskrivning, behöver du meddela oss så att du får rätt sjukpenning. Detta gör du enklast på Mina sidor på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Anna Birgeron

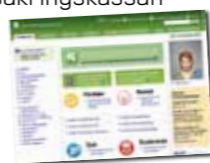
VEM ANMÄLER?

Jag har aldrig varit sjuk tidigare men nu har jag drabbats av sjukdom och kan inte arbeta. Vad ska min arbetsgivare göra och vad ska jag göra? Vem meddelar Försäkringskassan att jag inte kan gå till jobbet?

Anonym

När du är anställd så betalar arbetsgivaren sjuklönen de första 14 dagarna förutom den första dagen som är en karensdag. Därefter ska din arbetsgivare anmäla till Försäkringskassan om du fortfarande är sjuk. När din arbetsgivare har sjukanmält dig kan du ansöka om sjukpenning. Det gör du enklast på vår webbplats www.forsakringskassan.se. Kom bara ihåg att skicka in ditt läkarintyg till oss på Försäkringskassan. Om du får ett nytt läkarintyg som förlänger sjukskrivningen, så skickar du enbart intyget till oss på Försäkringskassan. Då fungerar det som en ansökan.

Anna Birgeron



Arbetande pensionär och sjukskriven

Jag är pensionär men arbetar en del. Får jag någon ersättning när jag är sjukskriven av läkare och inte kan arbeta som planerat?

Anonym

Om du arbetar och går miste om arbetsinkomst kan du få sjukpenning från Försäkringskassan även om du är pensionerad. Du måste tjäna minst 10 700 kronor per år. Om du är anställd och har inplanerade arbetsdagar ska din arbetsgivare betala dig de första 14 sjukdagarna, så kallad sjuklöneperiod. Om du är uppdragstagare anmäler du dig den första sjukdagen till Försäkringskassan. Enklast gör du det på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Anna Birgeron

PROVA PÅ ATT ARBETA

Jag är sedan en tid heltidssjukskriven. Jag känner mig nu så pass återställd så jag har börjat längta efter något att sysselsätta mig med här hemma. Är det tillåtet att jobba hemifrån 1 till 2 timmar om dagen, trots sjukskrivningen? Jag är anställd inom hotell och har tittat lite på besöksbokare, där man ringer hemifrån. Finns lite annat också som skulle kunna funka en stund på dagen.

Anonym

Visst kan du prova på att arbeta lite grann om det fungerar trots dina besvär. Försäkringskassan betalar ut sjukpenning för 100 procent, 75 procent, 50 procent eller 25 procent. Det innebär att om du normalt har en arbetstid på åtta timmar per dag (40 timmar per vecka) och kan arbeta två timmar per dag så får du 75 procent i sjukpenning. Om du kan arbeta fyra timmar per dag så får du sjukpenning på 50 procent. Om du har andra arbetstider så kan din deltid se annorlunda ut. Jag föreslår att du kontaktar din personliga handläggare som kan ordna ett avstämningmöte med dig och din arbetsgivare för att komma överens om vad som kan fungera.

Anna Birgeron

Sjuk och anställd i eget aktiebolag

Hur gör man när man har blivit sjukskriven av en läkare? Jag har inte varit sjukskriven sedan 2005, så det är helt nytt för mig. Jag har ett eget aktiebolag och är således anställd i mitt egna bolag.

Anonym

Om du är anställd i ditt egna aktiebolag gäller samma regler för dig som om du har en anställning hos en arbetsgivare. Det innebär att arbetsgivaren betalar sjuklönen de första 14 dagarna förutom den första dagen som är en karensdag. Därefter ska din arbetsgivare anmäla till Försäkringskassan om du fortfarande är sjuk. När din arbetsgivare har sjukanmält dig kan du ansöka om sjukpenning. Det gör du enklast på vår webbplats www.forsakringskassan.se. Kom bara ihåg att skicka in ditt läkarintyg till oss på Försäkringskassan.

Anna Birgeron



HUR MYCKET PENGAR?

Jag väntar sjukpenning nu den här månaden och behöver kunna planera, snälla hjälp mig att räkna ut ungefär hur mycket pengar jag får den här månaden.

Anonym

Om du vill veta din sjukpenning på en övergripande nivå så rekommenderar jag Kassakollen som finns på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Där kan du enkelt ange din månadslön eller årsarbetsinkomst och se hur stor din sjukpenning skulle bli per dag eller månad.

Anna Birgeron

**Jan-Rickard Norrefalk svarar**

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

Smärta i axeln

Jag har haft problem med min högra axel i cirka fyra veckor, med smärtor så fort jag lyfter upp armen strax över bröstkorgen, och det är vid deltoideus muskeln vid nyckelbenet det gör ont. Jag undrar vad det kan vara som orsakar detta?

Jonas, 26

På din beskrivning låter det som om du har överbelastat leden mellan nyckelbenet och skulderleden. Om du är frisk för övrigt så skulle jag tro att du har fått en skada på ett ledband som går över leden, den så kallade acromio-clavikularleden (AC-leden) och/eller i muskelfästet. Att tejpa för att hindra att leden inte påfrestas i olika lägen brukar vara en god hjälp. Sedan är det viktigt att träna upp muskulaturen i området med övningar som inte belastar AC-leden i smärtande läget.

Jan-Rickard Norrefalk



NERVSMÄRTA

Jag har nervsmärta i ett ben efter en stroke och har tidigare fått tricykliskt läkemedel, men har nu fått Lyrica som verkar funka bra. Kommer jag att få samma sorts biverkningar med Lyrica som med tricykliska läkemedlet.

Man 62

Alla mediciner har biverkningar av något slag. De vanligaste biverkningarna för både tricykliska läkemedel och Lyrica är trötthet och yrsel. Biverkningarna skiljer sig till viss del och det är också beroende på vad man har för dosering, andra mediciner och sjukdomar. Biverkningarna skiljer sig också från person till person. En del får inga eller lindriga biverkningar och andra får mer besvärliga biverkningar. Vill du se närmare på vilka biverkningar dina mediciner kan ge, så finns det listat under varje läkemedel om du går in på nätet www.fass.se. Du kan också få hjälp med detta om du går in på närmaste apotek och frågar. Man skall alltid göra en så kallad "risk-nytta-balans" innan man påbörjar en mediciner. Du har säkert diskuterat det redan med din läkare och nu verkar du ju ha fått god effekt på dina smärtor med Lyrica-medicineringen.

Jan-Rickard Norrefalk

MOLANDE VÄRK I BENET

Jag har en konstig molande, strålande värk i mitt högerben. Det känns bara när jag sitter ner, exempelvis i bilen och på jobbet. Det känns på undersidan av skinkan och strålar ofta ner på undersidan av låret men även från knät och neråt på framsidan, längs med smalbenen. Jag har sökt på nätet men överallt står det om lshias men då borde man väl ha ont i ryggen också. Det har kommit senaste månaderna och blir inte bättre. Det är alltid i högerbenet. Kan det vara farligt? Min känsla är att det är en nerv som ligger i kläm någonstans.

Malin, 41

På din beskrivning låter det som om ischiasnerven kommit i kläm mellan två muskler i höger sätesmuskulatur, ibland kallat "Piriformissyndrom". Mycket riktigt kommer besvären alltså inte från något diskbräck i ryggen även om de kan likna varandra. Ofta förvärras det av att man sitter så kallad "Halv skraddare", det vill säga när du korsar benen och lägger höger ben över vänster knä. Problemen ökar också om man sitter i låga fätöljer eller i bilen. Över huvudtaget när man har en ställning där knäleden kommer ovanför höftleden. En sjukgymnast kan undersöka dig och ge dig några behandlingar samt träningsprogram, stretchövningar och ergonomiska råd.

Jan-Rickard Norrefalk



Värk i smalbenet

Mitt högra smalben värker mest varje dag. Har köpt utprovade skor och även bra skor då jag går. Är lite för tung, men försöker röra på mig varje dag. Det spelar ingen roll, om jag vilar, går eller joggar, jag får ändå värk. Jag har haft besvär en längre tid, men sista halvåret är det nästan varje dag. Värken är på utsidan av smalbenet. Vanliga värktabletter hjälper inte. Jag vill gärna kunna röra på mig, men snart orkar jag inte fortsätta då det smärtar jämt. Jag har även provat att ha stödstrumpor, det gjorde inte heller någon skillnad.

Annette, 60

Om jag förstår dig rätt så har du smärtor på utsidan av smalbenet där inget hjälper vad du än gör. Det skulle kunna röra sig om att muskeln som sitter där har för lite plats, är spänd och svullen. Nerver och blodkärl kläms åt som i sin tur leder till ökade besvär. En undersökning hos din doktor, med bland annat uteslutande av muskelspänning, nervinklämning eller sk. "Compartmentsyndrom" skulle vara bra, så att man efter det kan avgöra vilken behandling eller mediciner som du skulle kunna vara hjälpt av.

Jan-Rickard Norrefalk



Smärta på svanskotan

Min smärta är på svanskotan. Jag har haft det i ett halvår. Blir inte sämre av att sitta men när jag ska resa mig kommer en oerhörd svidande värk. Jag har inte slagit i svanskotan. Läkaren såg inget onormalt på röntgen. Vad ska jag göra och vad kan det vara? Mitt jobb är varierande så jag sitter inte långa pass. Däremot besväras jag mycket nattetid och kan bara ligga på de sätt som inte trycker på rumpan.

Kalle, 57

Det kan vara svårt att säkert säga utan att ha undersökt dig. Du kan eventuellt ha drabbats av en nervsmärta i området, men det kan också röra sig om ett ligament som är kort och spänt, eller att svanskotan är irriterad och inflammerad. Ibland kan man prova att lägga en bedövning i området för att se om det påverkar smärtan. Det kan ge vägledning om hur man bäst ska behandla dina problem.

Jan-Rickard Norrefalk

ONT I VRISTEN

Jag har fått jätteont i ena vristen, är svullen och det verkar som om jag går snett. Jag har även artros i knät på samma sida, så det är väl snedbelastning, men finns det något att göra åt det?

Marianne, 49

Ja, det kan vara så som du beskriver, att genom felbelastning på grund av knäartrosen har du fått problem med vristen. Det kan ge svullnad och ökade smärtor. Jag tycker att man skulle kunna röntga fotleden, ta lite blodprover och undersöka vad som orsakar problemet. Anti-inflammatorisk medicin, kanske även i kombination med paracetamol skulle kunna hjälpa att lindra värken, om du inte har någon annan åkomma som hindrar det.

Jan-Rickard Norrefalk

PROBLEM MED ARTROS

Jag har artros i höftled och i handlederna. Smärtsamt vid rörelse men nu även vilosmärta, nätterna blir sömlösa och dagarna sega. Höftoperation är inte aktuell ännu och handoperation har jag tackat nej till 2012. Vågar inte. Efter stroke tar jag Waran och går på täta kontroller. Jag mår dåligt av Alvedon, magen är i uppror mest hela tiden. Jag måste få ett smärtstillande SOM FUNGERAR. Går flitigt hos sjukgymnast men brosket får jag ju inte tillbaka hur jag än tränar.

Kai, 75

Det låter som om du har det riktigt besvärligt både med artros och att du sedan är drabbad av andra sjukdomar som gör att du tar blodförtunnande medicin. Det i sin tur gör att du inte kan ta en hel del andra smärtmediciner då de innehåller acetylsalicylsyra eller liknande ämnen, vilket inte går ihop med Waran. När du nu har vilosmärta och sömnstörningar tycker jag att du ska fråga din doktor om inte en långverkande stark opioid i låg dos skulle kunna vara värt att pröva? Kan-ske i plåsterform eller i tablettform.

Jan-Rickard Norrefalk



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.



Fortfarande orolig

Jag är en kvinna på 74 år som har ätit antidepressiv medicin sen 2011. Först fick jag citalopram sen Cymbalta och sen Mirtasapin 45mg. Men jag har lidit av svår ångest och har ätit sobril och stesolid. Nu har jag slutat med dem på eget bevåg, men min oro sitter i. Jag är rädd att ångesten skall komma, vilket den gör ibland.

Kerstin, 74

Citalopram, Cymbalta samt Mirtazapin är antidepressiva läkemedel som hjälper både vid depression och ångest. Man kan som tillägg till dessa läkemedel ge direkt ångestdämpande läkemedel som Sobril, Stesolid. Dessa så kallade bensodiazepiner ska man helst inte äta under långa perioder då det finns risk att man kan bli beroende av dem. Därför finns alternativ som Lyrica som har god effekt på just ångesten. Andra lugnande icke beroendeframkallande ångestdämpande läkemedel är Atarax och Lergigan.

Maj-Liz Persson

Irriterad på sambo

Jag har börjat bli orolig och måttligt irriterad på min sambo. Han har sedan en tid tillbaka varit helt inåtvänd, lyssnar inte, svarar inte på tilltal och verkar inte bry sig om oss längre. Svårt för att visa känslor och empati. Det har han alltid haft, men inte i samma utsträckning. Till saken hör den att han har många psykiska sjukdomar från både sin mamma och pappas sida, och nu börjar jag såklart bli orolig över att det slagit till på honom. Vad kan jag göra för att hjälpa honom när han är så okontaktbar?

Elsa, 23

Jag tycker att du ska prata med din sambo och säga att du oroar dig för hans välbefinnande. Det kan ju finnas ett flertal orsaker till att han inte mår bra. Arbete, ekonomi med flera. Det kan ju vara så att han inte vill oroa dig i onödan och därför blivit mer tystlåten och inåtvänd. Det finns äktenskapsrådgivare som man kan boka tid till. Detta för att få en opartisk bedömning av er situation och i er relation. Det kan lösa knutar som man fastnat i vid ett förhållande som man själv har svårt att lösa upp.

Maj-Liz Persson



YRSEL AV LYRICA

Jag fått ett läkemedel som heter Lyrica mot ångest och har tagit det i två veckor. Det hjälper mot ångesten men jag känner yrsel. Min läkare sa att det bara är i början och att det går över senare. Stämmer det?

Kvinna 65

Det stämmer att eventuella biverkningar oftast går över efter runt två veckor. Därför brukar patienten sättas in på låg dos (25 mg till kvällen) initialt med försiktig upptrappning för att minska på biverkningarna som exempelvis yrsel.

Maj-Liz Persson

MEDICINERING

Jag har ätit psykofarmaka i 40 år. Eftersom Malloroll inte längre fanns att tillgå för tio år sedan fick jag Risperdal. Sedan dess har jag fått en kraftig ångest. Jag tar runt 50-60 mg Sobril om dagen som inte heller de verkar fullt ut. Risperdaldosen är 6 mg om dagen. Äter dessutom Iktorivil och Litium. Finns det något annat som kan dämpa ångesten?

