

# DOKTORN

Möt  
vår nye  
sjukvårds-  
minister

**8** myter  
om Ebola

Förebygga  
**artros** och  
**diabetes**

SVERIGES  
MEST LÄSTA  
TIDNING  
I VÄNT-  
RUMMET!

**Anna, 38,  
har MS**

*"Jag tänker inte bli  
en farmor i rullstol"*

TA MED  
TIDNINGEN  
**GRATIS!**

Därför  
är **fetma**  
farligt

**10**

sätt att bli mer  
optimiskt

ULRIKA

DAVIDSSON:

Bli en  
**hälsosam**  
**familj** på  
30 dagar

ALEXANDER BARD:

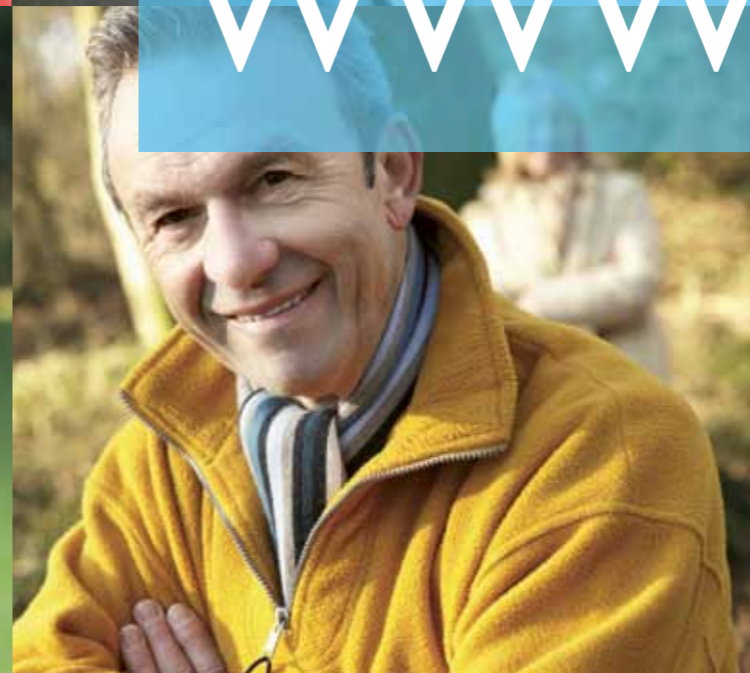
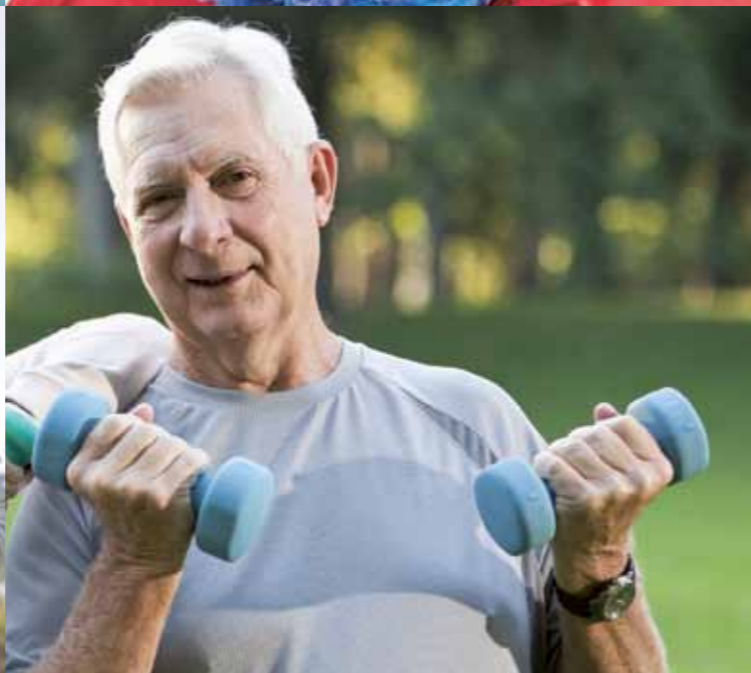
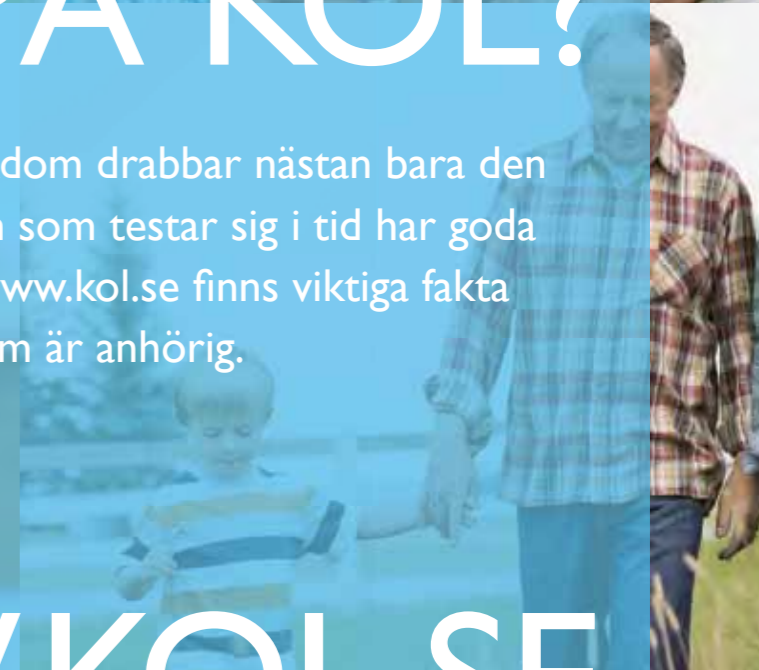
**MÄNNISKOR**

**GILLAR ATT**

**VARA OFFER**

YOGA 15 MINUTER OM DAGEN

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



# KOLL PÅ KOL?

Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom drabbar nästan bara den som röker eller har rökt. Den som testar sig i tid har goda möjligheter att bli hjälpt. På [www.kol.se](http://www.kol.se) finns viktiga fakta och självtest. Även för den som är anhörig.

# WWW.KOL.SE

Rökt eller röker – gör lungtest här!



Boehringer Ingelheim AB, Box 47608, 117 94 Stockholm,  
Tel: 08-721 21 00, Fax: 08-710 98 84, [www.boehringer-ingelheim.se](http://www.boehringer-ingelheim.se)  
[www.kol.se](http://www.kol.se)



RESP-14-128

# Livet nonstop apotek nonstop e-handeln är öppen!

På apotekhjärtat.se är det alltid öppet. Här kan du hämta ut läkemedel på recept och handla ur hela vårt stora sortiment av noga utvalda varumärken. Från egenvård till skönhet. Välkommen in, när som helst, på apotekhjärtat.se



**APOTEK**   
ett apotek med hjärta

## PRENUMERATION

Beställ prenumeration på [doktor.prenserservice.se](http://doktor.prenserservice.se) eller ring

**Tel:** 0770-45 71 28,

kundtjänst öppettider 8.30-16.00

**Fax:** 08-652 03 00

**e-post:** [kundtjanst@titeldata.se](mailto: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](mailto:j.bloom@doktorn.com)

## Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

[anders@doktorn.com](mailto:anders@doktorn.com)

## Annonsbokning

José San Martín,

08-648 49 00, 0733 649 669

[jose@doktorn.com](mailto: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

Magnus Ragnvid/TV4

(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.



## Hälsohets inget för mig!

**Först och främst vill jag passa på att tacka Pernilla Bloom som under många år har gjort tidningen du nu håller i handen till vad den är, tack!** Jag tänker som nybliven chefredaktör fortsätta att göra en fantastisk tidning som fokuserar på våra kärnområden medicin, hälsa och välbefinnande. Vi är på väg in i en mycket hälsointensiv årstid, jul och julmat, nyår och nyårsloften. Överallt kan du läsa om hur du når bättre hälsa, vad som är farligt, och vad som är mindre farligt. Men, låt inte hälsohetsen ta över är mitt motto. Jag tränar, om jag själv vill. Jag äter det jag tycker är gott. Däremot är jag medveten, jag söker kunskap och lär mig om vad som kan vara bra och mindre bra. Och det är min rekommendation till dig i tillvaron, bygg din hälsa på kunskap. Kunskap om den egna kroppen inte minst.

**I det här numret har jag** intervjuat inte mindre än tre tongivande personer, den nya hälso- och sjukvårdsministern Gabriel Wikström, filosofen och Idol-jurymedlemmen Alexander Bard och kostrådgivaren och kokboksförfattaren Ulrika Davidsson. Gemensamt för samtliga är vikten av att ta beslut och föra fram budskap underbyggda av fakta och kunskap. Med kunskap kommer man långt och där spelar vår tidning en stor och viktig roll. Vi har även startat Solrosen, en vinjett på Läsarnas sidor där ni läsare delar med er av solskensberättelser från vård och omsorg. Vi vet att de finns där ute och vill gärna att ni skickar in era berättelser. För även under årets mörkaste månader finns det solsken så det ställer vi gärna upp på att sprida vidare.

**Har du tankar** och synpunkter, ris eller ros så är du alltid välkommen att kontakta mig. Du hittar mina kontaktuppgifter här till vänster.

**Jag önskar er en trevlig läsning!**

**Anders Åker,**  
chefredaktör  
[anders@doktorn.com](mailto:anders@doktorn.com)  
Twitter: [chefred\\_](https://twitter.com/chefred_)  
Instagram: [chefred](https://www.instagram.com/chefred)

**P.S** Prenumerationsdelen av tidningen är nu ännu bättre. Fler recept, hälsotips, tester och korsord. Prenumerera redan idag, läs mer på sidan 74!



# 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](http://www.fass.se). Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se [www.fass.se](http://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 B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://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](http://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](http://www.fass.se). Ej förmån.

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



9-13

12-13



18-23



39



70-71



42-43



56-58



61-63

innehåll

## Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 12-13 Hälsominister Gabriel Wikström
- 15 Barnens hälsa
- 16 DOKTORN tipsar:  
Ta hand om huden!
- 17 Spontansex inte  
självklat för alla
- 18-23 Multipel skleros
- 24-37 Fråga Doktorn
- 39 Djurens hälsa
- 40-41 Möt Ulrika Davidsson
- 42-43 Kökshörnan
- 44-47 Nedslag hos Alexander Bard
- 48-49 Yoga en kvart om dagen
- 50-51 Kropp & Sjal  
- så bli du mer optimistisk
- 52-53 Psoriasis
- 54-55 Förebygg artros och diabetes
- 56-58 Komplikationer vid fetma
- 60 Nytt på webben  
- nordisk satsning!
- 61-63 Åtta myter och  
sanningar om ebola
- 65 Krönika med Gabriella
- 66-67 Allt för hälsan 2014
- 68 Händer hos DOKTORN
- 70-71 Läsarnas sidor & Solrosen
- 72-73 Korsord
- 75 Nästa nummer

**Appen för dig som lever med MS**

# DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

SE1312159272

# 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](http://WWW.PNEUMOKOCKER.SE)

Pfizer AB  
191 90 Sollentuna  
Telefon 08-550 520 00  
[www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRE20130828PSE08 LINDH & PARTNERS

► **Rörelseapparaten:**

## Artrospatienter inte nöjda

Läs fler nyheter på [www.doktorn.com/artiklar](http://www.doktorn.com/artiklar)

**Enligt en studie** i tidskriften Rheumatology på över 1 000 patienter med knäledsartros uppgav 54 procent att de hade smärta trots läkemedelsbehandling.