Kvinna, 67

Du skriver inte vilken diagnos du har fått, men eftersom du även äter Litium så antar jag att du fått en bipolär/schizoafektiva diagnos, där du har en pågående depression med inslag av ångest. Man kan då tänka sig tillägg av Risperdal som nervstabiliserande. Iktorivil används inte så mycket idag men är ett ångestdämpande läkemedel. Istället för så höga doser Sobril (som man egentligen bara ska ta då man har en akut stressreaktion, då det finns risk för tillväjning) finns andra alternativ som Atarax, Lergigan eller Lyrica.

Maj-Liz Persson



STRESSAD

Jag har levt länge under stor press i mitt liv. När jag nu fick veta att jag skulle förlora jobbet så känner jag mig helt konstig. Jag har hjärtklappning och tryck över bröstet, yr i huvudet, vaknar klockan fyra på morgonen med stark huvudvärk, helt orkeslös och gråter helt plötsligt. Jag får ingenting gjort och hasar omkring och försöker fixa det allra viktigaste. Minsta lilla sak känns otroligt stressande. Liknar det här utbrändhet, depression eller något annat? Vad ska jag göra åt det?

Lena, 52

På din beskrivning så liknar det mer en krisreaktion som du går igenom. Man brukar säga att om krisreaktionen varat mer än sex månader så kan den övergå i depression ("functional shift") och då är det befogat att söka hjälp. Gå till din husläkare och beskriv hur du mår och så får man utifrån det se vad som är lämpligt i ditt fall. Det finns både farmakologisk behandling alternativt terapi att tillgå beroende på vad som är mest behövligt.

Maj-Liz Persson

FÅR INGEN HJÄLP!

Jag är sjukpensionär på grund av återkommande depressioner, posttraumatiskt stressyndrom samt drag av adhd och borderline. Jag har provat olika antidepressiva, men tycker inte de funkar. Jag har skrivit remiss själv och även bett min läkare remittera till psyk öppenvård. På min remiss var svaret att jag var för svårbehandlad och min läkare sa att de inte tar emot mig i det tillståndet jag är. Varför tas jag inte emot av vården? Ska jag gå här och vilja dö varje dag? Jag bor i Göteborg. Vart kan jag vända mig?

Kvinna, 57

Om du har alla dessa psykiatriska diagnoser, det vill säga återkommande depressioner, PTSD, Borderline och ADHD, så bör specialistläkare i psykiatri handha ditt ärende. Din husläkare ska då skriva en remiss till Psykiatrisk öppenvårdsmottagning för att du ska få ett bedömningsamtal och därefter få lämplig behandling.

Maj-Liz Persson

RESMED

Högt blodtryck?

Ständigt trött?

Sömnapné?

Testa om du lider av sömnapné på www.somnapne.se



**Läkemedelsverket svarar**

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

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

**HUR MÅNGA MEDICINER SKA JAG PROVA?**

Jag äter medicin mot högt blodtryck, jag har ätit Enalapril, Valsartan och nu Diovan comp och alla medicinerna ger biverkningar, de två sistnämnda yrsel och trötthet. Hur många blodtrycksmediciner skall man prova?

Ewa, 56

Hur många läkemedel man måste prova innan blodtrycksbehandlingen blivit rätt är individuellt och inget som går att förutsäga. Vissa hittar rätt läkemedel direkt medan andra måste byta flera gånger för att få tillräcklig blodtryckssänkande effekt. Det är även vanligt att kombinera flera olika sorter av blodtryckssänkande läkemedel för en fullgod behandling. Yrsel och trötthet förekommer som biverkningar hos många blodtrycksmediciner. Yrsel har till exempel ofta ett samband med att kroppen reagerar på att blodtrycket blir lägre vilket innebär att besvären kan vara övergående. Har du besvär av din yrsel och trötthet bör du diskutera det med din behandlande läkare. Ibland kan doser behöva ändras eller läkemedlen bytas trots att det känns besvärligt.

Läkemedelsupplysningen

Levaxin och nutrilett

Jag äter Levaxin. Finns det något som hindrar mig att använda mig av måltidsersättnings Nutrilett på grund av Levaxin?

Camilla, 45

Nutrilett är inte ett läkemedel. Tyvärr har vi ingen information om det kan påverka din läkemedelsbehandling. Allmänt bör man vara försiktig att göra stora förändringar i kosthållning utan att rådgöra med läkare eller dietist. Vidare kan sägas att produkter som exempelvis Nutrilett kan innehålla mineraler som till exempel järn och kalcium i olika mängder vilket skulle kunna vara olämpligt vid samtidigt intag av Levaxin.

Läkemedelsupplysningen

**HÅRAV FALL VID P-PILLER**

Jag äter Cipralax, 10 mg, 14 dagar varje månad mot PMS. Jag oroar mig för att få biverkningen håravfall. Min fråga är om håret växer tillbaka efter avslutad medicinering, om man har fått håravfall orsakad av Cipralax.

Kvinna, 20

Håravfall är en mindre vanlig biverkan vid Cipralaxbehandling. Med mindre vanlig biverkan menas att det endast är cirka 0,1-1 procent av de som använder läkemedlet som drabbas. Du ska alltså inte behöva vara särskilt orolig för att tappa håret. För dem som ändå drabbas är det ovanligt att biverkningar som håravfall blir bestående. Om du är orolig över medicineringen är det lämpligt att ta upp frågan med läkaren vid nästa besök.

Läkemedelsupplysningen

Ipren dagligen

Är det förenat med risk att äta en halv ipren på morgonen mot stelhet i en del leder?

Elisabeth, 73

Ipren som man köper receptfritt är tänkt att användas mot kortvariga besvär. Att använda Ipren i normala doser och enligt användarråd i bipacksedel under en kortare period innebär generellt liten risk för biverkningar. Vid längre tids användning ökar risken för att man ska drabbas av biverkningar. Därför ska man vid smärttillstånd som kvarstår längre än några dagar vända sig till sjukvården, för behandlingsråd och korrekt diagnos.

Läkemedelsupplysningen

**Påverkar grönt te mediciner?**

Grönt te skall vara nyttigt, men jag tar tablettorna actacand, metformin samt simvastatin. Jag har hört att grönt te påverkar mediciner negativt.

Claudie, 70

Det finns information om att grönt te kan påverka vissa läkemedel. Exempelvis kan effekten av blodförtunnande läkemedel som innehåller warfarin påverkas när man samtidigt intar en stor mängd grönt te. Simvastatin används mot högt kolesterol. I ett fall har man sett en liten ökad risk för muskelbiverkningar vid samtidigt intag av grönt te. Det är dock osäkert hur relevant den risken är och inget som ska oroa om behandlingen fungerar som den ska. Vad gäller dina övriga läkemedel finns ingen information om negativ påverkan tillsammans med grönt te. En generell princip är att inte vara extrem och inta orimliga mängder av enskilda livsmedel, som exempelvis grönt te. Om du upplever besvär med din läkemedelsbehandling tillsammans med kost eller vill ha en bedömning av vad som är lämpligt för dig, bör du diskutera det med din läkare vid nästa besök.

Läkemedelsupplysningen

KOFFEINTABLETTER

Är det farligt för en tjej i 13-års åldern att ta 100 miligram koffeintabletter? Hur många är normalt att ta per dag?

Johanna, 13

Det är inte lämpligt att dagligen inta ett flertal koffeintabletter om det inte finns ett medicinskt behov. Ett dagligt intag av koffeintabletter kan ge upphov till biverkningar som snabb hjärtrytm, oro, sömnlöshet, darrningar och huvudvärk. Biverkningarnas svårighetsgrad beror på vilken dos man tar och även individuell känslighet för ämnet koffein. Kontakta sjukvården för råd om det finns behov av sådan behandling.

Läkemedelsupplysningen

**STYR LÄKEMEDELSFÖRETAGEN?**

Jag undrar om Pravastatin och liknande medel är ordentligt utrett. Med de utredningar jag har tagit del av har jag kommit fram till att det är mer till skada än nytta att använda statiner. Det är skadligt både för njurar och lever att använda Pravastatin och liknande. Efter att jag slutat använda medlet har jag fått bättre värden både på njurar och lever. Är det läkemedelsföretagen som styr dessa undersökningar, och är det verkligen att rekommendera?

Man, 79

Innan ett läkemedel godkänns gör företaget omfattande studier för att ta reda på hur läkemedlet fungerar vid användning. På så sätt får man information om läkemedlets effekt och säkerhet. Alla studier och dokumentation granskas noggrant av läkemedelsverket i Sverige eller motsvarande myndighet i annat EU-land. Nyttan av en läkemedelsbehandling måste överstiga risken för att ett läkemedel ska kunna godkännas. Innan ett läkemedel kan bli godkänt tittar man bland annat på om de biverkningar som förekommer är rimliga och kan accepteras i relation till den positiva effekten.

Säkerheten följs även efter att ett läkemedel har godkänts. Det är viktigt att följa och bevaka biverkningar som tidigare inte varit kända. Det sker till stor del genom granskning av säkerhets- och biverkningsrapporter. Du kan själv rapportera en misstänkt biverkan till Läkemedelsverket för att bidra till en säkrare läkemedelsanvändning. Pravastatin är ett godkänt läkemedel som tillhör gruppen statiner. Statiner används bland annat för att förhindra hjärt- och kärlsjukdomar hos patienter med förhöjd risk för dessa sjukdomar genom att läkemedlet reglerar halten blodfetter i kroppen. Som med all läkemedelsbehandling behöver den behandlande läkaren göra en individuell bedömning för sin patient om läkemedlet är lämpligt eller inte, det vill säga om nyttan med behandlingen är större än eventuella risker eller biverkningar. All läkemedelsbehandling är således inte lämplig för alla och om de biverkningar som du beskriver har gett negativ påverkan kan det mycket väl vara så att nyttan för dig inte är tillräckligt stor.

Läkemedelsupplysningen

**Stefan Arver svarar****Om exempelvis testosteronbrist, erektionsproblem och reproduktivitet.**

Stefan Arver är docent och överläkare vid Centrum för Andrologi och Sexualmedicin på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

Problem med trötthet

Jag lider av trötthet, orkeslös, lätt irriterad, svårt att komma ihåg saker, svårt att bli av med buk fett. Men det största problemet är dock trötthet. Jag kan lätt sova åtta till tio timmar men är ändå fruktansvärt trött när jag måste gå upp. Jag har tagit många blodprover, gjort snark undersökningar, men man kan inte hitta något som är onormalt. Det man inte har tagit test på är testosteronet. Kan det vara orsaken?

Thomas, 38

Om man gör en utredning av trötthet och de andra symtom du nämner är det motiverat att också kontrollera testosteronnivåer. Du nämner att man har tagit ett antal blodprover, i dessa har det sannolikt ingått sköldkörtelhormon, om inte så är det en annan sak som man kan ha anledning att kontrollera.

Stefan Arver



TESTOSTERONBRIST ELLER INTE?

Hur kan man veta om man har testosteronbrist eller inte? Min husläkare viftar undan frågan när jag fört den på tal. Är det dyrt för min vårdcentral att ta ett prov? Kan jag betala själv?

Böjje, 61

Testosteronbrist ger symtom av olika slag och först när man både har symtom och låga testosteronvärden uppfyller man kriterierna för behandling. Testosteronvärdena är vägledande men måste bedömas kliniskt, det vill säga analys av symtom och besvär. Det finns inga specifika symtom på testosteronbrist men vi vet att män som har testosteron under cirka 10 nmol/L oftare har tecken på försämrad sexuell funktion (intresse, fantasier, svårt att få och behålla erektion och avsaknad av morgonerektioner). Presentera dina besvär och symtom så får din läkare en chans att välja rätt blodprover och undersökningar. Testosteronmätning kan vara viktigt om det finns symtom som skulle kunna bero på testosteronbrist.

Stefan Arver

SEN PUBERTET

Vi har ett barnbarn som är 15 år och som mår dåligt. Han har inte det minsta tecken på att komma i puberteten, och det känns jobbigt för honom. Han vill inte längre duscha efter träningarna utan gör det hemma. Jag har läst lite om testosteronbehandling, kan det vara något för honom? Men är samtidigt rädd för biverkningar både nu och senare i livet, om han skulle få en sådan behandling. Vad råder du föräldrarna till, så att de kan hjälpa honom?

Ulla, 66

Den fråga du egentligen ställer är om ditt barnbarn är sen i puberteten. Cirka två procent av pojkar är sena i puberteten och med det menas att man inte visar några av de karaktäristiska pubertetsförändringarna vid 16 år ålder (tillväxtpurt, kroppsbehåring, muskeltillväxt och mognad av könsorgan med mera). Redan två år innan pubertetsutvecklingen blir uppenbart synlig sker en tillväxt av testiklarna och den startar redan två år tidigare. En enkel läkarundersökning av en barnläkare kan klargöra hur det är och vad som behöver göras. Om det handlar om en försenad pubertetsutveckling brukar det räcka med en "liten hormonpuff" för att det hela skall komma igång.

Stefan Arver

HÅRAV FALL

Jag drabbades för drygt sex månader sen av håravfall. Nu efter alla prover så visade det sig att jag har låg testosteronhalt. Min läkare verkar vara tveksam om att behandla det. Jag har ju känt mig väldigt trött under en längre tid. Vad kan hända om jag får behandling eller inte? Är dessutom hiv-positiv.

Man, 55



Om du med håravfall menar att du tappat hår på huvudet så beror inte det på låga testosteronnivåer. Har du tappat hår på kroppen kan det ha med låga testosteronnivåer att göra. Eftersom du är HIV positiv är risken förhöjd för att du verkligen har låga testosteronnivåer som kan ge symtom. Testosteronbehandling är vanligt hos HIV positiva män och har betydelse för bland annat muskelstyrka och fysisk funktion.

Stefan Arver

Nu ska vi se. Vi börjar med lite julskinka, en, två, fyra skivor blir mumma. Och så lite senap på toppen för traditionens skull. Den där kalvsyltan mormor lagat ser minst sagt spännande ut. Ägg! Ägg är viktigt, och en klick kaviar. Och så ska vi se, sill, matjessill, sån där vanlig sill, senapssill, romsill och lite gravad örtströmming på sidan. Ojoj, grönkål, rödkål och brunkål! Och en lättbakad kavring på det. En liten lutfisk och en lite större bit brieost och den där polkagrisen kan nog slinka ner.



Ta hand om magen i jul. Losec (Omeprazol) är ett receptfritt läkemedel som används för behandling av halsbränna och sura uppstötningar.

Losec innehåller läkemedelssubstansen omeprazol. Den tillhör en grupp av läkemedel som kallas "protonpumpshämmare". Dessa verkar genom att reducera mängden syra som produceras i magen. Losec används hos vuxna för korttidsbehandling av refluxsymtom (till exempel halsbränna, sura uppstötningar). Reflux är återflödet av syra från magsäcken till matstrupen, som kan bli inflammerad och smärtsam. Detta kan orsaka symtom såsom smärtsam brännande känsla i bröstet som stiger upp mot halsen (halsbränna) och en sur smak i munnen (sura uppstötningar). Det kan vara nödvändigt att ta tabletterna i 2-3 dagar i rad för att uppnå symtomlindring. Losec skall inte användas i mer än högst 14 dagar. Kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom 14 dagar. Läs igenom bipacksedeln noggrant.