Av dessa patienter var 59 procent missnöjda med behandlingen. Slutsatsen var att patienter som inte är nöjda med sin smärtlindring ska kontakta sin läkare för att se över behandlingen eftersom det kan finnas flera olika anledningar till utebliven effekt. Det kan vara för låg dos, fel preparat, eller

att patienten inte tar sina läkemedel enligt ordination på grund av biverkningar eller krånglig dosering. Vad det gäller biverkningar som ofta kan förekomma, vanligtvis magbiverkningar, så finns flera olika sätt att undvika dessa biverkningar. Dels finns smärtlindrande som inte påverkar magen eller att man ger en magsårsmedicin som skydd. Det finns också läkemedel som bara tas en gång per dag vilket underlättar följsamheten till läkarens ordination.



► **Hjärnan & Nerver:**

### TRÄNING FÖRBÄTTRAR MINNET

**Att träna tre halvtimmes pass i veckan** kan göra att den delen av hjärnan som hanterar minnet blir större. Det är forskare från Karolinska institutet som tillsammans med forskare i Tyskland har sett att hippocampus i hjärnan blir större och fungerar bättre tack vare träningen. Hippocampus, som ligger inne i tinningsloben, är viktig för bland annat inläring och minnet. Tydligast förbättring sågs på personer som är under 70 år.

Källa: Karolinska institutet

► **Depression & Ängest:**

## Mål i livet hjälper dig leva längre

**Att ha en positiv inställning** till livet påverkar livslängden. När man lät 7 000 personer i åldern 20-75 år svara på fyra olika påståenden med temat "tron på livet" vid två olika tillfällen visade det sig att risken att dö i förtid var förhöjd bland de som

hade en falnande livsglöd. Enligt forskarna bakom studien som publicerats i tidskriften Psychological Science så tyder resultaten på att du lever längre om du har en riktning på livet och övergripande mål för vad du vill uppnå.

► **Depression & Ängest:**

### I VÄSTERBOTTEN MÅR MAN BÄST

**När föreningen Mind** som jobbar för att främja psykisk hälsa nyligen sammanställde statistik från Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten visade det sig att bland svenskarna mår Västerbottningar allra bäst. Anledningen tros vara att man inom vården genomför hälsoundersökningar i bred skala och att det i länet finns en stark föreningskultur. Sämst mår de som bor i Västmanland, något man tror beror på "socio-ekonomiska betingelser". Bland annat kunde man se ett starkt samband mellan att län som har en relativt låg arbetslöshet även har bra psykisk hälsa.

► **Sex & Samlin:**

### G-PUNKT BLIR CUV

**När italienska** forskare studerade ett pågående samlag med hjälp av ultraljud kunde man se att det inte finns någon specifik punkt som stimuleras under vaginal orgasm.

Däremot visade det sig att det är ett komplext samspel mellan klitoris, dess inre rötter, livmodern och slidan som samverkar vid en orgasm. Eftersom det inte finns någon punkt vill forskarna till en början främst i alla vetenskapliga sammanhang byta ut det enligt dem missvisande namnet "G-punkt" till CUV (clitourethrovaginal complex).

» Depression & Ångest:

## I Panama bor de lyckligaste

Jordens lyckligaste folk hittar du till skillnad från förra året inte längre i Norden. Men svenskarna hamnar i topp i ett annat avseende.

Danskarna, som låg i topp 2013 har halkat ner från förstaplatsen över vilket folk som är lyckligast enligt årets Galluprapport från Gallupinstitutet. I år visar rapporten att två centralamerikanska länder ligger överst på listan över jordens tio lyckligaste folk. Totalt ingick 135 länder i undersökningen. Grunden för undersökningen är en rad olika parametrar som hur bra hälsa människor har, hur nöjda de är med sin ekonomi, hur mycket de uppskattar sitt samhälle och om de känner att de har ett meningsfullt liv. Anledningen till att just latinamerikaner är det folk som uppskattar livet menar Gallupinstitutet som ger ut rapporten speglar en kulturell tendens att fokusera på det positiva i livet. Sverige återfinns på en åttonde plats men på ett område ligger faktiskt svenskarna överst, nämligen ekonomin. Enligt Gallup är 72 procent av svenskarna nöjda med sin ekonomi och det är faktiskt den högsta siffran i hela undersökningen.

### DE TIO LYCKLIGASTE LÄNDERNA I VÄRLDEN

1. Panama 61 procent
2. Costa Rica 44 procent
3. Danmark 40 procent
4. Österrike 39 procent
5. Brasilien 39 procent
6. Uruguay 37 procent
7. El Salvador 37 procent
8. Sverige 36 procent
9. Guatemala 34 procent
10. Kanada 34 procent

Procenten anger andelen av den vuxna befolkningen i varje land som uppgett att de är konsekvent nöjda inom minst tre av de fem undersökta områdena.

Källa: Gallup Healthways Global Well-being index.

» Hjärnan & Nerver:

## Första intrycket över på mindre än en sekund



**Första intrycket** som du får av andra och som andra får av dig avgörs inom tusendelar av en sekund. Det menar forskare vid universitet i York som har studerat i detalj vad som avgör första intrycket. I forskningen fick man fram att det finns tre nyckelfaktorer som människor utgår från när man bedömer en människas karaktär utifrån ansiktsformen:

- **Angreppssätt:** Hur troligt är det att den här personen hjälper alternativt hindrar mig?
- **Dominans:** Hur kapabel är den här personen att utföra dessa intentioner?
- **Attraktion:** Är den här personen ung och attraktiv - ett potentiellt romantiskt intresse?

Ett maskulint ansikte verkar enligt forskarna ge intryck av dominans medan ett stort leende gav ett inbjudande och trovärdigt intryck. Man kunde även se att även om två människor betedde sig liknande så kunde man uppfatta dem som helt olika om ansiktsformen skiljde sig åt.

» Rörelseapparaten:

### RÅD OCH UPPMUNTRAN KAN BOTA RYGGVÄRK

Forskare konstaterar i en ny studie att det i framtiden inte behöver vara självklart att ge smärtstillande till personer med ryggskott. För att lindra ryggskott kan uppmuntran och råd vara minst lika effektivt. I studien delade man upp patienter i tre grupper, en som fick verkliga mediciner, en andra som fick placebo och en tredje som fick ta medicin vid behov. Det var en blindstudie så varken patienter eller vårdpersonal visste vilken grupp som fick vad. Resultatet

visade att patienterna i gruppen som fick placebo blev bra i ryggen en dag tidigare än andra. Det fanns alltså inte någon skillnad i smärtnivå, sömnkvalitet, rörelseförmåga eller livskvalitet mellan de olika grupperna. Gemensamt för alla tre grupperna var att de i behandlingen av ryggskott fick såväl uppmuntra som råd från vårdpersonal vilket forskarna tolkar som att råd och uppmuntran tycks vara minst lika bra som smärtstillande.

» Mage & Tarm

## Minska risken för magsjuka på resan

Allt fler åker utomlands under vinterhalvåret och våra magar möter nya bakteriekulturer i maten vi äter, oavsett om det är ett gatustånd eller en all inclusive. Sunt förnuft är ett gott råd och att äta det som ser, luktar och smakar gott och är rykande varmt. Från det att man blir smittad till att man blir sjuk tar det ungefär ett halvt till två dygn. Magsjuka går vanligtvis över inom tre till fyra dagar men kan vara en utmattande upplevelse och självklart även tråkigt på semestern. Det finns några saker att tänka på på resan

- Var noga med handhygien, tvätta händerna ofta
- Använd handsprit, se till att ha med dig det när du är ute
- Undvik råa grönsaker, glass, råa ägg, majonnäs och is från kranvatten
- Skala frukt och grönsaker
- Undvik bufféer där maten stått framme länge
- Drick vätska från burk eller flaska
- Tala med vaccinatör om vaccination med Dukoral
- Kolera är inte så ovanligt – kontrollera gärna innan om kolera förekommer dit du ska. Kolera är vanligt i exempelvis Sydostasien (Thailand m.fl), Indien, Brasilien och Mexico.



» Mat & Vitaminer:

## Nordisk kost minskar midjemått

Den som äter nordisk diet kan minska midjemåttet och därmed risken för hjärt- och kärlsjukdom. I studien, som är dansk, fick en grupp äta dansk husmanskost och den andra guppen åt nordisk. Båda grupperna åt gratis och man fick även kokböcker med recept för respektive diet. När resultatet ett halvår senare jämfördes såg man att den som åt nordiskt hade gått ner i vikt samt sänkt riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar. Den nya nordiska dieten bygger på femton grupper av livsmedel, bland annat; viltkött, bär, rotfrukter, svamp, rapsolja, fullkorn, nötter, lax, strömming, skaldjur och sjögräs. Studien presenterades vid den europeiska hjärtkongressen i Barcelona 2014.



» Övervikt:

### MATSÄLLSKAP PÅVERKAR MATVAL

Om man väljer nyttig eller onyttig mat kan i huvudsak bero på vem man äter tillsammans med. Det hävdar en svensk forskare som menar att det primära syftet med att äta idag inte är att överleva utan att umgås. Det resulterar i att istället för att titta på vad man egentligen äter så gör man matval genom att titta på vem man äter tillsammans med. För att framstå som nyttigare ljuger dessutom många om vad de äter.

# Ministerns största utmaning: Ojämlig vård



Gabriel Wikström (S) är ny folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister och har sedan några månader tillbaka tagit över högsta ansvaret för frågor som rör svensk sjukvård. Han ser flera utmaningar den kommande mandatperioden.

Text: ANDERS ÅKER Foto: SÖREN ANDERSSON/REGERINGSKANSLIET

– **En av de största** utmaningarna inom svensk sjukvård är den ojämlika vården. Till exempel så kan det inom cancervården finnas stora variationer och skilja upp till tre gånger så lång väntetiden för en behandling för samma cancerform i olika landsting. Därför presenterade vi i första budgeten en två miljarderssatsning för en jämlik cancervård.

Samtidigt är det inte bara frågor om ojämlikhet inom vården som står på agendan. Det finns även en rejäl utmaning inom kompetens och resursfördelning menar Gabriel Wikström.

– Kompetensförsörjningen inom vården är en utmaning. Här vill vi bland annat använda en miljard kronor extra per år för att öka kvaliteten i hälso- och sjukvården. Pengarna ska användas för att vårdens medarbetare i högre grad ska kunna ägna sig åt sin professionella specialitet och få mer patienttid, och behöva lägga mindre tid på onödig administration. Detta ska ske genom bland annat förbättrade administra-

*”Bristen på vårdplatser och förekomsten av överbeläggningar ska också uppmärksammas.”*

tiva rutiner och rätt personal till rätt uppgift. Bristen på vårdplatser och förekomsten av överbeläggningar ska också uppmärksammas.

Att hälsoklyftorna i samhället växer är enligt Gabriel Wikström delvis kopplat till vården, något man inom regeringen vill komma till rätta med genom att tillsätta en kommission för jämlik hälsa.

– Det långsiktiga målet är att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Kommissionen ska bland annat identifiera vad det är som orsakar skillnaderna i hälsa mellan olika grupper och lämna förslag på hur dessa kan minskas.

Som tidigare förbundsordförande för SSU har Gabriel Wikström stor erfarenhet av både media och opinionsbildning.

Men för Gabriel Wikström är det viktiga inte att ta plats i media. – Det viktigaste för mig är att tillsammans med landstingen, vårdens professioner och andra aktörer utveckla vård- och omsorgen så att brukarna får bättre vård och förutsättningarna för professionen förbättras och håller högsta kvalitet, konstaterar Gabriel Wikström.

**Som minister**, även kallat statsråd, är man ständigt påpassad och i hetluften och även Gabriel Wikström erkänner att det kan vara svårt att koppla ifrån.

– Jag lever alltid med politiken, det går inte riktigt att koppla ifrån. Men på fritiden försöker jag umgås med familj och vänner, träna på gym och springa, säger Sveriges folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister.



Som tidigare förbundsordförande för SSU har Gabriel Wikström stor erfarenhet av opinionsbildning.

## 5 SNABBA VAL AV GABRIEL WIKSTRÖM

- 1 Gå på gymmet/Träna utomhus:  
**Gå på gymmet!**
- 2 Snabbmat/Långkok: **Långkok!**
- 3 Tidiga morgnar/Sena kvällar:  
**Sena kvällar!**
- 4 Kaffebröd/Frukt: **Kaffebröd!**
- 5 Bil/Cykel: **Cykel (men det blir tyvärr alldeles för mycket bil ibland)**

## FAKTA

### Undersökning

DOKTORN frågade våra läsare om de ansåg att situationen inom vård och omsorg skulle bli bättre eller sämre med den nya regeringen. **24 procent** svarade att det skulle bli bättre medan **62 procent** ansåg att det skulle bli sämre alternativt ingen skillnad.

Nr 1\*

Becur  
**VårtFri**<sup>TM</sup>  
En effektiv lösning

## Trött på vårtor?

Nu kan du själv på ett effektivt sätt ta bort hand-, fot- och kroppsvårtor (t ex på armbåge och knä)

- **Effektiv** – VårtFri är effektiv mot vårtor hos barn och vuxna
- **Unik** – Formula av myrsyra som torkar ut vårtorna
- **Enkel** – Behandla endast en gång i veckan



◀ Scanna koden för att lära mer om hur VårtFri används

[www.vartfri.se](http://www.vartfri.se)

VårtFri är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning.  
\* AC Nielsen Scantrack, MAT augusti 2014. Apotekshandeln, försäljning i SEK, inom varugruppen Vårtmedel.



NYHET!



## Ny effektiv behandling av eksem

Fri från kortison

– som reparerar, skyddar och lindrar.

Dermalex® Eksem Baby & barn hjälper små och stora barn med besvärande eksem som kliar och irriterar. Krämen lindrar klåda och flagnig samt mjukgör och återfuktar huden.

Kliniskt testad av dermatologer – Dermalex® Eksem Baby & barn gav en genomsnittlig terapeutisk förbättring med 83%.<sup>1</sup>

Rekommenderas av 8/10, av 245 testpersoner<sup>2</sup>



Finns på ditt apotek.

» Astma & Allergi:

## Mindre risk för astma för barn som sov på päls

Barn som sov på päls under sina första tre månader i livet löpte 69 procent mindre risk för en astmadiagnos vid sex år ålder. Vid 10 års ålder var skyddseffekten av att ha sovit på päls tidigt i livet 41 procent, det visar tysk forskning. Resultatet baseras på en studie där 2 441 spädbarn deltog och 55 procent av spädbarnen fick sova på päls under de första 90 dagarna sedan födseln. Anledningen till den minskade risken att utveckla astma tros vara att barnen tidigt exponeras för de bakterier som finns i pälsen.

» Depression & Ångest:

### SYSKONMOBBNING KAN GE DEPRESSION

Barn som ständigt blir retade eller mobbade av syskon löper dubbelt så stor risk att drabbas av depression som unga vuxna. Dessutom var självskadebeteende dubbelt så vanligt hos ungdomar som blivit syskonmobbade jämfört med dem som inte utsatts. Det visar en brittisk studie som omfattar 3 500 barn som tillfrågats som tolvåringar och sedan som 18-åringar. I studien definierar forskarna syskonmobbning som regelbunden utfrysning eller verbalt och fysiskt våld syskon emellan. En försvarande omständighet med syskonmobbning är att barn i en familj är hänvisade till varandra vilket gör det svårare att undkomma sin mobbare.



» Depression & Ångest:

### ÅRSTIDEN KAN PÅVERKA HUMÖRET

När man studerade personlighetstypen hos 400 personer och jämförde med tiden på året de var födda kunde forskare se en rad olika tendenser i personligheten som vuxen.

- **Född på sommaren:** barn som var födda under sommarmånaderna hade ett temperament med snabba och täta svängningar mellan glatt och sorgligt humör, alltså mer benägna att uppvisa hastiga humörsvingningar. De var även överdrivet positiva.
- **Född på våren:** barn som var födda på våren var även de överdrivet positiva som vuxna.
- **Född på hösten:** barn som var födda på hösten tenderade att vara mindre benägna att bli deprimerade i vuxen ålder.
- **Född på vintern:** barn som var födda på vintern hade en mindre benägenhet till irritation enligt forskarna.

Forskarna konstaterar att miljömässiga och genetiska faktorer spelar stor roll för personlighetsutvecklingen längre fram i livet men menar samtidigt att man enligt studien även kan se att tidpunkten på året för födseln spelar roll.

## Barn äter **för mycket** socker



En omfattande europeisk studie vars svenska del leds från Göteborgs universitet visar att även om resultaten varierar mellan länderna är konsumtionen av kraftigt sockrade livsmedel som läsk och godis generellt för hög bland europeiska barn. Studien bygger på intervjuer med föräldrar till 9 500 barn mellan 2 och 9 år om vad deras barn ätit det senaste dygnet. Intervjuerna som genomfördes i åtta europeiska länder kompletterades med uppgifter om vad barnen ätit i förskola eller skola. Resultatet visar att europeiska barn äter tre hekto sockerrika livsmedel per dag och får sammanlagt i sig ett hekto sockerarter per dag. Intaget av

sockerrika livsmedel som godis, kakor och läsk är högt alla veckodagar men ökar på fredagen och kulminerar under helgen. Däremot varierande inte barnens totala energiintag mellan veckans dagar. Det tyder på att sockerintaget på helgerna sker på bekostnad av att barnen får i sig mindre mängd energi från andra livsmedel. Av de åtta länderna hamnar svenska barn i mitten av listan när det kommer till sockerintag. Lägst sockerintag har estländska barn medan tyska barn har högst sockerintag. Forskarna hoppas kunna använda forskningsresultatet som underlag för informationskampanjer som ska minska sockerintaget hos europeiska barn.



**DOKTORN** tipsar:

# Ta hand om huden i vinter!

Den kalla luften ute och torra luften inomhus under vinterhalvåret ger många besvär med huden. Vanligast är att du upplever huden som torr och att den spricker lätt. Huden är inte bara kroppens största organ utan även den främsta skyddsbarriären och det är viktigt att huden mår bra. Här tipsar vi om hur du kan ta hand om din hud i vinter!

Som alltid är det viktigt att du använder en kräm som passar dig. Läs bipacksedeln noga och avbryt användandet om du får återkommande besvär i samband med att du använder produkten eller produkterna.

## EKSEM PÅ VINTERN

För den som har besvär med eksem kan vintern vara en extra besvärlig period. Använd den här krämen för att dels förebygga eksem och dels bevara fukten i torr hud.



## EFTER BADET OCH DUSCHEN

Även på vintern tvättar vi händerna, handdiskar, duschar och badar. Då är det ännu viktigare att återfukta huden. Den här krämen kan du använda så fort din hud har varit i kontakt med vatten för att på så sätt återfukta huden!

## LINDRA KLÅDA

Det är viktigt att lindra eventuell inflammation och förebygga klåda så att det inte förvärras. En kortisonfri behandlingskräm av eksem är en bra början!



## FÖR BARNEN

Torr och sprucken hud kan svida och vara obehagligt vilket kan vara besvärligt för såväl barn som vuxna. Den här krämen är extra fet, särskilt utvecklad för barn och skyddar och återfuktar huden.

## UNDERSÖKNING:

# Spontansex – inte självklart för alla

För många kan det spontana sexuella umgänget när andan faller på vara något underbart och förlösande. Men spontansex är långt ifrån en självklarhet för alla, särskilt om du har problem med potensen.

Det visar en färsk undersökning\* där 87 procent av de tillfrågade, majoriteten med problem med sin potens, uppger en önskan om att kunna ha spontansex som svar på vilken typ av sexliv de skulle vilja ha.

Män i alla åldrar kan drabbas av impotens men det är vanligast hos äldre. 40 procent av alla 40-åringar och 70 procent av alla över 75 år är drabbade. Behandling kan bestå av sexualrådgivning, implantat, kärkirurgi i penis och den vanligaste behandlingen, läkemedel. 84 procent av de som deltog i den aktuella undersökningen svarade "ja" på frågan om de

själva skulle kunna tänka sig en daglig dosering med en låg dos erektionsläkemedel för att på så vis kunna öka möjligheten till spontansex.

Läkemedlen som ges i tablettform fungerar genom att muskulaturen runt svällkropparna i penis blir avslappnad. Då muskulaturen slappnar av möjliggörs vidgning av hålrummet i svällkroppen och penis kan därmed fyllas med blod och en naturlig erektion uppnås. Att tabletterna verkar i ett visst antal timmar innebär inte att man har oavbruten erektion under dessa timmar, vilket är en vanlig missuppfattning. Andra vanliga missuppfattningar är att man får ökad sexlust eller ökar möjligheten till att få flera erektioner efter varandra. Sexlusten är precis som vanligt och erektionsförmågan kan återgå till ungefär den nivå man hade innan man fick problem. Tabletterna ger en

möjlighet att få erektion vid sexuell upphetsning. Om man inte är upphetsad händer ingenting när man har tagit en tablett.

Orsaker till impotens kan vara stress, prestationsångest, oro, rökning, alkohol men också många gånger en bakomliggande sjukdom. Män med diabetes har en fyra gånger ökad risk för att drabbas av impotens än genomsnittsmannen. Det finns också studier som visar att män med impotens ofta har problem med högt blodtryck, högt kolesterol och andra riskfaktorer för kärlsjukdom. Både diabetes och hjärt-kärlsjukdom kan leda till att blodkärlen i penis skadas vilket ökar risken för impotens. Impotens kan vara en tidig varningssignal för såväl diabetes som problem med hjärta och kärl.

\*undersökningen genomfördes på www.doktorn.com Totalt svarade 1061 personer på enkäten.

## GOODBYE DRY EYES, HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.<sup>1-5</sup>

optive® optive PLUS®

FÖR OBALANS I TÅRVÄTSKAN OCH I LIPIDSKIKTET

LEARN ABOUT

OSMO MAX™

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



Tack vare en utbildning via Neuroförbundet förändrades Anna och hennes mans bild av sjukdomen MS och de började känna större hopp inför framtiden.

**"Jag tänker inte bli en farmor i rullstol"**

Anna var bara 38 år gammal när hon fick diagnosen Multipel skleros (MS). Hon blev chockad och kunde först bara tänka på att inte vilja bli en farmor i rullstol. Idag, tio år senare, är hon positiv inför framtiden och tack vare träning och mediciner hålls sjukdomen i schack.

Text & foto: PERNILLA BLOOM

# Anna ser ljusst på framtiden – trots **MS**

**2002 förändrades Annas liv.** På en semesterresa fick hon plötsligt känselbortfall på bålen och när det blev sämre tyckte kollegorna på jobbet att hon skulle ringa sjukvårdsupplysningen. De i sin tur trodde att hon hade fått en stroke och bad henne uppsöka vård omgående.

– Själv trodde jag inte på stroke, men samtidigt vågar man ju inte chansa, så jag fick skjuts in till sjukhuset, säger Anna.

Man konstaterade att det tack och lov inte var någon stroke, men hittade heller inte några andra avvikelser

på proverna. 2004 fick Anna, 38 år gammal, ytterligare känselbortfall i omgångar och fick då en fördjupad neurologisk undersökning som inkluderade Magnetrontgen (MR) och ryggmärgsprov.