AstraZeneca AB AstraZeneca Sverige 15185 Södertälje Tel 08-553 260 00 astrazeneca.se

”Viktcoach för seniorer” (ICA Bokförlag) är inte bara en kokbok. Med den i handen ska du kunna starta vandringen mot ett hälsosammare liv. Den riktar sig speciellt till dig som är 60+. De båda coacher som leder dig är Ulrika Davidsson, kostrådgivare med inriktning mot GI- och LCHF - metoderna och Malin Schulz är personlig tränare och gruppträningstränare. Boken innehåller kostråd och en plan för förändrad kosthållning, träningsprogram och berättelser av människor som följt upplägget. Och naturligtvis recept. På allt från frukostar och mellanmål till middagar och desserter.

Text: YVONNE BUSK Foto: MALTE DANIELSSON

Det är aldrig för sent att ändra livsstil!

Brieostmellis

1 portion

100 g brieost
50 g ekologiska mandlar
2 msk pumpakärnor
½ dl torkade tranbär
2 msk flytande honung

Att göra:

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg brieostbiten i en ugnform. Blanda mandel, pumpakärnor, tranbär och honung. Bred blandningen över osten och gratinera i ca 10 minuter.



Lammfärsbiffar med myntahummus

4 portioner

1 vitlöksklyfta
600 g lammfärs
1 dl grädde
salt och svartpeppar
1 msk smör
en kruka romansallad
200 g färska groddar (kikärter, ärter eller adzukiönor)
280 g inlagda kronärtskockor

1 röd snackpaprika
lite färsk basilika

Myntahummus

400 g konserverade kikärter
1 avokado
1 kruka färsk mynta
1 dl olivolja
saft av ½ citron
salt och svartpeppar

Att göra:

Hacka vitlöken. Blanda färsen med vitlök och grädde. Krydda med salt och svartpeppar. Forma färsen till biffar. Hetta upp en stekpanna med smör och stek biffarna några minuter på varje sida. Häll av kikärterna och skölj noga. Lägg kikärter, avokado, mynta och citronsaft i en matberedare. Tillsätt olja i en tunn stråle medan maskinen är igång och mixa till en slät röra. Smaka av med salt och peppar. Lägg romansalladsblad på fyra tallrikar och fördela groddarna över salladen. Häll av kronärtskockorna, skiva paprika och lägg det över groddarna. Lägg lammbiffarna överst och toppa med myntahummus. Garnera med basilika.

Mascarpocreme med grapefrukt och granatäpple

4 portioner

1 dl grädde
500 g mascarpone
1 tsk vaniljpulver

1 dl sukrin
½ röd grapefrukt
½ gul grapefrukt
½ granatäpple

Att göra:

Vispa grädden och blanda ner mascarpone, vaniljpulver och sukrin. Vispa till en jämn crème och fördela i fyra skålar eller glas. Skär skalet av grapefrukten och filea gräpen med en vass kniv. Gröp kärnorna ur granatäpplet. Fördela grapefruktsbitar och granatäppelkärnor över crèmen och servera.



Kristin ser till att hålla lågan levande

Kristin Kaspersen har alltid varit aktiv. Från balettdansös till bartender och sen väderpresentatör i England. På senare år har vi främst sett henne som glad och energisk programledare, men numera kan hon även titulera sig som författare. Med boken vill hon inspirera till ett mer hälsosamt liv och hon har på senare år insett att livslågan kan släckas om man har för många projekt på gång samtidigt, trots att det är roligt.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: ANDREAS LUNDBERG

FAKTA

PERSONLIGT

Namn: Kristin Kaspersen
Ålder: 43 år.

Yrke: TV-programledare, moderator och föreläsare.

Bor: Hus i Sollentuna.

Familj: Sönerna Filip, 16, och Leon, 9.

Aktuellt: Författardebutant med boken "Stark i kropp och själ" (Fitnessförlaget), lanserat appen "Klustr" och som inhoppare då och då i Nyhetsmorgon.

Fler intressanta reportage på www.doktorn.com

Min sons villkorlösa kärlek gav mig en tankeställare

Kristin har på gott och ont varit i ramp-ljuset sedan födseln och menar att det var rätt tufft under uppväxten, då allt hon önskade var att vara som alla andra.

– I skolan försökte jag att passa in istället för att vara mig själv. Jag har nog aldrig riktigt känt mig tillräcklig som bara mig tidigare, berättar Kristin.

Tyvärr kan barn vara rätt grymma och ibland räcker det inte med föräldrarnas kärlek och omtanke. En liten sak som något barn säger kan få enormt stora konsekvenser för ett annat barn – lång tid efteråt.

– Självs blev jag kallad kanelbulle, för mina "goa" kinders skull, vilket jag inte uppskattade. Som förälder kan man bara älska sina barn oavsett vad de gör, för att ge dem trygghet och en god självkänsla.

Åtstörningarna i ungdomen blev Kristins sätt att kanalisera sitt inre kaos och få någon form av kontroll och ordning.

– Det handlade egentligen mindre om utseendet och mer om att inte vara sams med mig själv, fortsätter hon. Efter det kämpade jag länge med problem med magen; nedsatt tarmfunktion, laktosintolerans och känslighet mot mjölprodukter.

Kristin har växt upp med en pappa som arbetar med träning och rehabilitering och en mamma som tänker på kost och motion för att orka hålla ett högt tempo. Träningen har inte handlat om utseendet, utan har varit ett sätt att må bra och att vid behov kunna springa av sig frustrationen. Efter att första sonen föddes väcktes många nya tankar.

– Jag var osäker på vem jag var och vad jag ville. Min sons villkorlösa kärlek gav mig en tankeställare. Kan han älska mig så mycket, ville jag lära mig att älska mig själv också. Nu vill jag göra allt för att hålla mig frisk och kunna njuta av tid tillsammans med barnen så länge som möjligt.

Hon beskriver sig själv som envis, glad och kärleksfull.

– Som mamma älskar jag att kramas och kan vara bestämd, men gillar framför allt att ha kul ihop med mina söner. Vi älskar sport och ▶

Jag tog mig från att avsky att jogga, till att älska det!



Foto: Från www.kristinkaspersen.se

Efter sjukdomen twar och utmattningen tog Kristin hjälp av en coach för att få rätsida på sitt liv. Hon omprioriterade för att få balans och ett större välmående.

åker vi till favoritresemålet USA går vi ofta på någon hockey- eller basketmatch.

Kristins debutbok "Stark i kropp och själ" är snarare en inspirationsbok än en träningsbok, menar hon.

– Att hitta mig själv har tagit många år och boken är delvis min resa för att hitta balans. Jag kan inte säga att det är rätt för alla, men man får inspiration till att komma igång med träningen, äta bra, få den sömn och återhämtning kroppen behöver och att skratta. Skratt är underskattat, poängterar hon.

Kristin har aldrig gillat att jogga, men insåg att det är den bästa motionen att komma igång med, då man kan göra det i princip vart som helst och när som helst.

– Första gången jag joggade en kvart kändes

det riktigt tungt – det var en pina. Men efter 15 minuters jogging varje dag under några veckor började det att kännas bättre. Snart kunde jag till och med längta efter att få komma ut i friska luften, röra på mig och få min egen tid. Jag tog mig från att avsky att jogga, till att älska det!

Kristin har haft problem med ett krånglande diskbräck sedan 20-årsåldern och i perioder har smärtan varit tuff.

– För några år sedan kunde jag ibland inte böja mig fram för att sätta på mig strumporna, säger Kristin. Idag tar jag 100 kilo i marklyft – det är en otrolig skillnad! Med hjälp av personliga tränaren Niklas och min envishet har jag byggt upp stabiliteten i kroppen och fått en

Kristins 10 tips

- 1. Bestämna sig** – skjut inte upp träningen till en annan dag.
- 2. Planera** – se hur din vecka ser ut, lägg upp en plan och jämför inte med andra.
- 3. Ta små steg** – hellre en promenad i veckan än att träna mycket och sen sluta efter två veckor.
- 4. Mål** – sätt mål och ge dig själv små belöningar på vägen.
- 5. Sömn** – se till att få den sömn du behöver.
- 6. Drick vatten.**
- 7. Kosten** – äta rätt och regelbundet (frukost, lunch, middag och mellanmål).
- 8. Sociala livet** – glöm inte att träffa vänner då och då. Ta hjälp av barnvakt för att komma iväg.
- 9. Skratta** – skratta ofta och mycket! Ha kul under vägens gång, även om det är riktigt jobbigt ibland.
- 10. Prioritera din hälsa!**

balans mellan styrka och flexibilitet. Inte ens snöskottning innebär numera några problem.

Idag tränar Kristin regelbundet flera gånger i veckan, men hon är ingen slav under träningen.

– Det gäller att hitta sin träningsform, tid och plats, för att må så bra man kan. Viktigast är att man gör något. Det finns inga genvägar och det kommer att kännas motigt ibland. Personligen gillar jag att sätta upp olika mål, exempelvis New York maraton eller Vasaloppet.

Om Kristin är trött en dag och inte känner för att jogga brukar hon ändå ta en promenad.

– Då märks det tydligt om det bara är latheten som vill hålla mig hemma eller om det är så att kroppen behöver ta det lite lugnare. Många gånger slutar promenaden nämligen med att jag joggar och då vet jag att det bara var segt att komma igång, skrattar Kristin.

Förra året arbetade Kristin med boken parallellt med att utveckla appen "Klustr", en kommunikationskalender som ska underlätta planeringen för många som har mycket omkring sig.

– Det ska bli spännande att få vidareutveckla den utifrån användarnas feedback och behov.

2009 fick Kristin diagnosen twar och även utmattningssyndrom. Det blev för mycket med ett kul, men stressigt schema med TV-jobb, resor och familj. Dessutom sov hon på tok för ▶

GOODBYE DRY EYES,
HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.¹⁻⁵



FÖR OBALANS I TÄRVÄTSKAN OCH I LIPIDSKIKTET

LEARN ABOUT
OSMO
TECHNOLOGY
www.optive.se

ND/0011/2013 Date of Preparation: January 2013

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. Beard B, et al. Presented at: Annual Meeting of the American Academy of Optometry, 2011.
4. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002.
5. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-001.

optive FAMILY ALLERGAN Ophthalmology

Allergan Norden
Johanneslundsvägen 3-5
194 81 Upplands Väsby
Tel: +46 8 594 100 00

Prostataproblem?

- du är inte ensam



Effektiv behandling av godartad prostataförstoring

Är du uppe på nätterna och letar toalett på dagarna? Begränsas ditt liv av kateter eller droppskydd? Ta tillbaka din livskvalitet. Det finns hjälp att få.

CoreTherm® är en snabb och säker värmebehandling. Du behandlas under lokalbedövning direkt på mottagningen i 15 minuter. CoreTherm® är botande och utförs endast en gång med bestående resultat. Behandlingen ingår i vårdgarantin. Fråga din doktor om CoreTherm®.

Hitta mer information och din klinik på www.coretherm.se

Godartad prostataförstoring drabbar ungefär hälften av alla män över 50 år och upp till 80% av män över 80 år.

CoreTherm
BRINGING QUALITY TO LIFE

ProstaLund AB • 046-286 58 20 • info@prostalund.se

När jag glömt vart jag parkerat bilen, förstod jag att det var värre än jag trott

FAKTA KRISTINS BOKTIPS

En favoritbok är "Var den du är och förändra världen" av Dr Dain Heer. Han menar att det som känns lätt är rätt för dig och det som känns tungt är fel. Kristin berättar att ofta kan det kännas lätt att byta jobb eller flytta, även om det tar mycket tid och energi, medan något som tar mindre tid kan kännas jättetungt. Hon menar att man bör fråga sig om just detta ger något positivt eller om det bara handlar om att man har svårt att säga nej.

FAKTA KORT OM TWAR

Twar är en bakterie, Chlamydia pneumoniae, och en lömsk luftrörssjukdom som du kan vara drabbad av utan att veta om det. Det kan kännas som en långvarig förkylning och vanliga symtom är onormal trötthet, nedsatt fysisk förmåga, ont i halsen, slem i halsen, hosta och nästäppa.



Foto: Från www.kristinkaspersen.se

Trots att Kristin mår bra idag kan hon ibland känna av symtom från perioden av utmattning. Därför är det extra viktigt för henne att säga nej, när det börjar bli för mycket.

lite, vilket gjorde att immunförsvaret var sänkt redan från början. Hon var ständigt trött och orkade till slut inte ens med enkla vardagssysslor.

– När jag inte kom ihåg vart jag hade parkerat bilen, förstod jag att det var värre än vad jag trott. Jag var sjukskriven några månader, men borde ha tagit det lugnt längre. De första tre veckorna sov jag tio timmar per natt och fick ställa klockan för att komma upp.

Kristin tog hjälp av en coach för att vända stresskurvan och få tips på hur hon kunde lägga upp tiden, för att må bra. Hon tog beslutet att sluta på Nyhetsmorgon, trots att hon hade trivts jättebra och förstod först därefter hur hårt hon hade pressat sig. Allt kändes helt plötsligt lättare.

– Nu har jag lärt mig att säga nej och planera, vilket gör att jag mår bättre och mina barn får en lyckligare mamma. Men jag har fortfarande svårt att hantera stress och kan ibland få symtom som orkeslöshet och att bli gråtmild för ingenting.

Kristin tar hjälp av sin metafor "ljuslågan", för att hitta balans. Om man har många ljuslågor igång samtidigt blir det stressigt och till slut ohållbart och därför gäller det att se till att rätt ljuslåga är tänd vid rätt tillfälle.

– Tidigare kunde jag ha datorn i knät

samtidigt som jag försökte svara på barnens frågor. Idag har jag lärt mig att dra ner någon låga för att kunna dra upp en annan, då det för mig sällan fungerar att ha många tända samtidigt. När jag är hemma vill jag vara mamma och stänger då av datorn helt. På jobbet drar jag ner "mammalågan", så att jag fokuserar på jobbet istället för att fortsätta att plocka undan efter andra eller se till så att andra har det bra.

Hon minns när hon levde med Hans Fahlén och skulle iväg med barnen en morgon. Det var kaos och yngste sonen Leon som då var tre år vägrade få hjälp med kläderna.

– Jag var stressad och blev frustrerad och då säger Hans "du vet väl att det där jävla ljuset har slocknat för länge sedan?" Då kunde jag inte annat än skratta åt mig själv och situationen. Sen lät jag Leon ta sin tid för att klä på sig själv och det gick hur bra som helst.