– När läkaren sa att man via MR sett att jag har Multipel skleros (MS) kändes det som om allt bara snurrade, berättar Anna. Jag hamnade i chock, för detta hade jag aldrig kunnat tro. Den enda jag kände till som har MS var Louise Hoffsten, som verkat ganska sjuk. Det kändes mörkt och trots att barnen bara var tio och tolv år gamla

var min första tanke att jag inte vill bli en farmor i rullstol, det får inte ske!

Något Anna ångrar är att hon åkte till sjukhuset ensam och inte hade någon som kunde stötta henne när hon fick det tuffa beskedet.

– Idag brukar jag säga till alla som ska på läkarbesök att ta med sig någon anhörig eller vän. Får man ett jobbigt besked betyder det mycket att inte vara ensam.

**Den första tiden var** påfrestande för Anna och hennes familj. På den tiden var det inte lika lätt att söka ►

*“Om jag inte tränar känner jag mig ostadigare, men efter träningen känner jag mig stark, rak i ryggen och nästan oövervinnerlig!”*

information via internet, så en del oro berodde på okunskap, menar hon.

– I början hade jag som ett negativt mantra inombords, ”jag har MS”. Ovissheten kändes jobbig och det var svårt att tänka positivt.

**Tack vare att Anna** fick gå en utbildning för nydiagnostiserade MS-patienter, genom Neuroförbundet, fick hon en ny bild av sjukdomen.

– Jag träffade helt vanliga människor som alla hade sin egen historia. De allra flesta var liksom jag, fortfarande rörliga och relativt friska.

Man hade sex träffar med olika teman och vid ett tillfälle fick en anhörig följa med.

– Det var jättebra att även min man fick inblick i hur andra med MS kan se ut och må. Mer kunskap gav en positivare framtidsbild. Nu började vi tänka att detta kanske inte var så farligt. Min man som pratat om att flytta till ett enplanshus för att slippa trapporna, började tänka om. Det är först på senare år som vi har flyttat och då på grund av att barnen var utflugna och att vi ville ha ett mindre hus, skratrar Anna.

Än idag träffas några från nätverksgruppen varje år och äter middag.

– Ibland pratar vi om MS och andra gånger nämner vi det inte under hela kvällen. Men det är en stor trygghet att ha likasinnade att prata med när man behöver.

**Tanken på att barnen** skulle växa upp med en ”sjuk” mamma var tung, men när vardagen rullade på utan större problem och Anna lärde känna sjukdomen bättre, kändes det lättare.

– Barnen var fortfarande relativt små och blev förstås ledsna och undrade om jag skulle dö. Det blev viktigt att lyssna på deras frågor och funderingar och ju äldre de blev kom

behov av att prata om det på nya sätt, berättar Anna.

**2010 fick Anna ett** ordentligt skov (tillfälligt försämringstillfälle) med känselbortfall och dubbelseende och då fick hon prova ett nytt läkemedel.

– Jag fick känselbortfall i händer och fötter och tyvärr kom känseln aldrig tillbaka igen. Nu har jag stått på samma medicin de senaste åren och det fungerar jättebra och jag har sluppit nya skov.

Anna får injektionsbehandling på sjukhuset en gång varje månad och då följer de även upp hur hon mår och hur medicinen fungerar. MR-undersökning görs regelbundet, för att se eventuella förändringar.

– Fötterna är inga problem, men känselbortfallet i händerna gör att jag har svårare att känna skillnad på olika material och när jag ska leta i handväskan kan det vara besvärligt att hitta rätt. Det känns som sockerdricka i händerna och som om jag skulle gå runt med alltför små handskar. Men det kunde vara mycket värre och jag känner mig ändå oerhört lyckligt lot-tad!

Det är ingen som ser att Anna har MS. Hon berättar om en vän med MS som behöver käpp och därför ofta får frågor och tycker att det kan vara jobbigt.

– Jag är öppen med min sjukdom, men känner mig glad över att jag har möjligheten att välja när jag vill prata om det.

**Idag unnar sig Anna** att ta det lite lugnare och har lärt sig att säga nej, när det blir för mycket.

– När min hjärna säger stopp är det svårt att veta om det har med MS att göra eller om det är en vanlig mänsklig reaktion på stress. Tack och lov har jag en stöttande arbetsgivare. Men visst

har jag vid anställningsintervjuer blivit diskriminerad för min sjukdom. Man har sagt att de skulle göra ett tjänstefel om de anställde mig, då de vet att arbetet i perioder är stressigt. Dålig ursäkt tycker jag som inte har fler sjukdagar än någon annan, poängterar hon.

Träning betyder jättemycket för Anna, som försöker att röra på sig lite varje dag. På gymmet är hon några gånger i veckan och kör cykelklasser, styrka och balans, efter sin förmåga.

– Ibland gör jag färre repetitioner om jag tycker att det går för snabbt eller byter ut någon övning. Jag springer inte längre, då jag är rädd att ta snedsteg. Däremot blir det ibland långpromenader runt Brunsviken. Om jag inte kan träna någon period känner jag mig ostadigare i kroppen och lite ”stapplig”. Efter träningen känner jag mig stark, rak i ryggen och nästan oövervinnerlig, säger Anna med glimten i ögat.

Det går lite upp och ner och ovissheten över framtiden är det som fortfarande är jobbigast, men inget som hon tänker på varje dag.

– Jag har ett roligt liv och känner inte att sjukdomen begränsar mig, snarare har den gjort mig klokare då jag har lättare att förstå andra människors perspektiv. Dessutom tar jag bättre tillvara på de små guldkornen i vardagen. Framtiden ser positiv ut och skulle det bli värre så blir det ett kort skov och sen blir jag bra igen, det är jag övertygad om, säger Anna bestämt. Träningen kommer att hjälpa mig att bli en superfarmor till mina framtida barnbarn!

**Mer information finns på:**

[www.avstamp.nhr.se](http://www.avstamp.nhr.se)  
[www.neuroforbundet.se](http://www.neuroforbundet.se)  
[www.mssallskapet.se](http://www.mssallskapet.se)  
[www.neurologforeningen.org](http://www.neurologforeningen.org)



Anna på träningscykeln. Hon är alltid positiv och ger energi till klassen och ingen kan tro att hon har en kronisk sjukdom, trots att hon bara är 48 år gammal.

## ANNAS 4 TIPS TILL ANDRA MED MS

- 1** Nätverka - leta upp något nätverk och delta i aktiviteter.
- 2** Hitta andra likasinnade och gärna i din egen ålder eller någon med liknande livssituation.
- 3** Tänk positivt om framtiden – har man en dålig dag är det viktigt att ha någon att prata med. Det gäller att få hjälp att hitta tillbaka till livsglädjen igen.
- 4** Öppenhet – att berätta för kollegor och sin chef ger dem större förståelse och då blir det lättare att hitta en arbetssituation som fungerar bra.

# MS

## drabbar främst unga vuxna personer

Det går inte att förutse vem som kommer utveckla Multipel Skleros (MS) men oftast drabbar sjukdomen vita unga vuxna kvinnor. Det är den vanligaste autoimmuna sjukdomen som enbart angriper det centrala nervsystemet (CNS). Det finns inte någon enskild orsak till MS och både genetiska faktorer och vissa miljö- och livsstilsfaktorer kan ha betydelse. Intresset för sjukdomen har ökat enormt de sista tio åren, men vi har fortfarande mycket att lära om vad som orsakar MS och vad som är den bästa behandlingen.

Text: PERNILLA BLOOM

**I Sverige har omkring** 17 500 människor Multipel Skleros (MS) och ungefär 900 till 1000 personer får diagnosen varje år (2001-2008). MS är en kronisk autoimmun sjukdom där immunförsvaret angriper nervceller, nervfibrer och deras hölje (myelin) och skadar det centrala nervsystemet (CNS), det vill säga hjärnan och ryggmärgen. Det uppstår inflammationer och ärr i hjärnan och ryggmärgen vilket gör att nervimpulser inte kommer fram som de ska. Liksom vid andra autoimmuna sjukdomar, såsom reumatoid artrit eller ulcerös colit, vet man inte varför immunförsvaret reagerar med att angripa individens egen vävnad.

– Vid MS orsakas CNS skadan av den inflammatoriska aktiviteten, men det verkar också finnas andra sjukdomsmekanismer som ligger bakom funktionsnedsättningen, framför allt den som sker i sent skede av sjukdo-

men, berättar Jan Lycke, professor vid Sahlgrenska akademien och överläkare vid MS-Centrum, Neurologen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Man ser med magnetkamera (MR) att det bildas multipla inflammatoriska härddar och ärrbildningar i hjärnan (MS plack).

**Symtomen vid MS** styrs av var skadan uppträder i CNS. Man kan därför få besvär i olika delar av kroppen och det finns olika förlopp av MS. Vanligtvis startar det med ett skovvist förlopp, där besvären kommer och går under kortare eller längre perioder. Dessa följs av fullständig eller delvis återhämtning och patienten är helt eller delvis besvärsfri mellan skoven. Vilka besvär man får och hur länge de varar varierar mycket från person till person. Sjukdomen är vanligast hos kvinnor och de flesta som får MS är i åldern 20 till 45 år. ▶

# "Intresset för MS har ökat enormt under de sista tio åren!"

– Två tredjedelar av de som får MS är kvinnor, säger Jan Lycke. Trots att man inte vet orsakerna bakom detta kan man anta att det har att göra med att kvinnor och män fungerar olika immunologiskt, vilket kan vara sekundärt till hormonella skillnader. Kvinnors immunförsvar är sannolikt mer påverkligt när det kommer till autoimmuna sjukdomar. Man har också sett att låg solexponering och därmed vanligtvis låga D-vitaminnivåer ger en ökad risk för MS, vilket skulle kunna förklara varför människor med ökande distans från ekvatorn har större benägenhet att få sjukdomen. Även övervikt, rökning, högt saltintag och förekomst av riskgener påverkar risken att insjukna i MS.

Man kan dock inte säga att en överviktig kvinna i 30-årsåldern som röker, äter mycket salt mat och har en släkting som har MS, kommer att få sjukdomen. Sjukdomsorsaken är mer komplex än så.

– Men självklart är det bra att leva sunt och att inte röka, vilket är förebyggande även för många andra sjukdomar, menar Jan Lycke. Att ta D-vitamintillskott kan vara bra för oss i Norden, om man har svårt att få i sig tillräckliga mängder via maten och får lite sol under den mörka årstiden.

## Med hjälp av Magnetkamera

(MR) kan man ställa diagnosen och se MS-plack i hjärnan. Man har bättre möjligheter att påverka sjukdomsförloppet om man får påbörjar behandling tidigt efter insjuknandet.

– Även volymen av hjärnan hos personer som insjuknar i MS, har en signifikant minskning av hjärnvolymen jämfört med friska. Med andra ord har sjukdomen sannolikt redan haft en negativ påverkan på CNS innan den kliniska debuten inträffat. Därför är det extra viktigt att man inom vården är lyhörd, så att sjukdomen inte missas och att behandling sätts in så tidigt som möjligt, för att bryta de skadliga processerna.

– En femtedel debuterar med syn-



Jan Lycke, professor och överläkare vid MS-Centrum på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, menar att framtida läkemedel kan öka möjligheterna för fler MS-patienter att bli hjälpta och kunna leva med god livskvalitet.

Foto: SAHLGRENska UNIVERSITETSSJUKHUSET

nervsinflammation. Man får synnedsättning oftast på ett öga, och ont om man tittar åt sidorna, berättar Jan Lycke. Andra problem som kan uppstå vid MS är känselstörningar, kraftnedsättning i armar och ben, dubbelseende, yrsel, problem att kontrollera blåsan, sämre minne och depression.

**Genom forskning har man** fått nya kunskaper om hur immunsystemet skadar hjärna och ryggmärg och hur denna autoimmuna process kan hämmas. Detta har medfört att man har kunnat utveckla nya, bekvämare och allt effektivare behandlingar av MS.

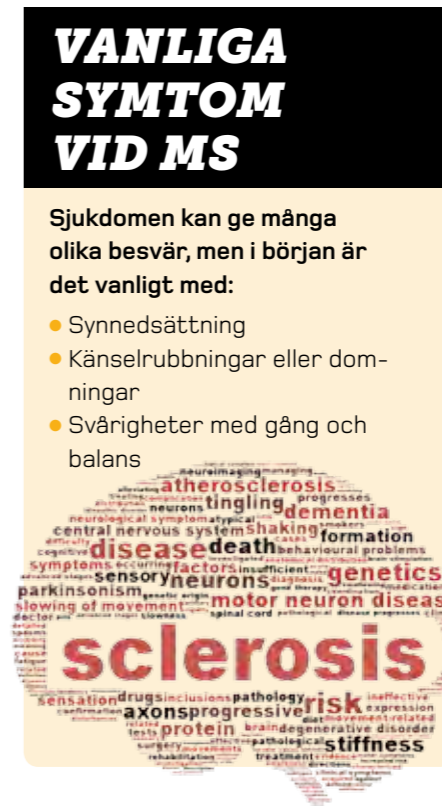
– Ett exempel är att flera av de nya MS-läkemedlen kan tas som tabletter istället för injektioner eller dropp, säger Jan Lycke. Intresset för MS har ökat enormt under de sista tio åren och det är glädjande! Det utvecklas även allt bättre metoder för säker och tidig diagnostik samt ökade möjligheter att följa sjukdomsförlopp och behandlingseffekter. Den positiva utvecklingen har gjort att många med sjukdomen kan må mycket bättre.

**Vid skov ges höga doser** av kortison, men detta har ingen långvarig effekt på sjukdomsförloppet och ger

svåra biverkningar vid längre tids behandling.

Istället används bromsmediciner som ger färre skov och mindre handkapputveckling.

– Idag sätts ofta medicin i tablettform in som första behandling, men vid bristande effekt provar man andra effektivare behandlingar, berättar Jan Lycke. Det är viktigt att man utvärderar medicineringen regelbundet och om patienten får symtom bör läkare kontaktas för uppföljning. Tidigare MS-behandlingar i injektionsform kunde ge jobbiga influensaliknande biverkningar och lokala hudreaktioner. De senaste tablettbehandlingarna tolereras av de flesta betydligt bättre. De flesta patienter kommer att byta behandlingsform förr eller senare. Det är möjligt att man i framtiden kommer behandla mer aggressivt även för de patienter som vid debuten har måttlig



## VANLIGA SYMPTOM VID MS

Sjukdomen kan ge många olika besvär, men i början är det vanligt med:

- Synnedsättning
- Känselrubbingar eller domningar
- Svårigheter med gång och balans

sjukdomsaktivitet, för att tidigt hejda och få bukt med sjukdomsprocessen.

**Det finns idag tio olika** läkemedelsprodukter mot MS och man förväntas ha två till tre nya godkända preparat inom några år. Man strävar alltid efter högre effektivitet och mindre biverkan än vad de läkemedel som redan finns har.

– Det som blir extra spännande är att följa nya läkemedel med en annorlunda verkningsmekanism än vad som tidigare provats, säger Jan Lycke. Idag påverkar vi den inflammatoriska aktiviteten. Vi saknar fortfarande något som påverkar försämringsutvecklingen under det fortskridande MS-förloppet. Sådana läkemedel skulle ge större chans för fler att bli hjälpta och kunna leva med en god livskvalitet. Vi ser mycket hoppfullt på framtiden!

Källor: www.neuroforbundet.se och 1177

## DU ELLER DET RÖDA?

VAD SER DU NÄR DU TITTAR DIG I

SPEGELN? SER DU DIG SJÄLV ELLER BARA

ETT RÖTT ANSIKTE?

Självklart är det dig själv du ser i spegeln, men många som lider av rodnad i ansiktet fokuserar helt på det RÖDA. Rodnad kan vara ett tecken på rosacea.

Ibland kan det kännas som om det RÖDA har en egen personlighet och en ganska påtaglig sådan dessutom

Läs mer på [www.actonred.se/dc](http://www.actonred.se/dc)



"JAG ÄR SÅ TRÖTT PÅ ATT KONSTANT VARA RÖD I ANSIKTET."

"DET ÄR DET FÖRSTA JAG SER PÅ MORGONEN"

Guideline SE ACR dokorn.com 2014/1/1

Fler frågor & svar finns på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

# Ställ frågor om kropp och hälsa!

På webbplatsen [www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer](http://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**
- **sjukskrivning**
- **läkemedel**
- **vaccinationer & resemedicinska frågor**

## FRÅGA OSS!



**Anders Halvarsson**  
Specialist i allmänmedicin.



**Anders Hallén**  
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



**Carina Sandell Wellander**  
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



**Läkemiddelsverket**  
Legitimerade apotekare och receptarier.



**Ola Strömstedt**  
Specialist i allmänmedicin och vaccinationsläkare.

Gör det sköna skönare.

Ibland kan det allra enklaste bli det mest avancerade. Torra slemhinnor kan drabba vem som helst i olika skeden i livet. Men det finns en snabb lösning. Prova Klick med extra lång glideeffekt – en klick räcker.

Länge leve lusten!

**NYHET!**  
Supreme Glide finns nu på ditt apotek.



## Anders Halvarsson svarar



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



### Nysattacker

Jag fick våldsam snuva och plötsliga nysattacker under två månader men nu är det något bättre. Nysattackerna får jag dock fortfarande och som jag ser det helt utan anledning. Jag är inte allergisk mot något vad jag vet. Jag använder CPAP (mask för bättre sömn, red. anm.). Kan man vara allergisk mot sig själv?

Lena, 46

Nysningar behöver inte vara allergi utan kan vara en allmän retning av näslemhinnan. Det kan vara svårt att få bukt med, men du kan prova en kortisonspray. Kvarstår problemen ska du söka hjälp för att ta reda på vad orsaken kan vara men att vara allergisk mot sig själv, generellt, är inte troligt. Re-kordet i nysningar har en kvinna som nös i 978 dygn. Man räknar med att hon nös cirka 1 miljon gånger enligt Guinness rekordbok.

Anders Halvarsson

### Socker i urin

Besökte läkaren idag för jag har fått urinvägsinfektioner som jag får väldigt ofta varje vinter. Det slutade med att de ville att jag skulle stanna kvar för att jag har socker i mitt urin. Samtidigt sa de att blodprovet visade normalt. Jag förstår inte vad det betyder, att jag har socker i mitt urin men att blodprovet är normalt?

Linda, 23

Det betyder att du då har en vad vi säger låg "njurtröskel" vilket gör att socker kan utsöndras utan att man behöver ha diabetes. Det var viktigt att man gjorde som man gjorde, det vill säga att kontrollera blodsockret vilket är det viktigaste när det gäller kontroll av diabetes. En efterkontroll av dels urinen för att se om det är bakterier kvar eller inte, dels uppföljning av blodsockret. Detta bör man göra två till tre veckor efter att du avslutat infektionsbehandlingen.

Anders Halvarsson

### SLEM

Efter en lång och besvärlig förkylning känns det fortfarande som att jag har en massa slem i halsen som vill upp. Hur gör jag för att få slemmet att lossna, jag vill bli av med det!

Peder, 39

Det är inte alls ovanligt att man efter en förkylning får obehag med slembildningar som gör att man får gå omkring och harkla sig. Visst, blir det inte bättre inom någon vecka bör det tittas på. Då kan man behöva ta blodprov och eventuellt göra en lungröntgen. Blir det långsamt bättre kan man mycket väl avvakta!

Anders Halvarsson



### RINNIGA ÖGON

Jag har problem med mina ögon. I många års tid har de runnit så fort jag går ut, sommar som vinter, även när det inte blåser. Det blir bara värre och värre. Om jag lutar mig framåt är det samma problem, jag kan inte ens sköta min trädgård längre. Vad ska jag göra?

Carina, 62

Det är inte lätt att bota det här problemet med rinnande ögon. Har du inte varit hos läkare bör du göra detta för att se hur det står till. Bland annat behöver man titta närmare på om du har problem med med tårkanalerna, om de är tilltäppta eller inte. Man behöver säkert också kontrollera hur slemhinnorna ser ut i övrigt och om du har besvär eller problem med dessa på något vis.

Anders Halvarsson



## Anders Halvarsson svarar

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

### Nattningsproblem

Vi har en flicka på två och ett halvt år som aldrig går att lägga på kvällarna. I regel brukar det sluta med att vi efter flera timmars försök på alla sätt och vis ger upp och hon lallar runt och pysslar med det ena och det andra trills hon till slut däckar av utmattning. Det har hållit på så här i några månader. Jag fick höra att det skulle kunna handla om för lite melatoninproduktion i kroppen. Jag har sett att detta finns som kosttillskott och nu undrar jag om det även finns som läkemedel och om man efter samråd med läkare kan prova detta på sitt barn?

Rickard, 41 år

Jag tycker förstas att ni skall tala med läkare eller med personal på BVC innan man börjar med någon medicinering. Det kan kanske behövas ett samtal hur det ser ut med kvälls- och morgonrutiner och kanske på något vis ändra på dessa innan man tar till olika typer av mediciner.



Att en del barn är kvällpigga och andra är kvällströtta är fullt klart och att det kan vara svårt att ändra på detta. Men samtal med personer som har erfarenhet av den här problematiken har man alltid ha nytta av.

Anders Halvarsson

### SNUSSTOPP

Jag slutade snusa för bara lite över ett dygn sedan. Har varit högkonsument av lössnus under 32 år och nu har jag bestämt mig, jag har slutat! Undrar dock över min puls, imorse när jag vaknade var min puls under 40/min, nu när jag är på jobbet 50/min. Jag tränar regelbundet, men är inte elittränad. Behöver jag kontrollera min puls hos läkare, är det kopplat till att jag slutat med snuset?

Jan, 48

Om du inte har några obehag eller känner att du inte orkar röra dig konditionsmässigt som tidigare, skall du söka för detta. Fullt klart har det nu blivit ett mindre påslag på hjärtfrekvensen när du slutat med snusandet varför pulsfrekvensen går ner. Fortsätt med en livslång paus!

Anders Halvarsson

### ÄMNESOMSÄTTNING

Jag tror jag har hög ämnesomsättning/snabb metabolism (vad är skillnaden?). Hur kollar jag om jag har det mer konkret?

Ramiz, 19

Hög ämnesomsättning och snabb metabolism i det här fallet är samma sak. Är det en ökad funktion i sköldkörteln har man följande symtom; ökad puls och hjärtklappning, snabbt andfådd, hungrar efter luft, snabbt svettig, lös i magen och diarréer, viktnedgång och tilltagande oro. Ett enkelt sätt att ta reda på detta är att ta ett blodprov på sköldkörtelfunktionen!

Anders Halvarsson

### Envis förkylning

Jag har haft en förkylning nu i ett par år och den går inte över! Den blir bättre efter några veckor efter att den har startat men känner mig alltid förkyld och måste ofta snyta mig. Mina ögon och näsan rinner ständigt och jag känner mig allmänt nere. Jag får ofta ont i kroppen och känner mig lite halvt om halvt febrig. Jag är väldigt aktiv av mig och tränar gärna, men min förkylning sätter ofta stopp! Vad kan jag göra?

Mathilda, 19

När du berättar om dina symtom funderar jag ju förstas på om det inte kan vara en allergi i stället! Det är fullständigt ofarligt för dig att på apoteket köpa en receptfri allergimedicin i tablettform för att se hur du reagerar på den behandlingen! Blir det bättre är det ok att fortsätta ett tag till. Har du ingen effekt skall du tala med läkare som då får ta en del blodprover ur inte minst infektions- och immunförsvarssynpunkt.