Självklart faller Kristin dit ibland fortfarande och efter tiden som utmattad har hon märkt att stresströskeln är lägre. I våras var det många lågor tända samtidigt, men sommaren blev som tur var lugnare. Ibland är det lätt att glömma bort sig själv och då gäller det att stanna upp och andas, för att kunna se sitt ljus igen, säger Kristin innan det är dags att avsluta intervjun för jobb på TV.

TRÄNA MED KRISTIN ▶

Dubbel styrka – smärtlindring i upp till 12 timmar



Smärtlindring precis där det gör ont:

- Smärtstillande gel med dubbel styrka som lindrar upp till 12 timmar
- Appliceras endast två gånger om dagen, för smärtlindring under hela dygnet
- Nu med lättöppnad kork (100g)

Voltaren® 23,2mg/g Gel är ett receptfritt antiinflammatoriskt läkemedel som innehåller diklofenak. För korttidsbehandling av smärta i muskler och leder. Åldersgräns 14 år. Ska ej användas av gravida kvinnor under de tre sista månaderna av graviditeten. Läs bipacksedeln noggrant. Ej förmånsberättigat. Novartis Consumer Health.

Bromsa åldrandet av dina **muskler!**

I boken "Stark i kropp och själ" (Fitnessförlaget) beskriver Kristin vikten av att få balans mellan fysisk likväl som mental träning och återhämtning. Man får även inspiration kring kosten, med recept på hälsosam och god mat. Prova några övningar från boken!



Foto: ANDREAS LUNDBERG

Om vi inte använder våra muskler så tynar de långsamt bort i takt med att vi blir äldre. Redan när vi blir trettio år börjar de bli svagare. Det finns två typer av muskelfibrer. Fiber 1 är långsamma och uthålliga och tränas när man promenerar, yogar eller

exempelvis kör pilates. Fiber 2-typer är explosiva och kräver belastning för att aktiveras och tränas upp. Det är också den fibertypen som försvagas först. Om vi faller och sätter ner foten kraftigt är det fiber 2 som är den viktigaste delen i muskeln för att klara fallet utan

att vi skadar oss, den är ju explosiv och snabb. Om man vill förhindra att typ 2-fibrerna förtvinar räcker inte promenader eller joggingturer, utan man måste komplettera med träning som har belastning, såsom styrketräning.

Källa: Niklas Heckscher, PT Takkei



Boxningsövningar

Slagintervall på tid

- 30–45 sekunder fullt ös, 30 sekunder vila.
- Kör 10–20 stycken intervaller.

Ett superbra sätt att höja pulsen. Beroende på träningsnivå kan man förlänga intervalltiden.

Slagserie mot styrkemoment

- 10 raka slag, 5 upphopp eller benböj.
- Kör 10–20 intervaller i bra tempo.

En bra övning som inte bara aktiverar överkroppen utan även benen. Man kan byta ut upphoppen eller benböjen om man vill variera sig. Är du högerhänt, börja slå med vänster och tvärt om. Om man har svagare handleder kan en boxarlinda stabilisera upp.



Utfallsknäböj

2–3 omgångar x 10 stycken på varje ben.

1. Ställ dig med en fot fram och en bak i ett långt "kliv". Håll hantlarna på raka armar och se till att vikten är jämnt fördelad mellan fötterna.
2. Sjunk rakt ner med hantlarna på raka armar och vänd rörelsen uppåt precis innan det bakre knät nuddar golvet.



Knäböj

2–3 omgångar x 10 stycken

1. Stå bekvämt, utan att vinkla knäna inåt, med fötterna "fem i ett". Vila hanteln i händerna fram på bröstet.
2. Sänk dig långsamt så djupt du kan utan att hälar lyfter från golvet. Vänd direkt uppåt så snabbt det går. Tips! Sätt en klack under hälar om du har dålig rörlighet.



Stående rodd

2–3 omgångar x 10 stycken

1. Fäll överkroppen framåt, utan att vinkla knäna inåt. Ha lätt böjda knän som pekar i samma riktning som fötterna.
2. Dra hantlarna uppåt, in mot höften. Tänk på att dra ihop skulderbladen i rörelsen uppåt.

Magsår vid smärtbehandling

Om du använder läkemedel mot inflammation eller smärta och får ont i magen bör du vara uppmärksam. Vissa preparat kan nämligen ge magsår. Det finns olika alternativ för att läka magen, men tillhör du någon av riskgrupperna bör du helst undvika vissa mediciner.

Text: ÅSA BLOMSTEDT

Läkemedel som kan ge magsår hör till gruppen NSAID, icke-steroida antiinflammatoriska läkemedel. De hämmar inflammationer, dämpar smärta och är febernedsättande. Dessa läkemedel kan ge biverkningar i form av magsår och i vissa fall även hjärt- och kärlbiverkningar. Hur många som använder dessa mediciner vet man inte säkert eftersom flera av våra vanligaste receptfria läkemedel, som Ipren och Treo, tillhör dem. Dessutom hör flera receptbelagda läkemedel som används vid exempelvis reumatiska sjukdomar, artros och fibromyalgi hit.

– Förbluffande många använder NSAID på diffusa grunder, säger Henrik Sjövall, gastroenterolog och professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

Risken för att få magsår av läkemedel ökar ju större dosen är, ju längre tid behandlingen pågår och om du tar flera sådana läkemedel samtidigt.

– Störst risk att drabbas av magsår löper äldre som är multisjuka och sköra, samt personer som tidigare haft magsår eller bär på magsårskakterien *helicobacter pylori*. Men även yngre som regelbundet tar NSAID kan få magsår, säger Henrik Sjövall.

Anledningen till att dessa läkemedel kan ge magsår är att de hindrar kroppen från att tillverka ett ämne som skyddar magsäckens slemhinna mot den frätande magsyran. Om magsåret börjar blöda eller brister kan det få allvarliga konsekvenser. Blödande magsår kan leda till blodbrist. Brustet magsår, som innebär att såret tränger igenom magsäckens vägg så att det blir ett hål, kan bli livsfarligt om maginne-



Om det gör ont på en viss plats i övre delen av magen och om smärtan kommer och går, kan det vara magsår.

hållet kommer ut i bukhålan. Då måste du opereras akut.

Symtom på magsår är att det gör ont på en viss plats i övre delen av magen, att smärtan kommer och går i perioder, att besvären blir antingen värre eller lindrigare vid måltider, samt illamående och snabb mättnadskänsla.

När magsåret börjat blöda kan avföringen bli svart och om du kräks ser maginnehållet ut som kaffesump. När magsåret brister och tränger igenom magsäckens vägg gör det mycket ont. Ett magsår kan börja blöda eller brista plötsligt, utan att du känt några tydliga symtom innan dess.

– Men NSAID kan också ge symtom från magen som inte beror på magsår, säger Henrik Sjövall.

Diagnosen ställs utifrån de besvär du beskriver. Det är viktigt att berätta om alla läkemedel du tar, särskilt om smärtstillande och antiinflammatoriska läkemedel. Med gastroskopi, då en tunn slang med en liten kamera i ena änden förs in genom munnen och ner i magsäcken, kan man se om det finns ett sår.

Magsår som beror på läkemedel kan

behandlas på olika sätt. Det bästa är om du helt kan sluta med medicinen.

– Använd inte receptfria läkemedel på slentrian, utan fundera på vilken effekt du vill uppnå, säger Henrik Sjövall.

Om man behöver komma åt de inflammationsdämpande egenskaperna finns färre alternativ. Ett sätt är att minska dosen så mycket det går utan att effekten minskar. Mellan 10 och 20 procent av befolkningen i Sverige bär på bakterien *helicobacter pylori* som kan ge magsår oavsett läkemedel. Genom att behandla dem med antibiotika minskar risken. Man kan också lägga till ett läkemedel som kallas syrahämmare. Dessa läkemedel tar bort magsyran så risken för magsår minskar. För några år sedan kom en variant av NSAID som kallas Cox 2-hämmare. Cox 2-hämmare har en biverkningsprofil liknande som den vid användning av NSAID, men med undantag att Cox 2-hämmare minskar risken för magbiverkningar.

– Om man använder traditionella NSAID tycker jag att man ska diskutera med sin läkare om det är nödvändigt och om det finns några alternativ, säger Henrik Sjövall.

Riskgrupper

Riskgrupper som bör undvika traditionella NSAID eller byta till annat läkemedel:

- Äldre (över 75 år)
- Tidigare haft magsår
- Använder blodförtunnande läkemedel, antidepressiva läkemedel (SSRI) eller kortisonpiller



Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett axplock på intressanta artiklar på www.DOKTORN.com där du kan lära dig mer om sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

TEMA INFEKTIONER & VACCINER

Bihålebesvär: Vilka är symtomen på bihålebesvär och vad kan man göra åt besvären? Läs varför inte antibiotika ska användas vid bihåleinflammation.

Bältros: Se bilder på bältros och får reda på symtomen. Vad kan man göra för att förebygga att få bältros?

Förkylning: Vi ger några enkla tips på hur du kan undvika att bli förkyld och vad du gör om du har oturen att råka ut för en förkylning.

Magsjuk på resan: Vad ska man tänka på innan långresan för att undvika magsjuka? Vilka vacciner behöver man ta?



TEMA RÖRELSEAPPARATEN

Artros och ledvärk: Gör test och se om dina symtom stämmer in på artros. Få tips på bra träningsövningar vid artros.

Magsår vid smärtbehandling: Smärtlind-

ring med NSAID-läkemedel kan ge magsår och blödningar från mag & tarmkanalen som biverkan. Se om du tillhör riskgruppen som bör undvika NSAID.



TEMA DEPRESSION & ÅNGEST

Depression: Vilka signalsubstanser i hjärnan styr våra känslor? Vilka läkemedel behövs vid olika typer av depressioner?



TEMA LUFTVÄGAR & ALLERGI

Lungfibros: Vilka är symtomen vid lungfibros och vad är orsaken? Hur kan man behandla lungfibros?



TEMA DIABETES

Typ 2-diabetes: Testa om din behandling ger dig för låga blodsockervärden (hypoglykemi) så du känner dig yr och orkeslös?



TEMA ÖVERVIKT

Äggstockscancer: Se symtomen vid äggstockscancer och läs fakta om behandlingen.



Sjukdomen ställer krav

Planering, planering, planering. Det är vad som gäller för Birgitta Larsson och hennes man Åke som båda har diabetes typ 2.

– Vi måste vara väldigt noga med våra måltider. Ska vi åka bort måste vi alltid tänka på hur vi ska lösa matfrågan. Men det är en styrka att vi kan hjälpa varandra, säger Birgitta.

Text: YVONNE BUSK Text: SHUTTERSTOCK

När vi träffas har Birgitta problem med ett knä. Det gör inte ont, men knäet har förlorat allt brosk och därmed sin styrka. Problemet har ingenting med hennes diabetes att göra, men indirekt får det konsekvenser för sjukdomen, eftersom hon inte kan röra sig som hon bör och vill. Hon väntar på operation. Men innan knäet är återställt är Birgitta beroende av att stödja sig på käpp och kan inte följa med sin man och hunden på de långa promenader de annars tar tillsammans.

– Vi försöker sköta oss. Vi rör oss mycket, är noga med mat, medicinering och fotvård. Det jag är mest rädd för är skador på njurar och ögon. Men hittills har jag inte drabbats av det, säger hon.

Idag är Birgitta 70 år och lever ett helt annat liv än hon gjorde för tolv år sedan, då hon fick sin diagnos. Förutom den stora omställningen att bli pensionär efter ett hektiskt yrkesliv har hon fått acceptera att sjukdomen ställer krav. Men hon vill inte säga att den begränsar livet.



Birgitta Larsson lever med diabetes typ 2.

– Nej, det tycker jag inte. Men jag måste ju inse att det inte går att slarva med maten som jag gjorde ibland när jag jobbade. Jag måste veta när och vad jag kan äta och ha med mig något som jag kan ta om jag får blodsockerfall. En liten flaska mjölk, en smörgås, frukt eller druvsocker. Och blodsockermätaren är förstås alltid med. Jag har en sjukdom som jag inte kan bli fri från. Då måste jag acceptera att leva med den och det kräver planering, säger hon.

Att sköta om sina fötter och gå regelbundet på fotvård är också viktigt för diabetiker. Sämre blodcirkulation och nedsatt känsel i fötterna kan bland annat leda till svåråtkäta sår.

”Vet du om att du blöder?” frågade kvinnan på fotvården när Birgitta kom dit en varm sommardag.

– Jag hade gått dit i öppna skor och inte känt att jag hade skadat foten. Efter det gick jag till henne extra ofta ett tag för att hon skulle få såret att läka, berättar Birgitta. ▶

Läs mer på www.doktorn.com/diabetes

Typ 2
Diabetes

Ärftlighet, övervikt, rökning och stress ökar risken för att drabbas av diabetes typ 2. Birgitta uppfyller alla de kriterierna. Hon har rökt tidigare, varit överviktig i många år, hennes mamma hade sjukdomen och stress – ja det följde av ett engagerande jobb.

Birgitta arbetade med människor som befann sig i utsatta situationer och som behövde komma vidare med sin personliga utveckling. Ofta innebar jobbet också att hon åkte runt och höll föredrag.

– Jag kunde gå upp klockan fem på morgonen och köra upp till femton mil till stället där jag skulle hålla föredrag, till exempel för föräldrar eller lärare till ungdomar som hamnat i missbruk. Då blev det ofta att jag slarvade med maten och kanske bara slängde i mig en smörgås till lunch.

För tolv år sedan började hon känna sig väldigt trött. Det var det enda symtomet på diabetes som visade sig. Det som annars är vanligt; viktnedgång, törst, behov av att gå ofta på toaletten, kände Birgitta inte av. Därför misstänkte hon först inte att det rörde sig om diabetes, trots att hon sett sjukdomen på nära håll, dels hos sin mamma och dels hos maken Åke. Han hade då varit diabetiker i knappt åtta år.

– Jag åt Levaxin (sköldkörtelhormon) till följd av en sjukdom jag haft tidigare och jag trodde först att min



Även omgivningen måste acceptera sjukdomen, menar Birgitta Larsson, och förstå att en diabetiker till exempel inte kan äta en massa kaffebröd.

trötthet berodde på medicinen. Det var med den misstanken jag gick till doktorn. Men han tog prover och kunde med hjälp av dem konstatera att det handlade om diabetes, berättar hon.

Läkarens första förslag var att inte sätta in medicin utan försöka reglera det hela med kosten, men det protesterade Birgitta mot.

– Det skulle inte ha gått med det sätt

jag jobbade på. Jag åkte runt i hela Mälardalen. Det hade varit väldigt svårt att hela tiden tänka på att äta rätt. Jag hade sett hur svårt det kunde vara för min man. Han hade samma jobb som jag och när han fick diabetes började han med att bara anpassa kosten, men det fungerade inte. Så jag ville från början komplettera med tabletter, men naturligtvis sköta kosten ändå.

När diagnosen var fastställd tackade Birgitta ja till ett erbjudande att gå en utbildning på medicinkliniken i Västerås.

– Den fick mig att förstå allvaret i att vara diabetiker, men samtidigt fick jag lära mig hur jag kan leva ett bra liv, trots sjukdomen, berättar hon.

Birgitta tycker att hon haft bra kontakt med sjukvården hela tiden. Hon träffar en läkare en gång om året och en diabetessköterska två gånger. Men får hon svårt att hålla blodsockervärdena på rätt nivå kan hon när som helst ta kontakt med sin diabetessköterska och få hjälp med att reda ut problemet. Då gör hon först under tre dagar en kurva över blodsockervärdena. Samtidigt brukar hon tänka igenom vad hon ätit och göra anteckningar om det, så att det ska gå lättare att diskutera sig fram till var felet sitter.

Något år innan hon fick sin diabetesdiagnos slutade Birgitta att röka. Hon hade en besvärlig hosta och hon hade svårt att få rösten att bära hela vägen under de 45 minuter hennes föredrag brukade ta.

– Då gick jag till läkare och fick göra en lungröntgen. Den visade ingenting, men jag fick tabletter för att kunna sluta röka. Jag skulle äta dem i två månader, men efter sju dagar kände jag inte längre något behov av dem, eller av att röka.

Övervikt har Birgitta kämpat med ända sedan hon var gravid och drabbades av havandeskapsförgiftning. Så här efteråt tror hon att hon också hade graviditetsdiabetes, men det var ingenting som konstaterades då.

– Jag gick upp enormt i vikt i samband med graviditeten och efteråt kunde jag inte bli av med min övervikt. Så småningom lyckades jag gå ner med hjälp av viktväktarna. Men jag mådde inte bra av den metoden, plus att det var jobbigt att väga all mat. De senaste fyra åren har jag lyckats gå ner 14 kilo genom att äta mindre portioner. Det är det bästa sättet för mig. Vi äter också mycket grönsaker och inga efterrätter, som jag gjorde förut. Men egentligen skulle jag behöva gå ner 20 kilo till.

Naturligtvis är det svårt att alltid hålla sig till en anpassad diet och visst

händer det att Birgitta slarvar. Men det har sitt pris, menar hon, och berättar om ett tillfälle då hon var på semester med maken, sonen och barnbarnen.

– Det är jätteviktigt att vi äter en ordentlig lunch, men den gången blev det bara smörgåsar till lunch. På natten vaknade jag och var alldeles skakig. Min man tog ett blodsockerprov på mig som visade att det var jättelågt. Han hjälpte mig då, för själv orkade jag inte ens gå och hämta något att äta. Sådana gånger är det tur att man inte är ensam, säger hon.

Birgitta och hennes man har lärt sig att läsa av varandra väldigt snabbt om någon av dem skulle drabbas av blodsockerfall.

– Vi ser det på varandras ögon, säger hon.

Sedan fem år tillbaka är Birgitta beroende av insulinsprutor, två gånger om dagen. Hon äter också Metformin-tabletter som ska se till att hon inte hamnar på en för låg blodsockernivå. Medicineringen och en genomtänkt livsföring innebär att hon kontrollerar sin sjukdom.

– Som patient bör man ta ansvar för sig själv och sköta sig. Jag tror att jag hade mått mycket bättre om jag hade levt så här innan jag fick diabetes också. Och jag hade nog ansträngt mig mer att vara normalviktig om jag hade vetat hur det skulle bli, säger Birgitta.

Forskarnas kapplöpning med tiden

Leif Groop – en av landets mest framstående diabetesforskare – ser både nya möjligheter och växande svårigheter när det gäller bot och behandling av diabetes. Forskningsmetodiken går framåt, men samtidigt drabbas allt fler människor av typ2-diabetes.

Leif Groop är professor i endokrinologi vid Lunds Universitet och överläkare på Endokrinologiska kliniken på Skånes Universitetssjukhus (SUS). Han leder också arbetet vid Lunds

Universitets diabetescenter. I mitten på 80-talet arbetade han i Finland där han, tillsammans med en forskarkollega, identifierade en tredje variant av diabetes – LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults) – som är en blandform mellan typ 1 och typ 2. Det utmärkande för LADA-patienter är att de har antikroppar mot insulinproducerande celler och behöver insulin snabbare än typ2-diabetiker.

Att ärftlighet är en mycket viktig faktor för att utveckla typ2-diabe-

tes är numera väl belagt. Och den enskilt viktigaste livsstilsfaktorn, viktigare än till exempel rökning, är övervikt, enligt Leif Groop. Men han betonar att graden av komplexitet kring diabetes ännu inte är klarlagd. – Det hoppfulla i ett framtidsperspektiv är att den tekniska utvecklingen går framåt.

Idag har vi teknik som innebär att vi kan se en människas hela genuppsättning. Det kunde vi bara drömma om för tjugo år sedan, säger han.

Så småningom räknar han med att tekniken ska kunna hjälpa läkare att rutinmässigt ställa mer individuella och exakta diagnoser på diabetespatienter. Idag utgår i regel såväl diagnos som behandling från patientens blodsockernivåer.

– Idealscenariot är att läkaren på vårdcentralen ska kunna mata in provresultat i en databas och få fram exakt vilken variant av diabetes just den här patienten har och vilken individuell behandling som är lämplig, förklarar han.

I forskningsprojektet ANDIS (Alla Nya Diabetiker i Skåne), som Leif Groop leder, används en sådan metod.

– Vi tar blodprov på alla nya diabetiker när de insjuknar. Sedan görs en genetisk analys och analys av andra biomarkörer, för att avgöra hur patienterna kan svara på behandling. De delas in i typ1-, typ2- och LADA-diabetiker.

Leif Groop tror och hoppas alltså att nya forskningsmetoder ska leda

vidare till behandlingsmetoder som kan bota diabetes. Men forskarna befinner sig i en kapplöpning med tiden. Diabetes2 ökar snabbt och drabbar allt yngre människor som därmed under sin livstid hinner utveckla alla komplikationer sjukdomen för med sig.

– Typ 2-diabetes är nu den vanligaste sjukdomen i världen. Vi räknar med att 550 miljoner människor kommer att vara drabbade 2030, säger Leif Groop.

Text: YVONNE BUSK

Diabetes

– världens vanligaste sjukdom

Diabetes är flera olika tillstånd med olika orsaker. Gemensamt är att sockerhalten i blodet är för hög eftersom kroppen inte kan använda energin från maten på rätt sätt. Ungefär 400 000 personer av Sveriges befolkning har någon form av diabetes. Här beskriver specialistläkare Thomas Kjellström skillnaderna mellan de vanligaste formerna av diabetes, typ 1 och typ 2.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Text: SHUTTERSTOCK

Diabetes mellitus är ett tillstånd med ständigt högt blodsocker. Man skiljer på olika sorters diabetes. De vanligaste är typ 1 (tidigare benämnd barn- och ungdomsdiabetes eller insulinberoende) och typ 2 (tidigare åldersdiabetes eller icke-insulinberoende), där runt 90 procent har typ 2. Den moderna klassifikationen i typerna 1 och 2 grundar sig på orsakerna till tillståndet snarare än hur man behandlar. Det finns också diabetes insipidus (insipidus = smaklös) som inte har med sockersjuka att göra.

Vid typ 1 diabetes är den underliggande orsaken en förstörelse av de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln beroende av en autoimmun skada. Konsekvensen är att insulinproduktionen upphör. I barn- och ungdomsåren förekommer nästan bara typ 1

diabetes men det förekommer även hos vuxna i alla åldrar. Typ 1 kännetecknas av ett snabbt insjuknande med två till tre veckors stora urinmängder, törst, trötthet och viktnedgång. Hos vuxna är insjuknandet något mera långdraget men med samma symtombild.

Typ 2 diabetes upptäcks ofta av en slump, vid provtagning för andra ändamål, och har en smygande och mild symtombild med trötthet, törst, viktnedgång över lång tid. Orsaken är en påtagligt nedsatt insulinkänslighet samtidigt som insulinproduktionen från bukspottkörteln minskar. Övervikt förekommer hos över 80 procent av individer som insjuknar i typ 2 diabetes och samverkar i utvecklandet av tillståndet med de cirka 30 riskgener som är kopplade till betacellens (i bukspottkörteln) funktion. Typ 2 diabetes är nära relaterat till

det så kallade metabola syndromet (bukfetma, högt blodtryck, nedsatt glukostolerans och blodfettrubbningar) och ingår delvis i detta mönster. Andra former av diabetes, exempelvis graviditetsdiabetes, utgör mindre än fem procent av all diabetes.

Diagnosen av diabetes mellitus grundar sig på förhöjda blodsockervärden i fasta eller två timmar efter sockerbelastning (dricker sockerlösning). Blodsockervärden över 7,0 mmol/l i fasta eller 11,1 mmol/l efter sockerbelastning vid minst två tillfällen är för höga. Det kan vara svårt att skilja på de olika typerna i början av förloppet men samtidig övervikt (midjemått över 102 cm för män och 88 cm för kvinnor), ärftlighet, högt blodtryck, blodfettrubbning och lite symtom, talar för diabetes typ 2.

Cirka fyra procent av Sveriges befolkning har

diabetes mellitus. I Sverige ökar förekomsten något beroende på bättre överlevnad, bättre diagnostik (inte minst hos hjärtsjuka) och större andel äldre. Det är ingen större könsskillnad men hos yngre män är typ 1 diabetes något vanligare än hos kvinnor. Ungefär tio procent av alla med diabetes har typ 1 diabetes.

Förekomsten av typ 2 diabetes förväntas öka mycket kraftigt i världen och det är relativt stora regionala skillnader. USA har högre frekvens än Europa och ännu högre frekvens noteras i Karibien. I Sverige finns sedan cirka 20 år ett nationellt diabetesregister (www.ndr.nu) främst avsett för kvalitativa jämförelser.

Typ 1 diabetes måste behandlas med insulin för fortsatt överlevnad. Den övriga behandlingen är livsstilsförändringar som vid typ 2 och kontroll av blodtryck och blodfetter. ►

Problem med nattligt blodsockerfall

Mer än hälften av deltagarna i en stor studie talade inte med sina läkare om problem med nattliga blodsockerfall.

Hypoglykemi är vanligare än man tror och underreporteringen är ett stort problem. Om patienter drabbas av hypoglykemi bör insulinbehandlingen ställas om och fler patienter borde få kontinuerlig blodsockermätning, för att man ska kunna upptäcka blodsockerfall om natten oftare.

Källa: diabetesfederationen IDF

Riskfaktorer för att utveckla typ 2 diabetes

- Ålder
- övervikt – fetma
- fysisk inaktivitet
- familjehistoria med diabetes
- tidigare graviditetsdiabetes
- ras och geografi (sett till världen i stort)
- Risken för att utveckla diabetes ökar progressivt med tilltagande övervikt. Risken för diabetes vid övervikt är kopplad till bukfetma som alltså är mycket farligare än fett över stussen.

Grundbehandling vid typ 2 diabetes

- Kost och livsstilsförändringar.
- Ökad fysisk aktivitet och viktreduktion vid minsta övervikt.
- Totalt rökstopp för att förbättra insulinresistensen och för att undvika komplikationer (njurar, åderförfattning) i möjligaste mån.
- Regelbunden livsföring och regelbundna måltider, hellre lite fler gånger per dag än enstaka och stora måltider.

Kosten som rekommenderas är helt enkelt en svensk normalkost. Man bör ha lägre fettinnehåll i kosten som då minskar energiintaget och förbättrar blodfetternas sammansättning. De största källorna för mättat fett är mejeriprodukter som mjölk, grädde, smör, ost och charkuterier som korv och pastejer. Nyttiga omättade fettsyror kommer från margarin, solrosolja och majsolja. Fiberintaget skall ökas och gelbildande fibrer finns i frukt och bär, grönsaker, baljväxter (bönor, linser och ärtor), rotfrukter, havre, korn och råg. Kli innehåller olösliga fibrer. Kost med lågt glykemiskt index (mått på den blodglukosstegring som kommer efter en måltid) är att föredra, såsom fullkornspasta, bulgur, bönor, ärtor, linser, surdegsbröd och hela korn i bröd. Tänk också på drycken som ofta innehåller mycket socker och tomma kalorier – vatten är en bra dryck. Alkohol kan brukas som för en icke-diabetiker men tänk på energiinnehållet. Undvik begreppet diet och särskilt diabetesdiet och uppfatta kosten som svensk normalkost!

Regelbunden fysisk aktivitet ökar glukostransporten in i muskelcellerna och ökar insulinkänsligheten samt ökar syreupptaget i muskulaturen. Detta medför då att plasmaglukos och seruminsulin nivåerna sjunker, vilket är gynnsamt. Om den fysiska aktiviteten är ihärdig och hård kan risker finnas att man får ett för lågt blodsocker och likaså bör hårdare motion undvikas veckan efter en infektion, särskilt med feber. Diskutera gärna motionsupplägget med din läkare inte minst ur hjärtkärlsynpunkt.

När kost och motionsförändringar inte räcker till i behandlingen av typ 2 diabetes kan man behöva lägga till läkemedel i form

av tabletter. Det finns ett omfattande antal substanser att välja på. De vanligaste läkemedlen är metformin, sulfonureider, meglitinider, alfa-glukosidashämmare, inkretiner och glitazoner och det kan ibland finnas anledning att kombinera olika läkemedel. Relativt ofta behöver man komplettera med medel- eller långverkande insulin för att få en god metabol kontroll. Vid infektioner är det mer regel än undantag att insulinbehovet ökar kraftigt. Vid kräkningar och diarré får man inte upphöra med insulinbehandlingen, oftast behöver den då istället ökas, trots att man inte äter.

Förebyggande aktiviteter

- Ökad fysisk aktivitet (eller minska den fysiska inaktiviteten). En rask promenad på 30 minuter fyra till fem gånger i veckan är en viktig hörnsten i förebyggande av diabetes.
- Mindre energirik kost som även har ett högre fiberinnehåll.
- Rökstopp.

Hos högriskindivider har förändringar i livsstilen och viktreduktion visat sig vara den mest effektiva åtgärden. Fysisk aktivitet har positiva effekter både vid typ 1 och typ 2 diabetes. Effekterna fås genom att insulinkänsligheten i cellerna ökar och cellerna får en bättre syreupptagningsförmåga, blodtrycket sjunker

och blodfetterna ändras till det bättre. En bieffekt är att de allra flesta mår allmänt mycket bättre när konditionen förbättras! Det fortsätter att komma nya läkemedel mot diabetes typ 2 och en av

de senaste nya behandlingarna är så kallade SGLT2-hämmare. Oftast är de nya läkemedlen, ur förmånsystemet, godkända som tilläggsbehandling till metformin. Det kommer också nyare insuliner som varierar i effekterna. Andra viktiga nyheter är de hjälpmedelsförbättringar som konstant sker och hjälper patienten till en bättre självkontroll. Nyligen uppmärksammades också att intensifieringen av behandlingen vid otillräcklig kontroll hos typ 2 diabetiker dröjer för länge – ofta flera år.