Anders Halvarsson



### ALKOHOL

Att dricka whiskey för att bli varm om man är frusen, är det sanning eller myt?

Lasse, 54 år

Dricker man alkohol får man en viss ökning av hjärtats puls samt att de yttersta kapillärerna i huden öppnas, varvid man kan känna sig mindre frusen. Är man inomhus och har det mysigt kan det kanske kännas gott. Är man utomhus kan det vara förenat med viss risk att man tappar värmen snabbare, samtidigt som man inte känner av detta. Således Whisky vid frusenhet med måtta!

Anders Halvarsson



### Bröstminskning

Jag är 16 årig tjej som har ett stort problem enligt mig. Jag väger ca 51-54 kg, ca 161,5 cm lång. Jag är smal i hela kroppen och har jätte bröst. Jag har E kupa i bh storlek och det är något jag verkligen skäms över. Jag vill förminska mina bröst men jag får inte för mina föräldrar då det går i slakten att ha så. Jag hatar dom verkligen. Finns det något sätt att minska dom utan operation? Snälla ge mig ett svar.

Kvinna, 16

Någon annan metod än operation känner jag inte till. Jag tycker nog att det vore klokt att vänta med operation tills du blivit några år äldre för att då ser vad som händer med din kropp i övrigt. Jag har full förståelse att du inte mår bra av situationen. Håll ut åtmintone ett par år till!

Anders Halvarsson

### CANCERPROV

I min familj på såväl mammas som pappas sida har vi flertal olika cancersjukdomar. Därför undrar jag om det finns något blodprov jag kan ta för att se om jag är i riskzonen i framtiden, så kan man förebygga i tid!

Rosmari, 39

Något generellt blodprov för att se om man har benägenhet att få cancer har vi ännu inte. Man måste veta lite mera om vilka typer av cancer det rör sig om för att rent allmänt kunna råda vad man skall göra för att kunna finna en cancer i tidigt stadium.

Anders Halvarsson



# SPIRIT

Lev bättre med MS

Nu finns ett web-baserat självhjälpssystem för dig som lever med multipel skleros (MS). Genom positiv psykologi kan SPIRIT lära dig övningar och tekniker för att utmana negativa tankemönster och reducera stress.

SPIRIT är kostnadsfritt och helt utan reklam. För mer information gå in på msguiden.se.



genzyme  
A SANOFI COMPANY

Programmet är baserat på den senaste forskningen inom hälsa och psykologi. SPIRIT är gratis och innehåller ingen reklam. SPIRIT sponsras av Genzyme, en del av Sanofi och är utvecklat av Changetech.

GENZYME AB | Gustavslundsvägen 139, Box 141 42, 167 14 Bromma, tel. 08-634 50 00, www.genzyme.se.

SE-ALE-13-03-08, April 2013



## Anders Hallén svarar

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



## Vad kan jag göra åt mjällen?

**Jag har mjäll i hårbotten, ögonbrynen, under hakan och på mustaschen. Så har jag haft det i sommar och i vinter. Jag har använt många olika sorters mjällschampoo från apoteket som är receptfria men inget har hjälpt så vad kan jag göra?**

Satea, 48

Du beskriver ett klassiskt mjällseksem. Vi vet att det finns mer av en normalt förekommande liten jästsvamp vid detta tillstånd. En del av behandlingen siktar alltså på själva eksem inflammationen, en del på att kontrollera svampen. De mjällschampon du nyttjat siktar framför allt på svampen. För att du skall få effektiv eksembehandling behöver du söka din husläkare (eller en hudläkare om du kan). I grunden sitter mjällseksemet i din hudtyp, så man kan inte befria dig från det. Men det bör gå att hitta en behandling som kontrollerar dina besvär. Anders Hallén

## Nagelbesvär

**Under vinterhalvåret skivar sig mina naglar och jag fastnar i allt. Det gäller från och med oktober månad, under sommaren har jag jättefina naglar. Är det solen som gör mina naglar starka? Hur ska jag få naglarna att må bra även på vintern?**

Kristina, 59

Det är nog inte solen som är skillnaden utan att huden generellt mår sämre på vintern då den blir torrare och ömtåligare. Det drabbar även naglarna. Om denna förklaring gäller för dig bör du bli bättre med regelbundet bruk av mjukgörande kräm Anders Hallén

## UTSLAG

**Varje höst och vinter får jag röda utslag på ryggen och på vristerna varje höst och vinter. Utslagen kliar väldigt mycket och jag vet inte vad jag skall göra?**

Conny, 62

Din beskrivning är knapphändig men ska jag gissa utifrån din beskrivning och din ålder har du troligen ett vintertorrt skin med en eksemreaktion och sånt kliar. Är det så ska du bli hjälpt av återfuktande kräm efter dusch och kortisonsalva. Anders Hallén

## KLÅDA

**Jag försöker röra på mig och motionera så ofta jag kan, men när jag är ute och går längre sträckor så brukar det börja klia på låren. Det sprider sig ju längre tid jag går och jag får panik och kan inte låta bli att riva mig på benen när det börjar. Slutar ofta ned att jag river tills det börjar blöda. Jag vet inte om det kan bero på dålig blodcirkulation, att huden blir kall när jag är ute, eller att den är torr? Finns det någon förklaring?**

Josefin 19

Din beskrivning är inte lättolkad. Dålig blodcirkulation tror jag inte på i din ålder. Kall hud blir lättare torr och torr hud kliar. Det finns varianter av nässelutslag som kan utlösas av fysisk ansträngning eller kyla, men nässelutslag brukar inte klia så att man river sönder som du beskriver. Om detta är ett bekymmer du haft en längre tid tycker jag du skall söka för detta. Anders Hallén



## STELFRUSEN

**När det är kallt blir mina fingrar alldeles stelrusna. De blir vita, går inte att böja och svullnar upp. Det spelar ingen roll hur många lager vantar jag tar på mig så nu behöver jag råd hur jag ska göra för att slippa besvär?**

Gunilla, 54

Detta bekymmer tycker jag du skall söka för. Kärlkrampen i dina fingrar vid avkylning måste inte vara tecken på allmän kärlsjukdom men kan var det så kontakta din vårdmottagning omgående. Anders Hallén



## SKAVSÅR

**Jag fick skavsår på bägge hämlarna för en vecka sedan och har nu märkt att det har blivit rött runt om och att det på ena hälen ser lite svullet ut. Märker också att när jag byter plåster så är det lite gult på det, antar att det är var? Tvättar det varje morgon och byter då alltid plåster. Undrar om det har bli-vit infekterat och om jag ska ringa läkaren? Eller går det att behandla själv?**

Sandie, 26 år

Du beskriver en alldeles typisk infektion med rodnad, svullnad och varbildning. Sannolikt kan du fortsätta sköta detta med vanlig sårvård som du hittills gjort. Du behöver bara söka om inte läkning-en fortskrider nöjaktigt eller du får ökade besvär från fötterna eller feber. Anders Hallén

## Urinvägsinfektion

**Jag har drabbats av urinvägsinfektion och undrar om jag borde undvika samlag?**

Kvinna, 32 år

Kvinnans korta urinrör medför att bakterier ofta "mjölkas upp" till blåsan under samlag. Urinvägsinfektion kan alltså uppkomma efter samlag. Eftersom behandlingstiderna för urinvägsinfektion oftast är så korta kan det vara klokt att avstå från samlag under den tiden. Anders Hallén

## ROSACEA

**Jag ska resa utomlands i vinter och undrar vilket solskyddsmedel man ska använda om man har rosacea.**

Kvinna, 52

Tyvärr finns inget enkelt svar. Steg 1 är att undvika solen – den är intensivast mitt på dagen. Steg 2 är fysiskt solskydd: parasollet eller solhatten. Sen kommer solskyddskrämerna, men eftersom en rosaceahud ofta är lättirriterad så måste du pröva dig fram. Anders Hallén

# SVERIGES STÖRSTA MS-MAGASIN

Porträtt • Forskning & Behandling • Leva med MS • Tips • Inspiration



Gå in och anmäl dig som prenumerant på [WWW.MULTIPELSKLEROS.NU](http://WWW.MULTIPELSKLEROS.NU)

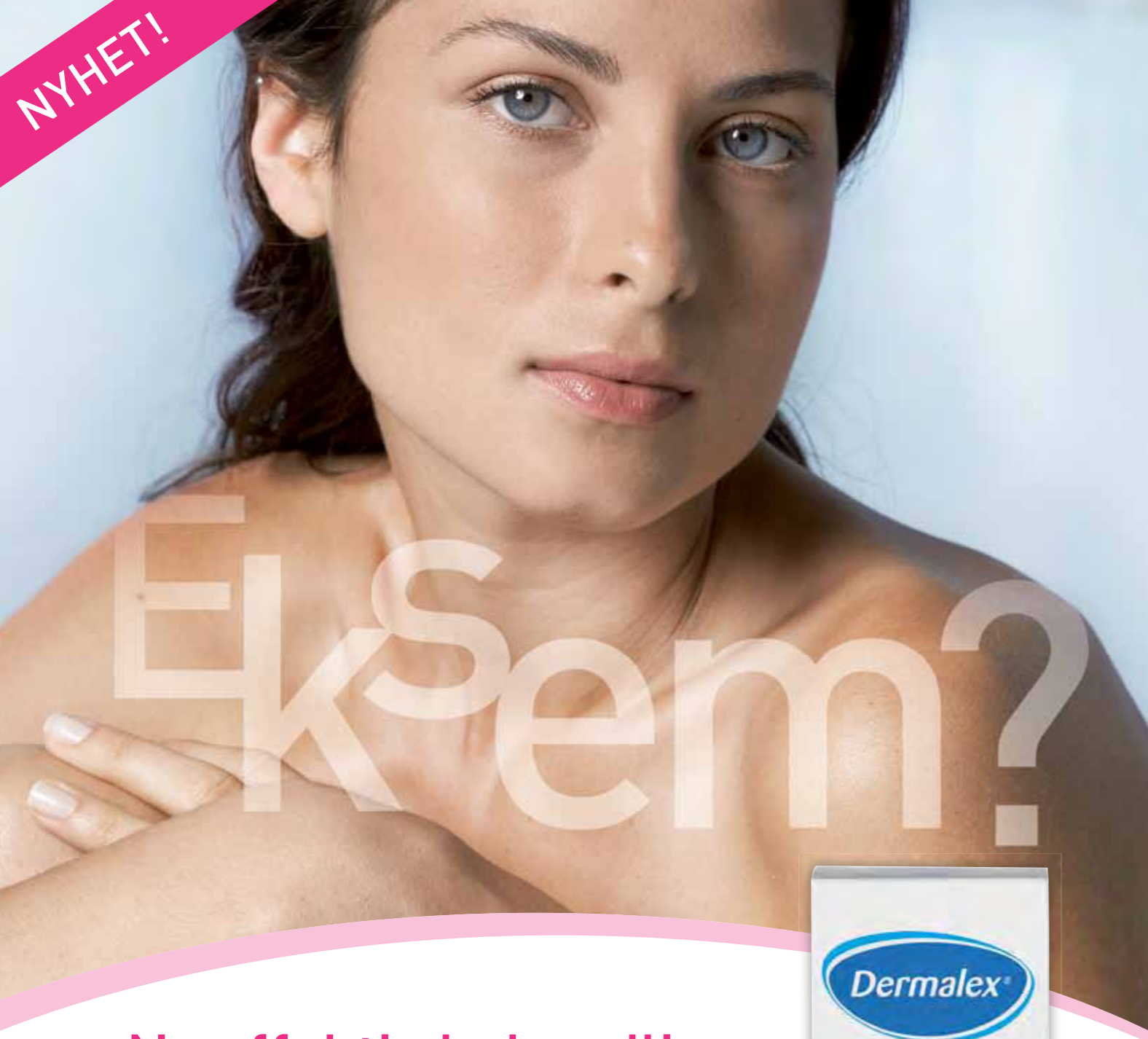


**NY  
LANSERAD**

Här hittar du även mer information om sjukdomen och hur det är att leva med MS

[www.biogenidec.se](http://www.biogenidec.se)

biogen idec



## Ny effektiv behandling av eksem

Fri från kortison

– som reparerar, skyddar och lindrar.

Dermalex® Eksem hjälper dig med besvärande eksem som kliar och irriterar. Krämen lindrar inflammation, klåda och hudfjällning och påskyndar återställandet av hudens barriärfunktion.

Kliniskt testad av dermatologer – Dermalex® Eksem gav en genomsnittlig eksemförbättring med 77%.<sup>1</sup>



Finns på ditt apotek.



### Anders Hallén svarar

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

### Torr hud

Jag tränar ganska ofta vilket även betyder duschning i stort sett varje dag. Jag har märkt med åren att min hud blivit torrare och torrare. Jag försöker att smörja in huden med hudlotion så gott det går (om jag kommer ihåg). Huden från mina knän ner till foten är full med sprickor och man ser tydligt sprickor på mina ben. Det är bara på utsidan av vaden och benet som sprickorna finns och inte på insidan. Har det att göra med att det är tunnare eller mindre fet hy på utsidan? Hur får jag bort dessa hudsprickor? Är det någon med min konst som jag ska ändra på? Jag dricker mycket vat-ten så det kan ju inte vara det, äter mycket fisk och grönsaker.

Man, 30

I de flesta fall beror torr hud på att hudens vattenbindningsförmåga är bristfällig, och den avtar med åren. Vinterklimat och för mycket dusch och tvål är bidragande faktorer. Vintern och åldern kan vi inte påverka (bortsett från det besvärliga alternativet att bli flyttfågel och bara vara i Sverige på sommaren!). Duscha tycker jag är en mänsklig rättighet. Men man kan minska på tvålen. Och inte stå för länge i duschen (brukar dock mer vara ett problem med tonåringar). Och mjukgörare hjälper huden att hålla kvar fukten. Torr hud saknar vatten, och vattnet kommer inifrån. Och där är aldrig någon brist, det går inte att dricka bort torr hud, lika lite som det går att "träna bort" genom att låta bli att smörja. Och huden skall smörjas bums efter duschen, inte efter fem minuter. Efter morgon-duschen fungerar det bäst med en tunnare lotion som inte kladdar. På kvällen är en fetare beredning (högre fetthalt, gärna över 50%) bättre, eftersom det ger en långvarigare effekt. Lite kladdigare, men det spelar ingen roll på kvällen. Det som förvånar mig är att du inte nämner klåda. För så här torr hud brukar kli. Så börja smörj regelbundet och förebygg klådan. Men du får räkna med att detta kommer att fortsätta. Rimligen har du fått denna hudtyp av någon av dina föräldrar.

Anders Hallén



### SVETTLUKT

Jag svettas inte mycket utan det är lukten som är problemet. Det luktar riktigt illa. Har provat många olika antiperspiranter och deodoranter men inget hjälper. Ibland får jag byta tröja efter 5 min fast jag kanske just har duschat. Har ni något tips?

Annette, 53

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

Anders Hallén

### Allergi

Kan man bli allergisk och reagera på själva kortisonet? jag har fått utslag efter att ha strykit på en stark steroid på huden.

Christina, 66 år

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, dvs fet vaselinbas (sådan är fri från tillsatserna).

Anders Hallén

### HÅRAV FALL

Jag är 19 år gammal och har under det senaste året tappat relativt mycket hår. Jag har också varit väldigt trött och sjuk ofta under året och undrar om det kan bero på att jag har någon vitaminbrist eller en körtelsjukdom som gör att jag tappar hår. Varken min pappa eller farfar är särskilt tunnhåriga så tror inte att det är på grund av en ärftlig faktor som jag har börjat tappa hår.

Douglas, 19

Håravfall på grund av sjukdom är inte vanligt. Men det finns och eftersom du rent allmänt inte känt dig frisk tycker jag du skall söka så att man får kontrollera till exempel dina ämnesomsättningsprover.

Anders Hallén



<sup>1</sup>) A Multi Center Clinical Observation Study into the efficacy and treatment of patients suffering from Atopic Dermatitis with Dermalex Repair Atopic Eczema Cream. Omega Pharma, 2012. Läs mer på [www.dermalex.se](http://www.dermalex.se)



**Ola Strömstedt svarar**

**Om resemedicinska frågor och vaccinationer.** Ola Strömstedt är specialist i allmänmedicin och arbetar som vaccinationsläkare med fokus på resemedicin i egna bolaget VaccinDirekt, som har tre mottagningar i Stockholm samt de mobila verksamheterna Fästingbussen och Fästingbåten.

**Behöver en Sri Lanka-resa något särskilt vaccin?**

**Jag ska åka till Sri Lanka i jul och undrar om jag behöver något särskilt vaccin?**

Tom, 24 år

Detaljerade och personliga råd ges säkrast på vaccinationsmottagning. Allmänna råd blir omfattande för att inte missa något, men kunskap om lokal sjukdomsförekomst kan sättas i relation till individens risktagande, resans längd och karaktär, tidigare skydd, individuella eventuella kroniska sjukdomar, allergier etc. Läkarordinationer kan således skilja sig åt från fall till fall.

Generellt bör man ha skydd mot hepatit A, grundskydd (stelkramp/difteri, uppgraderas efter 30), polio och Dukoral mot kolera, men är man borta t.ex. 3 veckor eller har ett ökat riskbeteende bör man också ha skydd mot hepatit B samt tyfoidfieber. Malariaproylax och Japansk encefalit kan också bli aktuellt. Vaccinationsordinationer är alltid en fråga om avvägningar och individuella ställningstaganden. Man kan aldrig vaccinera sig för tidigt. Önskvärt är minst 1 månad innan resan.

Ola Strömstedt

**HERPESVACCIN**

**Nu finns det vaccin mot herpes på katt och de stora förbunden kräver att katter som ska ställas ut är vaccinerade mot herpes. Nu undrar jag om det sådant vaccin även för människor?**

Margareta, 63

Något vaccin mot herpes simplex finns inte för människa. Däremot finns vaccin mot herpes zoster, det vill säga bältros, som rekommenderas äldre, särskilt över 60 år.

Ola Strömstedt

**Vaccination i annat land**

**Jag ska resa på volontärresa ganska snart och fick höra att jag skulle vaccinera mig med Twinrix. Går det inte att vaccinera sig på plats också eller har de inte samma vaccin utomlands som hemma?**

Jenny, 21 år

En poäng är att vara vaccinerad och därmed skyddad lagom till man reser och kommer vara utsatt. Vissa vacciner utomlands är inte kompatibla med de vi har i Europa, det vill säga du kan inte ta dos två utomlands till exempel.

Ola Strömstedt

**LIVMODERHALSCANCER**

**Jag har vaccinerat mig emot livmoderhalscancer och för två månader sedan tog jag den tredje och sista sprutan. För några dagar sedan fick jag ont på samma ställe som sprutan tagits på vid alla tre tillfällen och idag blev jag svullen och är väldigt öm. Smärtan bekymrar mig mycket. Jag kan nog nästan säga med säkerhet att jag inte var så här svullen och öm efter att jag tagit vaccinet någon av gångerna. Vad kan detta bero på?**

Jenny, 19

Det vanliga är att det är en tillfällighet, som går över på några dagar eller veckor. Ett vanligt skäl kan vara att nålen träffat ett kärl i muskeln med blödning som följd, vilket skapar en inflammation.

Ola Strömstedt

**VACCINERING**

**Hur viktigt är det att vaccinera sig med de intervaller som rekommenderas? Vad händer om jag missar en dos om jag enligt ordination ska ta två doser?**

Joakim, 25 år

Man bör följa sitt vaccinations-schema för att alltid ha maximal effekt, men man behöver i regel inte börja om.

Ola Strömstedt

**INSULIN I THAILAND**

**Vi ska till Thailand hela familjen i vinter och en av oss har diabetes. Hur gör vi med insulinet? Vad händer i värmen?**

Sanna, 37 år

Insulin i sin originalförpackning klarar transport utan direkt solbelysning. Men hör gärna med behandlande läkare eller ditt apotek.

Ola Strömstedt

**Ska vi vara oroliga för Ebola?**

**Det står om ebola överallt och jag ska åka på safari till Sydafrika i vinter tillsammans med min fru. Hur orolig behöver jag vara och kan vi kanske vaccinera oss innan avresa?**

Bengt, 67

Vaccin mot Ebola finns inte tillgängligt för resemedicinsk användning i dagsläget. Tänker man rationellt kring sjukdomsrisker i allmänhet finns det vanligare sjukdomar man i stället bör överväga att vaccinera sig mot. Du kan alltid kolla med exempelvis Utrikesdepartementet om området ni ska resa till bedöms som säkert samt hålla dig uppdaterad via media om vilka regioner som är drabbade.

Ola Strömstedt

**Säkert vaccin**

**Jag är rädd för att vaccinera mig, det blev en massa rabalder i samband med svininfluensan och allt vad det var. Hur vet man att ett vaccin är säkert?**

Elin, 29 år

Svininfluensan må ha varit det undantag som bekräftar regeln att nya vaccin är mycket säkra och effektiva. Detta vaccin hade dock inte testats under lång tid, vilket är det vanliga. Branschen har av detta lärt sig, trots politiska påtryckningar, att inte ta fram vaccin på för kort tid. Det är beklagligt att så många drabbades av biverkningar, men få pratar om det stora antal liv som räddades tack vare vaccinet.

Ola Strömstedt

**UTGÅNGSDATUM**

**Finns det utgångsdatum på vaccin eller håller de "för alltid"?**

Yosef, 57 år

Vaccin är en färskvara med utgångsdatum, men om du menar hur lång tid effekten varar när man väl vaccinerat sig, är det mycket olika beroende på vaccin. En del räcker bara några månader, andra över 20 år eller längre.

Ola Strömstedt

FindOut  
Diagnostic

# Magbesvär?

Testa om du tål gluten! Svar på 5 min

Finns hos apotek.

HÄLSOPANELEN.se  
**96%**  
av 105 deltagare rekommenderar

96% av 105 testdeltagare rekommenderade Celiac test om man vill utesluta celiaki som orsak till magbesvär

**Vid positivt resultat, kontakta alltid läkare.**



## Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



## Åka utomlands

**Får man åka utomlands när man är sjukskriven?**

Anonymt

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](http://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 du ansöker i god tid så att du hinner få ett beslut innan du reser.

Carina Sandell Wellander

## NYTT LÄKARINTYG?

Jag undrar vad som gäller om man är sjukskriven på deltid för en sak och sen till exempel blir magsjuk och måste vara hemma helt under en kortare tid? Behövs det ett nytt läkarintyg då?

Anonymt

Om du är sjukskriven på deltid och sedan blir helt sjuk anmäler du ändrad omfattning av sjukpenning på Mina sidor på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Du kan även ringa till vårt kundcenter. Du behöver ett läkarintyg på den ökade omfattningen från och med den åttonde sjukdagen.

Carina Sandell Wellander

## HUR STOR ERSÄTTNING?

Jag ska operera mig om några veckor och beräknas få en längre sjukskrivning efter det. Jag undrar om det går att beräkna på ett ungefär hur stor min sjukpenning blir?

Anonymt

Din arbetsgivare betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning. Din sjukpenning är cirka 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst, SGI. Lättast ansöker du på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Kom ihåg att skicka in ditt läkarintyg även till oss på Försäkringskassan. I beräkningsverktyget Ersättningskollen på vår webbplats kan du enkelt knappa in din månadslön och se vad du på ett ungefär får i sjuklön och sjukpenning samt om du får något via avtals- eller privata försäkringar.

Carina Sandell Wellander

January	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
February	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
March	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
April	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
May	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
June	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
July	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
August	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
September	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
October	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
November	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
December	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



## Arbetstider under deltidssjukskrivning

Jag är sjukskriven på halvtid och vill arbeta två hela och en halv dag per vecka. Det passar bättre med den sjukdom som jag har. Läkaren sade att det gick bra, men min arbetsgivare var tveksam till om det man kunde göra så enligt reglerna. Går det att anpassa arbetstiderna?

Anonymt

Om man är deltidssjukskriven så fördelas vanligtvis arbetstiden jämnt över veckan. Men om det är medicinskt motiverat, det vill säga det bästa ur hälsosynpunkt, så kan arbetstiderna förläggas på annat sätt. Be din läkare att förklara på läkarintyget hur din hälsa påverkas och diskutera med din personliga handläggare hur du kan förlägga arbetstiden.

Carina Sandell Wellander

## Vilka dagar gäller?

**Vilka dagar räknas när man är sjuk, till exempel under "röda dagar" vid jul och nyår?**

De första 14 kalenderdagarna som du är sjuk får du sjuklön från din arbetsgivare.

Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning alls. Vilka dagar du får ersättning för resterande dagar kan du fråga din arbetsgivare.

Om du är sjuk i mer än 14 dagar så ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan för att du ska kunna få sjukpenning. Sjukpenningen är kalenderdagsberäknad, det innebär att du får ersättning för varje dag du är sjuk, även lediga dagar som kanske infaller på lördag-söndag.

Carina Sandell Wellander

**Försäkringskassan svarar****Om sjukförsäkringen.** Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.**Sjuk och gravid – hur gör jag?**

**Jag är gravid och nu har min läkare sjukskrivit mig på grund av foglossning fram till barnets födelse. Min fråga är om jag ska göra något nu? Ska jag göra en sjukanmälan till min arbetsgivare eller till Försäkringskassan? Hur funkar det?**

*Anonymt*

Om du är anställd så ska du sjukanmäla dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver

du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).

*Carina Sandell Wellander***VEM SJUKANMÄLER?**

**Jag har varit sjuk i några dagar och det verkar som att jag blir borta några veckor. Vem anmäler till Försäkringskassan att jag är sjuk, min arbetsgivare eller jag?**

*Anonymt*

Eftersom du är anställd ska din arbetsgivare efter de första 14 dagarnas sjukdom sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Därefter kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Från den åttonde sjukdagen behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare.

*Carina Sandell Wellander***ÄNDRA INKOMST?**

**Jag har insett att jag har glömt att ändra min inkomst till Försäkringskassan de senaste åren. Hur ändrar jag min inkomstuppgift? Måste jag bli sjuk först?**

*Anonymt*

Nu för tiden så behöver du inte anmäla ändrad inkomst till Försäkringskassan varje år. Du meddelar din inkomst till oss på Försäkringskassan när du behöva ansöka om exempelvis sjukpenning. Då beräknar vi din ersättning direkt på dina nya uppgifter.

*Carina Sandell Wellander***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

**GENERIKA**

**Vad är generika egentligen och är de verkligen godkända?**

*Man, 48*

Alla läkemedel har minst en aktiv substans och det är den aktiva substansen som ger läkemedlet dess effekt. Det första godkända läkemedlet som innehåller en viss aktiv substans kallas originalläkemedel. När patenttiden gått ut kan kopior tillverkas och det är det som är så kallade generiska läkemedel. Det generiska läkemedlet innehåller samma aktiva substans i samma mängd som originalläkemedlet men säljs under annat namn. Ett exempel är tabletterna Alvedon, Curadon, Panodil och Reliv som samtliga innehåller den aktiva substansen paracetamol, men tillverkas och marknadsförs av olika läkemedelsföretag. Både originalläkemedel och generiska läkemedel ska godkännas av Läkemedelsverket före försäljning. Generiska läkemedel är varken bättre eller sämre än originalläkemedel, utan medicinskt likvärdiga.

*Läkemedelsverket***Vilka regler gäller för läkemedel till andra länder?**

**Jag ska på utlandssemester. Vilka regler gäller för införsel av läkemedel till andra länder?**

*Kvinna, 28*

Regler gällande införsel av läkemedel skiljer sig åt mellan olika länder. Detta gäller även länder inom EU. Det är därför viktigt att ta reda på vilka regler som gäller för införsel av läkemedel i det land du ska åka till. Skillnader kan till exempel gälla vilka mängder av ett läkemedel som får föras in samt om ett läkemedel är narkotikaklassat eller inte. Om du undrar vilka regler som gäller i ett visst land kan du vända sig till landets ambassad i Sverige. Om du ska resa till ett land som omfattas av Schengenavtalet och behöver ta med dig narkotikaklassat läkemedel ska du ha med dig ett så kallat Schengenintyg, som du kan få utfärdat på ett öppenvårdsapotek.

*Läkemedelsverket***IMPORT**

**Ett paket till mig har blivit stoppat av tullen för att det innehåller läkemedel. Vad kan jag göra?**

*Kvinna 67*

Det är förbjudet att för personligt bruk föra in läkemedel från ett land utanför EES per post. Läkemedelsverket kan inte bevilja undantag från förbudet. Om det råder oklarhet om huruvida produkten är ett läkemedel eller inte kan du vända dig till Läkemedelsverket för att få information. Om läkemedel ska skickas från Sverige till ett annat land gäller mottagarlandets införselregler, kontakta mottagarlandets ambassad.

*Läkemedelsverket***Bäst före**

**Vad gör jag om mitt läkemedel har passerat bäst före datumet?**

*Man, 76*

Med tiden kan läkemedel brytas ned, särskilt om de kommer i kontakt med luft och fukt. Det kan inträffa trots väl förslutna förpackningar. Du kan inte genom att titta på läkemedlen avgöra om detta har skett. Det kan också bli problem med bakterieväxt. Gamla läkemedel, och läkemedel som har förvarats felaktigt, kan därför ge sämre effekt och ibland till och med vara skadliga. Använd inte läkemedel som passerat utgångsdatum eller som har ändrat smak, lukt, konsistens eller utseende.

*Läkemedelsverket*

# FRIHETSKÄNSLA



FÖREBYGGER ÅTERFALL AV ATOPISKT EKSEM  
BEHANDLAR TORR HUD | STÄRKER HUDBARRIÄREN

När man har eksem kan man bara fokusera på en sak. Men, med Canoderm kan du hålla eksemen borta nästan 50% längre tid än med annan kräm\*. Fler dagar att göra annat än tänka på dina eksem, helt enkelt.

Läkemedlet Canoderm finns på närmaste apotek.

\*Behandling med Canoderm gav 22 eksemfria dagar jämfört med 15 dagar (46,7% skillnad i mediantid till eksemåterfall jämfört med referenskräm med neutral effekt på hudbarriären, utan karbamid) p=0,0129. Canoderm® kräm 5% karbamid. Receptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. ACO Hud Nordic AB. www.aconordic.com



## Utekatt i snö och kyla

**Underlätta för din utekatt** under vinterhalvåret. De flesta katter som är vana vid att vara utomhus när det är varmt och barmark vill oftast gå ut även när det är snö och kallt ute. Här kommer några tips så missen mår bra i vinterkylan!

- **Kattlucka** Att använda kattluckan hjälper katten att själv bestämma när den vill gå in och ut vilket är särskilt bra under vintern då temperaturerna och vädret snabbt kan variera.
- **Kattplats** Har du inte möjlighet att installera en kattlucka är det bra att ha en undanskymd plats någonstans nära huset där katten kan lägga sig om den blir trött eller kall. Gör iordning platsen med en varm filt. Om katten vänjer sig kan du alltid kolla till den platsen när du

kommer hem och vill släppa in din katt.

- **Reflexhalsband** Missa inte att använda reflexer under den mörkare tiden på året. Ett bra reflexhalsband hjälper till att göra katten synlig i vintermörkret.
- **Kontaktinformation** De flesta katt-halsband ger möjlighet att på baksidan skriva information om katten går vilse i den kalla vintern. Skriv namn och telefonnummer (texta tydligt) men glöm inte att även gärna öronmärka eller chipmärka katten för ytterligare säkerhet.

En katt klarar sig visserligen utomhus under vinterhalvåret men om katten inte får komma in och värma sig med jämna mellanrum kan katten förfrysas öron, svanstipp, trampdynor och tår!

Källa: Agria Djurförsäkringar

## Tassvård på vintern

**På långhåriga hundar** bör pälsen mellan tårna avlägsnas, så att inte snö och lera bildar klumpar. Det är enkelt att klippa bort all päls som sticker ut mellan trampdynorna på undersidan. Hundar som har anlag för furunkulos - bölder mellan tårna - brukar ha ganska känsliga tassor och bör vintermotioneras med viss försiktighet. Se till att du har handdukar till hands för att genast torka tassor, ben och underrede efter rastning i dåligt väder. Duscha hunden undertill och torka noga. Har det blivit isbollar i pälsen löser man bäst upp dem genom att duscha i ljummet vatten. Vägsalt kan vara besvärligt för både tassor och pälsar; duscha av saltet och

torka noga. Hos långhåriga hundar bildas besvärliga isklumpar på tassarna. Förebyggas genom att pälsen mellan tårna klipps kort och att huden smörjas in med en vattenfri salva. Använd sax med avrundande spetsar på skänklarna. Var uppmärksam på rödaktig missfärgning av tassor och benens insida. Missfärgningen beror på en ytlig svampinfektion som lätt får fäste när det är ständigt fuktigt i päls och underlag. Det kan också vara tecken på andra sjukdomar. Om kroppen drabbas av en stresspåverkan kan det i sin tur medföra utsöndring av binjurehormon, vilket negativt påverkar kroppens försvarssystem, främst immunförsvaret.

### BIND INTE HUNDEN UTANFÖR AFFÄREN

**Bind inte din hund** utanför affären på vintern, hunden blir snabbt kall vilket du till varje pris bör undvika. Lämna inte heller din hund eller dina hundar i en kall bil. Bilen blir kall snabbare än du tror. Ta istället en lång promenad och lämna hunden hemma om du har ärenden att göra. Du kanske tror att dina ärenden går snabbt men det är inte ovanligt att ärenden drar ut på tiden och då får hunden lida!



### DRÖMMER DJUREN NÄR DE SOVER?

**Eftersom djuren inte** kan tala kommer vi nog aldrig riktigt att kunna ta reda på om de drömmer. Vad man däremot vet är att REM (rapid eye movement sleep) förekommer hos andra djur än människan. Under sömnen växlas REM-sömn med NREM-sömn. De flesta drömmar hos människor inträffar under REM-sömnen och det faktum att kroppsfunktionerna under REM-sömn ändras på ett liknande sätt hos människor och andra däggdjur skulle kunna tolkas som att de andra djuren drömmer. Många känner säkert igen att såväl katter som hundar kan röra sig under sömnen och att vi tolkar det som om de drömmer – men, vi kan alltså inte med vetenskaplig säkerhet veta om andra djur än människan kan drömma.

# Ulrika Davidsson: Tänk om familjer visste hur lätt det är!



Fler intressanta reportage på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Tidningen Doktorn passade på att få ett samtal med kostrådgivaren och hälsoprofilen Ulrika Davidsson