Visionen är att det finns bot för diabetes på väg inom tio år. Då skulle man kunna bota typ 1 diabetes med hjälp av patientens egna stamceller och ha ett eller flera botande läkemedel mot typ 2 diabetes under prövning i kliniska försök, säger en ledande diabetesforskare, professor Leif Groop, Lunds universitet i Malmö. Se också "diabetesportalen.se", en hemsida från Lunds universitets Diabetescentrum.

Till dess finns inga genvägar till behandling av typ 2 diabetes annat än – lev sunt!

Referenser:

1. Internmedicin.2006. Liber AB.
2. Läkemedelsboken 2011-2012. Läkemedelsverket.
3. Diabetes. Red: C-D Agardh, C Berne och J Östman. Almqvist&Wiksell förlag.
4. Diabetolognytt, årgång 26 nr 6, 2013. Svensk Förening för Diabetologi.

EN NY LÖSNING FÖR TORRA, TRÖTTA OCH IRRITERADE ÖGON

- GER EN SKÖN ÅTERFUKTANDE KÄNSLA SOM SITTER I LÄNGE
- LÄS MER OM CATIONORM PÅ WWW.TORRAÖGON.NU



- KONSERVERINGSFRI I DRÖPPFLASKA.
- KAN ANVÄNDAS MED ALLA TYPER AV KONTAKTLINSER.
- FINNS ATT KÖPA PÅ FLERTALET APOTEK.

CATIONORM®

Från topp till tå – kvinnans könsorgan

I förra numret gick vi igenom mannens könsorgan och i det här numret av Tidningen Doktorn tar vi upp kvinnans könsorgan, som bland annat utvecklar äggcellerna som kan bli foster.

Text: ANDERS ÅKER

Kvinnans inre könsorgan är äggstockar, äggledare, livmoder och slida medan de yttre är de stora blygdläpparna, de små blygdläpparna samt klitoris. I kvinnans könsorgan utvecklas äggceller, kvinnliga könsceller. Det är äggcellen som kan befruktas av mannens spermie och utvecklas till ett foster i livmodern.

Äggstockar bildas i bukhålan. I äggstockarna, som ligger på vardera sidan i lilla bäckenet upphängda i ligament, finns folliklar. Folliklar är blåslänkande bildningar och varje follikel innehåller en äggcell. Efter varje menstruationsblödning börjar flera ägg och äggblåsor att växa och det är ett hormon från hypofysen i hjärnan som stimulerar tillväxten. En äggblåsa spricker i mitten av menstruationscykeln och det mogna ägget lossnar och fångas upp av äggledaren, en process känd som ägglossning.

Den tomma äggblåsan omvandlas till en så kallad gulkropp som bildar kvinnliga könshormoner. Detta är en förberedelse för livmoderns slemhinna att ta emot det befruktade ägget. Befruktas ägget växer gulkroppen

och de bildade hormonerna bidrar till att slemhinnan växer och producerar ett näringsrikt sekret. Om äggcellen däremot inte befruktas så upphör gulkroppens produktion av kvinnliga könshormoner efter tio till tolv dagar. Hormonnivåerna sjunker, livmodersslemhinnan stöts bort och det blir en menstruationsblödning.

Äggledarna bildar varsitt rör, cirka 15 cm långt, med sin ena öppning likt en tratt i bukhålan och den andra mynnandes ut i livmoderns övre del. De är trattformiga med fransar kring öppning och ligger nära äggstockarna, detta för att kunna fånga upp ägget i samband med ägglossning. Vid ägglossningen (ovulation) som pågår från puberteten till klimakteriet kommer äggcellen direkt ut i bukhålan, där den fångas upp av den trattformade äggledaren. Äggcellens eventuella befruktning äger rum i äggledaren, dit spermier simmar upp i livmodern. Vid födelsen innehåller äggstockarna ungefär en miljon omogna ägg. Ungefär 500 av dem kommer att mogna till äggceller som kan befruktas. Under puberteten ökar produktionen av kvinnliga könshormoner något som är

- Vardera äggstocken är en 3-4 cm lång, oval körtel.
- Av de ca 400 000 äggceller som finns hos den nyfödda flickan återstår vid puberteten cirka 8 000. Av dessa kommer endast cirka 400 äggceller att mogna under kvinnans fertila period (en äggcell var 28:e dag).
- Vid varje menstruationsblödning förlorar kvinnan ungefär 35-40 milliliter blod.
- Slidan är cirka 8-10 cm lång.
- Livmodern är cirka 6 cm lång.
- I samband med ägglossningen förändras sekretet som normalt finns i slidan så att spermier kan passera. Det vanliga sekretet är nämligen mycket surt för att förhindra angrepp av skadliga bakterier.
- Under ett helt liv går en kvinna igenom ungefär 500 menstruationscykler.

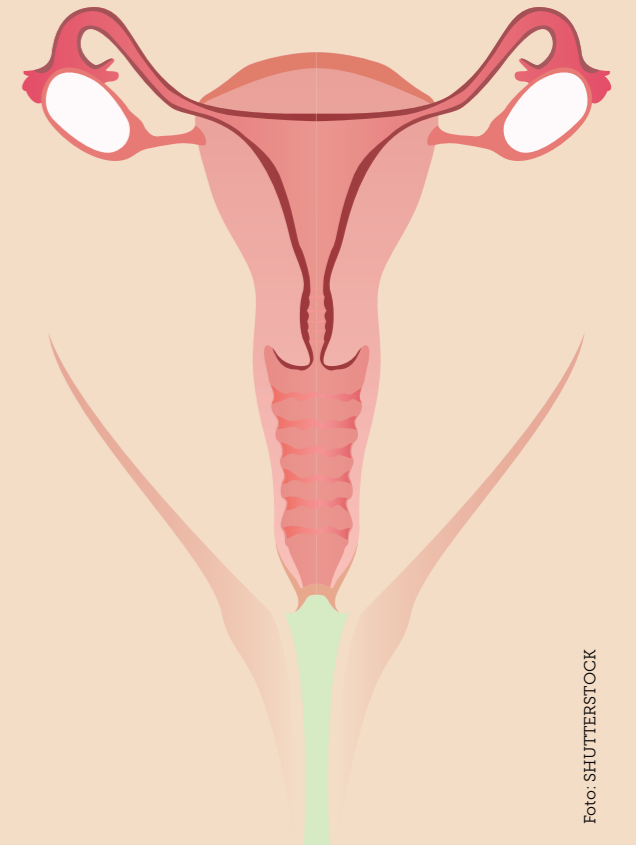


Foto: SHUTTERSTOCK

nödvändigt för att kvinnans könsorgan ska utvecklas.

Livmodern är ett päronformat organ beläget mellan urinblåsan och ändtarmen vars främsta uppgift är att vara en skyddande plats där fostret kan växa. Livmodern består av en övre och nedre del som kallas för livmoderkroppen respektive livmoderhalsen. Den muskulatur som livmodern består av är klädd med en slemhinna vars tjocklek varierar under menstruationscykeln. Livmoderkroppen har ett hålrum som går i en trång kanal genom livmoderhalsen som är cylinderformad och i sin tur buktar in som en tapp i slidans övre del. Den delen kallas för livmodertappen och mitt på sitter ka-

nalens öppning, livmodermunnen.

Slidan, eller vaginan, är ett elastiskt muskeltör som ligger framför ändtarmen och bakom urinblåsan och urinröret. Slidmyningen begränsas av de små blygdläpparna som har en yta beklädd av en slemhinna. Precis framför de små blygdläpparna finns klitoris som innehåller rikligt med svällkroppsvävnad. Det innebär att den vid sexuell upphetsning fylls med blod och blir större och är mycket känslig för beröring. Utanför de små blygdläpparna finns de stora blygdläpparna och tätt intill slidöppningen finns små körtlar som producerar slem vid sexuell stimulering. Urinröret mynnas ut mellan klitoris och slidmyningen.

FAKTA

MENSTRUATION

Livmoderns periodvisa förändring kallas menstruationscykel och pågår fram till klimakteriet. Det är hormoner från hypofysen och äggstockarna som styr menstruationscykeln. Varje period pågår normalt i 28 dagar men det kan variera. Oregelbunden menstruation är vanligt under puberteten. Menstruationsblödningens första dag räknas som cykelns första dag. Blödningen pågår i fem till sju dagar. Vissa kvinnor drabbas av rikligare menstruation än andra.

Sömnapné

kan ge högt blodtryck

Sömnapné är en folksjukdom som påverkar hela kroppen. Obehandlad sömnapné kan öka risken för att drabbas av hjärt-kärlkomplikationer, såsom högt blodtryck. Om du lider av sömnapné är det därför viktigt att få hjälp!

Text: ANDERS ÅKER

När vi andas syresätts blodet och koldioxid vädras ut. Många har enstaka korta andningsuppehåll, något som är helt ofarligt. Detta kan till exempel uppstå när man vänder sig i sängen under natten. Personer med sömnapné kan få andningsuppehåll upp till flera hundra gånger under en och samma natt.

En mycket vanlig orsak är att tungan faller bakåt i svalget och täpper till när man sover, något som kallas för obstruktiv sömnapné. Vår kropp behöver vila och därför kan dessa stressattacker orsakade av andningsuppehåll bli väldigt påfrestande för kroppen. En naturlig konsekvens är att du blir onaturligt trött under dagarna vilket försämrar livskvaliteten.

Är du orolig eller känner igen dig, kontakta läkare om inte annat för att utesluta eventuella andra sjukdomar. Det finns sömnlab som inte kräver remiss från din husläkare, utan du kan ringa direkt för en sömnutredning (på www.traffpunktsomn.se kan du söka efter ditt närmsta sömnlab). Sovor du tillsammans med någon, prata med personen om du uppmärksammar symtom.

Blodtrycket är ett mått på den kraft och volym av blod som strömmar i blodkärlen och ett första tecken på hur hjärtat och kärlen mår. När syrehalten i blodet går ner under apnéerna så dras blodkärlen ihop, vilket försvårar hjärtats funktion att pumpa ut blod



Högt blodtryck bidrar till ökad risk för andra hjärt-kärl sjukdomar och stroke.

Symtom

Vanliga symtom på sömnapné

- Du är onormalt trött på dagtid.
- Du känner dig inte utsövd.
- Du somnar vid oväntade tillfällen, exempelvis framför TV:n eller vid ett trafikstopp.
- Du har korta uppvaknanden på natten.
- Du märker att du går upp i vikt.
- Du behandlas med flera blodtryckssänkande läkemedel.
- Du behöver kissa på natten.
- Du har minskad sexlust.
- Du har ofta huvudvärk, framförallt på morgonen.

i kroppen och därför höjs blodtrycket. Det har visat sig att personer som står på flera blodtryckssänkande läkemedel många gånger kan ha en bakomliggande obehandlad sömnapné. Om en person har högt blodtryck och samtidigt symtom såsom morgonhuvudvärk och dagtrötthet bör en sömnutredning göras. När man har fått diagnosen sömnapné kan man sänka sitt blodtryck med hjälp av behandling med så kallad CPAP (kontinuerlig övertrycksbehandling med mask). Då kan risken för att utveckla andra hjärt-kärl sjukdomar, såsom hjärtsvikt, kran-kärlsjukdomar och stroke, minska till samma nivå som för personer utan sömnapné.

En av de första åtgärder man tar till för att komma till rätta med lindriga problem är en anti-apnéskena (snarkskena). Det är en typ av skena som sitter över tänderna och skjuter fram underkäken, vilket underlättar andningen på nätterna. En annan behandling av sömnapné är en så kallad CPAP. Det är en medicinteknisk utrustning som innebär att du sover med en mask som är kopplad till en apparat (CPAP) som avger en luftström via en slang, medan du sover. Via slangen och kompressorn skapas ett övertryck som håller dina övre luftvägar öppna så att luften når lungorna, vilket leder till att du får rätt syremängd och kan vakna utvilad.

Källor: 1177.se, www.somnapne.se, www.traffpunktsomn.se



Läs mer på www.doktorn.com/hjarnta-karl



ÄR KOLESTEROL ETT PROBLEM?

Håll det inom normalt intervall med hjälp från naturen

Det är naturligt att du är observant på dina kolesterolnivåer – så varför inte använda en naturlig metod att hålla dem inom det normala intervallet. Det speciella Rött ris extraktet som används i Bio-Rödris innehåller monakolin K, som bidrar till att bibehålla normala kolesterolvärden i blodet.

Det är naturligt

Extraktets monakolin K är den naturliga motsvarigheten till syntetiskt tillverkade HMG-CoA-hämmare (statiner) och är kemiskt identiskt med lovastatin. Det fungerar på samma sätt, men är naturens egen kolesterol-stabilisator.

Säkerhet och kvalitet

Produktion, förpackning och kvalitetskontroll sker vid Pharma Nords egen fabrik i Danmark under de strikta riktlinjerna för GMP.



Finns i
hälsobutikerna

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



Träning

minskar risken för artros

Ledsjukdomar hamnar i toppen över orsaker som under en livstid kan ge funktionsnedsättning, enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Artros tillhör den största gruppen inom reumatiska sjukdomar med symptom som ledsmärta och stelhet. För att minska besvären bör fokus ligga på träning, som för den överviktige också medför att man bättre bär upp sin vikt, samt viktnedgång. Smärtlindrande läkemedel kan hjälpa till att komma igång med träningen.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

I Sverige lider runt 800.000 personer av artros och man räknar med att fem procent av befolkningen mellan 35 och 54 år har artrosförändringar enligt röntgen. Man vet inte exakt varför man får artros, men orsaker är vanligtvis skador på leder som ibland är medfödda, överbelastning genom tungt belastande arbete eller övervikt. Sjukdomen blir vanligare ju äldre man är, när nämnda riskfaktorer påverkat leden under längre tid, men artros finns också i yngre åldrar. Artros innebär en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledbrosket som leder till bristande funktion i leden. Artros kan drabba alla leder, men är vanligast i knän, höfter, händer och rygg. Typiska symptom är stelhet, funktionsnedsättning och ledsmärta. Ett tidigt tecken är stelheten som gör att det är svårt att komma igång. Stelheten i höft och knä blir oftast bättre när man har promenerat ett tag, men om man promenerar länge kan man få ont igen.

– Orsaken till artros är främst dåliga



Leif Dahlberg, professor i ortopedi, menar att artros främst orsakas av svaga muskler och övervikt.

muskler och att man bär upp sin vikt för dåligt, menar Leif Dahlberg, professor i ortopedi vid Skånes universitetssjukhus. Besvär som talar för artros är stelhet och rörelsesmärta, vanligtvis i höft och knän. Stelheten brukar gå över efter 15 till 20 minuters promenad, till skillnad från inflammatoriska reumatiska sjukdomar, där stelheten inte minskar påtagligt av rörelse.

Numera ställs diagnosen främst genom patientens sjukdomsberättelse. Tidigare använde man sig i högre grad av röntgen, men idag vet man att även om patienten har uttalad smärta behöver det inte synas förändringar i leden på röntgen. Det finns idag ingen säker bot mot ledförändringarna, men genom att behandla symptomen kan man oftast få tillbaka god livskvalitet.

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

– Träning bör vara första steget för att få muskelstyrka och stabilitet i

Att träna gynnar hela kroppen och välbefinnandet. Att ha muskelstyrka och stabilitet minskar även risken att få artros.

lederna, berättar Leif Dahlberg. Att få hjälp att se över sin gång är också viktigt för att skydda lederna. Vid övervikt är det bra att gå ner i vikt. Till att börja med bör man förbättra benmuskelfunktionen så att man bättre bär upp sin vikt. Observera att det även vid artros sannolikt är bättre att vara vältränad och något överviktig än att vara normalviktig och otränad.

En sjukgymnast kan lägga upp ett individuellt träningsprogram med övningar för att hitta en bra balans i kroppen. Ibland kan man behöva gå i artrosskola. För att komma igång med träningen kan det också underlätta om man får smärtlindrande medicin, i första hand paracetamol och vid behov antiinflammatoriska läkemedel, NSAID (efter konsultation med läkare). I början kan man även ta hjälp av en krycka för att avlasta då och då eller stavar för att klara av att promenera. Observera att kryckan ska användas på motsatt sida mot där man har symptomen.

– Det krävs dock livslång förändring av livsstilen, poängterar Leif Dahlberg. Att få in träningen som en rutin är viktigt, annars förvärras symptomen snart igen.

Om detta inte hjälper kan det ibland bli aktuellt med injektionsbehandling i form av exempelvis kortison. I sista hand kan protesoperation bli nödvändig för att klara av vardagen och få tillbaka livskvaliteten.

– Runt 15 till 20 procent av alla med artros kommer att behöva opereras och av dessa blir de allra flesta nöjda, säger Leif Dahlberg. Men även om operationen lyckas kan patienten ändå känna sig missnöjd, sannolikt beroende på vilka förväntningar man hade. Det är därför viktigt att diskutera detta innan operationen, så att patientens förhoppningar om bättring är rimliga.

Det pågår forskning för att bättre förstå varför man får artros och vilka konsekvenserna blir på kort och lång sikt och vilken livskvalitet dessa personer har. Man forskar även för att få

fram nya läkemedel, och då framför allt läkemedel som effektivare lindrar smärtan och ger färre biverkningar. Man undersöker vilken typ av träning som är bäst för artrospatienter. Det pågår ständiga förbättringar inom kirurgin, vad gäller att sätta in nya leder och även för att förbättra tekniken. Forskningen går framåt hela tiden och i framtiden hoppas man hitta metoder som gör att man kan läsa av mycket tidiga förändringar i leden som ökar risken för artros.

– Det vore optimalt att kunna screena för artros tidigt hos riskgrupper, för att se vilka som är i riskzonen och då kunna sätta in åtgärder som förhindrar att artros utvecklas. Vi behöver forska kring vilka specifika processer som skapar nedbrytningen i leden och sedan hitta läkemedel som stoppar den negativa utvecklingen och stimulerar broskuppbyggnad. Det är en utmaning, men jag är övertygad om att vi kommer att hitta svaren, säger Leif Dahlberg avslutningsvis.

Källa: Reumatikerförbundet

Minskad dödlighet MED SELEN OCH Q10

En ny studie visar att dödligheten i hjärtsjukdom halverades med hjälp av selen och Q10. Dessutom såg man att hjärtfunktionen förbättrades på lång sikt hos dessa personer och att de hade lägre nivåer av ämnen som skickas ut vid stress. Dagens rekommendationer kommer med stor sannolikhet att ändras när fler studier pekar åt samma håll.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

I Skandinavien, men även i resten av Europa får vi i oss för låga nivåer av selen och Q10, dels på grund av våra jordar, men även då vi inte äter tillräckligt med selenrik kost. Denna kunskap är inte ny och i grannlandet Finland tillsätter man numera selen, så att man får i sig högre doser via kosten. En ny studie (KiSel10) visar att äldre personer som fick tillskott av selen och Q10, hade 50 procent lägre risk att dö i hjärt- och kärlsjukdomar. Man såg även att hjärtfunktionen vid ultraljud förbättrades stort och att de hade lägre nivåer av ämnen (biomarkörer) som vanligtvis skickas ut vid stress. Detta är den första studien som gjorts på en generell befolkning och som dessutom varit en relativt stor grupp och under så pass lång tid som fem år. I studien har man använt selen och Q10 av fabrikanterna Pharma Nord (se mer information om studien längre ner). Urban Alehagen, överläkare och docent i kardiologi vid Linköpings universitet och som medverkat i studien, hoppas att dessa siffror och framtida studier kommer resultera i nya riktlinjer även i Sverige, vad gäller selen och Q10.

– För att vårt enzymssystem ska fung-



Urban Alehagen, överläkare och docent i kardiologi vid Linköpings universitet.

era som bäst behöver vi runt 90 mikrogram selen per dag, istället för de cirka 38 mikrogram man mätt att vi får i oss idag, berättar Urban Alehagen. Även kärnfriska personer har brist på dessa ämnen. Vi behöver därför äta fisk flera gånger i veckan och minska ner på "snabbmaten". När det gäller Q10 har man som 20-åring normala nivåer, men dessa sjunker med åldern och i 80-årsåldern har vi bara hälften av vad vi behöver. Kroppens förmåga att ta upp Q10 minskar dessutom med åldern. För att kroppen ska kunna använda Q10 aktivt så måste det finnas tillräckligt med selen. Är det brist på selen blir det även brist på Q10. På lång sikt skulle brist på selen och Q10 kunna ge ökad risk för åderförkalkning.

När friska personer utsätts för stress, infektioner eller åldrande förloras vissa skyddande kompetenser och man får nedsatt motstånd mot annat. Då är det viktigt att man har tillräck-

ligt med antioxidanter som kan stötta immunsystemet.

– I vissa länder får patienter tillskott av selen och Q10 två veckor före en hjärtoperation och får fortsätta med det en månad efteråt, säger Urban Alehagen. Detta har visat sig korta ner vårdtiden och ge färre komplikationer. Kroppen får helt enkelt en bättre energihantering vid tillgängligt selen och Q10, vilket behövs för snabb återhämtning när kroppen utsätts för olika typer av stress.

Det finns stöd för att selentillskott skulle kunna ha effekt i att förhindra cancer generellt och prostatacancer. Dessa studier har dock inte gjorts på helt friska individer. En studie gjord på Q10 och personer med hjärtsvikt visade också positiva resultat.

– Med de data vi har idag kan man säga att det lutar mot att selen och Q10 är viktigt för vår hälsa och att vi genom mer forskning kommer att kunna rekommendera tillskott. Jag som läkare kan inte ändra min förskrivning enbart på en enskild studie, utan vi jobbar nu på att följa upp dessa resultat. Men självklart är det viktigt att patienter får kunskap om detta, för att kunna ta egna beslut.

FAKTA OM HJÄRTSTUDIEN "KISEL10"

- Studien är publicerad i International Journal of Cardiology och visar att tillsatt Q10 och selen minskade risken för dödsfall i hjärtsjukdomar med 54 procent.
- I den femåriga studien deltog 443 frivilliga patienter mellan 70 och 88 år. De fick utöver sin vanliga hjärtmedicin ett dagligt tillskott av 200 mikrogram selen (SelenoPrecise) och 200 milligram Q10 (Bio-Qionon).

SELEN FINNS I MATEN

- Selen är ett spårämne som finns i vår kost (bland annat i fisk, lever, ägg och mjölkprodukter). Det stöder funktioner som exempelvis fertilitet, immunförsvar, cellförsvar och kroppens förmåga att bekämpa inflammation.
- Studier har visat ett samband mellan låga selennivåer och ökad risk för hjärtsjukdom.

COENZYM Q10 FINNS I ALLA LEVANDE CELLER

- Coenzym Q10 är en vitaminliknande substans, som finns i kost (bland annat i fet fisk, kyckling, spenat och broccoli), men som också finns i kroppen när vi föds. Ämnet produceras naturligt och finns i alla levande celler.
- Alla celler behöver Q10 för att producera energi, men Q10 är även involverat i många andra processer, som exempelvis att skydda cellen mot belastning.
- Hos patienter med kronisk hjärtsvikt har det observerats reducerade Q10-nivåer i hjärtmuskeln.

SVENSKA KALENDERFLICKOR - och MÄN 2014

Julklappstips!

Kalendern säljs till förmån för forskning på gynekologisk cancer och prostatacancer. Den finns att köpa via:

www.1.6miljonerklubben.com

Årets kalender har kultur som tema och medverkar gör bland andra:

**Ernst Kirchsteiger, Margot Wallström, Tommy Körberg
Mark Levengood, Helena Bergström och Babben Larsson**



Trötthet, yrsel och minskad ork – känner du igen dig? Då kan du lida av anemi (blodbrist). Sjukdomen drabbar till största del kvinnor, till följd av rikliga menstruationer. Det finns dock bra hjälp att få, så kolla upp dina järnvärden!

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Anemi

– en dold kvinnosjukdom

Anna är en 46-årig kvinna som har idrottat i hela sitt liv och som ung orienterat på elitnivå. Hon har alltid varit aktiv och engagerat sig inom många områden, varav ett är politiken. Tidigare arbetade hon som idrottslärare och specialpedagog. När hon 2012 blev kommunalråd i Solna kommun och heltidspolitiker blev det mer jobb än tidigare, vilket gjorde att träningen blev lidande. Tröttheten kom smygande redan i början av 2013 och till våren kände hon sig mer eller mindre utmattad och hade gått upp tio kilo i vikt. Hon blev även andfådd för ingenting och fick svettningar bara av att gå till bussen.

– Jag trodde att det kunde vara stressen i jobbet och att jag inte tränade som tidigare, säger Anna. Jag bestämde mig för att börja träna och att under sommaren satsa på att komma i form igen.

Från april till juli tränade Anna tre gånger i veckan, men konditionen blev snarare sämre och sämre än bättre.

– Jag skulle jogga en mil, men efter tre kilometer tog det tvärstopp. Kroppen sa ifrån och musklerna kändes svaga och andningen tung. Jag fick även ont i bröstet och blev riktigt orolig att det skulle vara något allvarligt fel på mig.



Anna blev allt tröttare och till slut orolig att hon skulle vara allvarligt sjuk.

Anna som alltid tränat tidigare och aldrig varit med om något liknande, förstod att något inte stod rätt till. Hon pratade med en väninna om saken, som direkt sa att det låter som anemi. En vecka efter att ha tagit blodprover och både kollat sköldkörteln och blodvärden, var diagnosen solklar – anemi (blodbrist).

– Det var en lättnad att dels få reda på att jag inte led av någon allvarligare sjukdom och dels att förstå att tröttheten hade en fysisk orsak, så att jag kunde få hjälp, säger Anna. Jag fick järntabletter att ta under ett halvår. Läkaren menade att effekten kommer allteftersom, men att man efter drygt tre månader bör känna sig mer eller mindre återställd.

Vid anemi på grund av järnbrist är järntabletter det första behandlingsalternativet. Om detta inte hjälper finns

även järn via injektion, och i sista hand ger man blodtransfusion.

– Vart tredje år kallas kvinnor till cellprovtagning och jag önskar att man samtidigt kunde ta ett blodprov. Detta för att uppmärksamma de som har anemi, så att de får hjälp innan det går så långt att man i värsta fall måste få akut vård för blodbrist.

Anna vill uppmärksamma anemi, då hon anser att det är en dold kvinnosjukdom.

– Jag vill att andra kvinnor ska slippa må som jag har gjort det senaste året, poängterar Anna. Nu är jag på bättringsväg och kan springa tre kilometer utan problem, innan syret i musklerna tar slut. I helgen springer jag tjejlidingöppet och kommer att göra så gott jag kan. Nu kan det bara bli bättre!

ANNAS TIPS

- Lyssna på kroppens signaler och ta dem på allvar!
- Vänta inte – gå till läkaren om du känner dig trött och orkeslös.
- Be att få ta prover – kolla inte bara Hb-värdet utan även så kallat S-järn och S-ferritin.

Blodbrist (anemi)

Mellan två och fem procent av befolkningen i västvärlden har blodbrist. Blodbrist uppstår när antalet röda blodkroppar och/eller mängden av blodfärgämnet hemoglobin i blodet, Hb, är onormalt litet. Hemoglobin fungerar som syretransportör. Vid sänkt halt av hemoglobin kan inte syret transporteras runt i kroppen som det ska. Detta ger symtom som trötthet, blekhet, men även yrsel och andfåddhet. Man kan få hjärtklappning, huvudvärk och öronsus. Du kan ha lindriga besvär även vid kraftig blodbrist. Det beror på att kroppen hinner vänja sig när blodvärdet minskar långsamt. Järnbrist är den vanligaste orsaken till blodbrist och ofta till följd av rikliga menstruationer, graviditet eller ensidig kost. Blodbrist är också vanligare när man är äldre, dels på grund av att man med stigande ålder får en sämre förmåga att bilda blodkroppar, dels på grund av att många av de sjukdomar som orsakar blodbrist blir vanligare ju äldre man blir.

Blodbrist kan ha många orsaker och kan uppstå till exempel på grund av:

- Låga järnnivåer – som en följd av att man har en blödning eller inte äter allsidigt kan man få så kallad järnbristanemi.
- Vitaminbrist, till exempel B12-brist som kan orsakas av en sjukdom som kallas pernicios anemi eller brist på vitaminet folsyra.
- Att en sjukdom, till exempel njursjukdom eller cancersjukdom, hämmar blodbildningen.
- Att de röda blodkropparna faller sönder, så kallad hemolytisk anemi.
- Benmärgssjukdomar, till exempel leukemi.
- Medfödda sjukdomar i de röda blodkropparna.

- Allvarliga inflammationer och infektioner.
- Blodbrist som beror på järnbrist har fyra huvudorsaker:**
- Blodförluster, till följd av exempelvis kraftiga menstruationer, olycksfall, magsår eller tumörer i tarmen.
 - Ökat behov av järn, exempelvis under graviditet och när man växer fort under puberteten.
 - Att man får i sig för lite järn via maten, till exempel hos barn, vegetarianer och äldre med dålig mathållning.
 - Försämrat upptag av järn via tarmen, till exempel på grund av någon tarmsjukdom.

De vanligaste behandlingarna:

- Om du har måttlig blodbrist på grund av järnbrist får du tillskott av järn i form av tabletter eller injektioner.
- Om du har blodbrist på grund av B-vitaminbrist får du tillskott av B-vitamin.
- Om du har blodbrist på grund av folsyrabrist får du tillskott av folsyra.

FÖREBYGG BLODBRIST

Ät en varierad kost som ger dig ditt behov av järn, folsyra och B12:

- Järn finns bland annat i kött, blodpudding, lever och gröna grönsaker som broccoli. Te och kaffe försämrar kroppens förmåga att ta upp järn, medan C-vitamin i till exempel frukt och grönsaker förbättrar järnupptaget. Drink därför ett glas juice till blodpuddingen och lägg en paprikaring på smörgåsen om du dricker te.
- Folsyra finns i till exempel lever, råa grönsaker, fullkornsbröd och potatis.
- B12 finns bland annat i lever, strömming, mjölk, torsk, ägg och fläsk.

Källa: Vårdguiden 6 1177



Kroppens egen läkande kraft

Vi föds med förutsättningar till ett bra liv som på olika sätt påverkas till negativa obalanser. Andras krav läggs till våra egna krav och blir lätt till neurotiska överkrav. Vi föds till empati, ett tillstånd som öppnar upp för positiva upplevelser med våra medmänniskor. En växande glädje när vi gläds tillsammans i egna och andras framgångar. Den styrka som växer utan nedvärderande tankars inblandning, spontant, är mycket värdefull! Inom oss finns hos många en stark rädsla att göra fel, en rädsla som hindrar en skön livsprocess.

Vi har, som vi vet, en mycket stor kraft inom oss men ett filter av räds- lor, stress och spänningar hindrar oss att utnyttja denna kraft. Professor Guy Hendriks i Colorado studerade barns andningsbeteende. Det förändrades när barnen lämnade förskolan och började skolan. Barnen fick en omvänd andning där bröstet arbetade i stället för den naturliga magan- dningen. Det sker då en fysiologisk och mental obalans som bland annat skapar en ökad grundspänning och situationsspänningar dröjer kvar inom

oss. Kraftiga energiförluster! Den överlägset största tryggheten mot ohälsa, (runt 80 procent av våra sjukdomar kommer från obalans i vårt autonoma nervsystem) finner vi i de metoder som främjar kroppens egen läkande kraft. Det pågår forskning kring andning och effekter av exempelvis yoga, qi-gong, mindfulness och meditation. Kunskap och övningar som ger ökad trygghet i oss själva och som så väl behövs i SKOLANS LÄROPLAN. En kunskap som är lätt att begripa och ta till sig. När man provar ser man att enkla övningar ger positiv feedback undan för undan och det sporrar till att fortsätta.

TIPS!

- Lär dig att "släppa taget" för att bjuda in ditt andra jag. Einstein sa: "fantasin är viktigare än kunskap"
- Här är någon typ av mindfulness/ meditation värdefull som hjälp!
- Andas och rör dig långsamt då och då.
- Var systematisk och envis, "öva" lite då och då!

Med vänlig hälsning
Rolf, Kungsör

HJÄLP VID MUNSÅR

Jag läste i Doktorn om hjälp av "citrontepåse" vid munsår. Nu vill jag dela med mig av mitt väl be- prövade tips för blåsor i munnen. Jag tar en liten sked med pressad färsk citron, eller citronkoncentrat och "häller" några droppar över blåsan. Skölj inte munnen. Upprepa ett par tre gånger om dagen. Det gör lite ont någon tiondels sekund, men sedan blir blåsan "bedövad" och blåsan försvinner efter kort tid. Den här metoden kom jag själv på som barn, då jag tog en plast- citron med citronkoncentrat och liksom "sköt" strålen mot blåsan. Nu är jag pensionär och har klarat av blåsor i munnen då de har uppstått i 60 år – så metoden kan sägas vara väl beprövad!

Bästa hälsningar
Berit

Bokvinnare!

Riktiga män äter sallad:
Dan Berglund, Löderup och
Kristina Jonsson, Ängelholm

Hjärnkoll på värk och smärta:
Torfinn Dehlin, Norberg
och Ellinore Svensson, HÖÖR

Hej!

Jag blev så förbannad när jag läste om att miljoner går till forskning om fetma. Det är väl bra i och för sig MEN se till att det inte smygs in socker i maten helt i onödan, har jag skrivit till en del men får inget gehör. Vad har exempelvis socker i kott skinka att göra och i krydd- blandningar som citronpeppar. Det måste finnas fick jag till svar. Folk läser inte innehållsförteckning- arna... men det gör jag numera. Blir så arg för att det smygs in socker överallt! Och all skräpmat folk äter... Mer information till allmän- heten!

Tack för ordet!
Hälsningar Eva

Livskvalitet även på äldre dar

Tankar och funderingar på livets alla frågor rör sig rätt ofta hos mig – jag försöker konti- nuerligt att vara som en "energifabrik" och inte fastna i en tanke, utan ta med mig tanken till en annan nivå. Utvecklas helt enkelt. En av dessa tankar handlar om överviktsopere- rade och framtiden. Det blir lätt så när man själv har genomgått en operation, man tänker, funderar och försöker göra det bästa för andra som också genomgår en operation. Min tanke den här gången handlar om att hamna i "rätt" händer.

Finns det tid i vårdens olika instanser att ordentligt ta hand om den som är överviktsope- rerad undrar jag. Tid att sätta sig ner bredvid dig och till exempel ta fram, och ge, rätt kost för att även jag som överviktsopererad ska må bra. Finns det med i "planen" att bemanna de behov som kommer framåt i tiden. För även om överviktsoperation för den som behöver är ett fantastiskt verktyg måste vi som är opererade, men också sjukvården, göra gemensam sak och lägga krut på eftervården. Vi är många som vill leva längre med rätt omvårdnad. När jag blir äldre, som överviktsopererad, vill jag inte bli sondmatad. Jag vill umgås med andra och äta rätt mat i gott sällskap, även den dag jag kanske inte kan äta själv.

Det måste finnas en tanke även i äldre- omsorgen för alla, även överviktsopererade. Jag vill inte ha någon sliskig och söt nypon- soppa som leder till att jag även på äldre dagar "dumpar". Dumpa är överviktsoperationernas svar på antabus – det som man som alkoholbe- roende kan äta för att må riktigt illa när man tar alkohol. När vi dumpar, då har vi fått "fel" mat i oss vilket leder till exakt samma reaktion, vi mår väldigt dåligt. Och det vill jag varken uppleva nu, eller då!

Jag jobbade i äldreomsorgen under ett antal år. Då fanns heller inte särskilt mycket tid över till vare sig eftertanke eller möjlighet att sitta och låta måltider ta den tid det faktiskt kan behöva ta. Skrämmande – och i mitt och andras fall för oss som är överviktsopererade, riktigt läskigt. Hur kommer det se ut för oss på äldreboendet undrar jag. Vilka instruktioner kommer det att finnas och hur mycket tanke på en väl sammansatt kost finns det utrymme för i budgeterna.

Det finns mycket att göra på kostfronten, det är inget tvivel om den saken. Frågan är bara vem som börjar och hur. Det görs alltfler över- viktsoperationer för att rädda vår hälsa men den räddningen bör ju vara långsiktig och följa oss genom hela livet.

Jag tänker skriva en önskelista och lägga på en plats som jag kommer ihåg – jag och mina anhöriga. Där kommer det stå hur jag önskar äta under resten av mitt liv om jag av någon anledning inte själv skulle kunna förmedla detta. Det kommer naturligtvis vara önsknin- gar men önskningsar kan bli sanna.

Jag vill träffa den och de som bestämmer i sådana här frågor, till exempel Filippa Rein- feldt. Jag vill berätta och förklara hur viktigt det är att vi arbetar med att lägga grunden för ett hälsosamt åldrande för inte bara över- viktsopererade utan alla. Men det är ur den överviktsopererades ögon jag kan se problema- tiken och förmedla min önskan att vi alla kan få livskvalitet till vårt sista andetag.

Livskvalitet är livsviktigt!

Text: **MIA OLSSON**



Mia Olsson

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

Vi är många som vill leva länge med rätt omvårdnad

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

	GAV ÅTERSKALL	FÄR DAMMET ATT YRA	KLIPSK	BLI PAFF	GNAGT	REST AV BYGGNAD SOM FÖRFÄLLIT ELLER FÖRSTÖRTS			UT-MÄRKER ENTUSIAST
	LITTE-RÄR UPPSATS			HAR SEX SIDOR		VATTEN-GRÄS			
	MILL-TÄRT FÖR-BAND					LEDER NÅGON-STANS SKRÄCK			
				FRAM-STÖT SANDS I RADIO					
	KINA-GRÄNNE	GROV FIL VÄXEL-MYNT			BLE-KINGEÖ RUBE-NING				
			SÖNDER-DELAD SE FÖRR						
	BLIVT VÄRSE	OFTA MED PO-TATIS-SALLAD	FÄGEL DET ÄR EN TUNG METALL			GAM-MALT MÄTT FÖR VED		FINNS MITT I CIRKUS-EN	
	OKON-TROLL-ERAT UR-SINN-IGA					FINGER-TAL GOD-TROGEN			
	TÄCKAS AV MÖLN			TRÄD-KANTAD GATA	AV-SLUTAR BÖN			VARA OSAMS	GJORDE DEN SOM SÖKTE
	KÄNT SIG FÖR I MÖRKER				INTERN KAN HAN HETA			KÄNS I TRASIG TÄND ILSKET	
	ETT LITET STYCKE		LIVFULL-HET GÖRA KAKOR			TEQUILA-VÄXT FIRAS I MARS			BE-TYDER NY
		ANSTRÄ VID GOD HÄLSA			PUBLI-CERAT LÄKE-GUDINNA			FÄRLIG DROG EROT-ISKA	
	OKLART VÄDER	ÄR HAR-AKTIGA PILSNER				KAN VARA SKÄMT ELLER BEDRAGERI		ÄR KOREAN	
									PUBLI-CERADE
	RAVBO		APRIL-FLICKA			VIKTIGT PÅPEK-ANDE	KRÄVS FÖR DANS PÅ LINJA	BARR-VÄXT FÖRÖ-LÄMPA	DEN ÄR EN FOTKNÖL
						ESKIMÅ-KANOT	KÄLLES BRUD		TAR HÖJD-HOPP-ARE
									ÄR JU TON-ÄRINGAR
						KALLA-DES FRU FÖRR	VÄST-KUSTS-ORT KVINNA		
									EXI-STERAT
						ATTACKERADE OCH STORMADE			
						BRUKAR ORMEN SKINN			MISS-TÄNKER



Vinn tre trisslotter!

Posta senast 20 januari

Skicka till Tidningen DOKTORN Att: Korsord Isafjordsgatan 30C, PL 400, 164 40 KISTA eller skriv in lösningen via www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.



NAMN

ADRESS

.....

SUDOKO Så här går det till:

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

Svårighetsgrad: Medel

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

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 3/2013

SKOPEM ÖVER VÄSTEN	HÄR HÖRER BÖN	KÄLL FÖLL	ÄRE-TÄR FÖRÄNDRARE MÄT	FÄNGE I LAUREN FÄNGEN	JE BÄNNA	JE MEF SAPP	DELL STÄNGS RIT
ST	Ö	L	D	M	O	S	A
L	A	M	E	G	E	N	A
E	X	T	A	S	S	A	M
J	A	L	I	R	K	A	N
F	R	A	M	G	Å	M	A
A	K	T	A	N	A	O	R
D	R	A	E	G	O	N	A
R	I	K	R	U	D	A	F
E	S	T	A	S	K	K	O
S	T	I	A	T	Ä	T	O
S	I	K	B	A	N	E	R
E	N	E	O	F	T	A	B
R	A	N	K	A	S	K	O

“Täbtt å snubbig?”

Lindrar effektivt vid täppt näsa och hosta



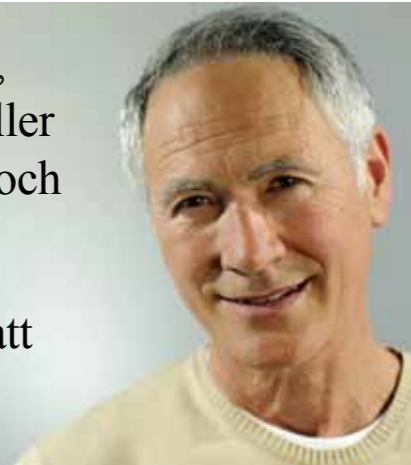
Trad.växtbaserat/utvärtes läkemedel. För inhalation vid förkylning. Läs produktens bipacksedel. Säljs receptfritt på Apotek samt i Hälsosack- och Dagligvaruhandeln.

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

Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!



Över hela Sverige finns 26 patientföreningar med fler än 7000 medlemmar. Där finns det kunskap och erfarenhet som man gärna delar med sig av.

Besök vår hemsida för mer information: www.prostatacancerforbundet.se eller ring vårt kansli 08-655 44 30



PROSTATACANCERFÖRBUNDET

Stöd kampen mot prostatacancer! Betala in din gåva till Plusgiro 90 01 01 - 7



KiSel-10

Original KiSel-10 kombination:

Bibehåll en god hälsa på äldre dar



Lägg livskvalitet till dina gyllene år med SelenoQ10. Preparatet innehåller den vetenskapligt dokumenterade formulan med SelenoPrecise och Bio-Qinon Q10, som framstående forskare använt i en studie - med utmärkta resultat - på 443 äldre, friska svenska män och kvinnor.

SelenoQ10 är utvecklat av Pharma Nord och innehåller förutom coenzym Q10 den patenterade selenjäten (SelenoPrecise), som stöder immunförsvaret och hjälper till att skydda cellerna mot oxidativ stress - något som ständigt inträffar när du blir äldre.

Finns i
hälsobutikerna

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

DOKTORN KOMMER UT I FEBRUARI

NÄSTA NUMMER

Tema: KOL & rökning

- ✓ Att leva med KOL
- ✓ Egenvård & behandling
- ✓ Expertens råd



SANNINGAR OCH MYTER KRING ALLERGI

- Cecilia berättar om **stress, dålig självkänsla** och inre lugn
- Följ Patriks historia från **spelmissbrukare** till terapeut

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: Hårkontroll & Lactitravel

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Hårkontroll & Lactitravel = 308:-
Totalt = 504:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar **345:-**

Prenumerationsgåva: Värde 308:-

Att känna glädje över sitt hår är viktigt för de flesta av oss, och att vårda håret både från insidan och utsidan är något alla kan göra. Som ny prenumerant får du **Hårkontroll**, ett av Sveriges mest sålda kosttillskott för hår och naglar. I gåva får du även **Lactitravel**, som håller magen i trim på resan och innehåller fem miljarder mjölksyrebakterier från tre olika stammar kombinerat med mjölksyrajästen *Saccaromyces Boulardii*.



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: 152-152125
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 Hårkontroll & Lactitravel, endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152125

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm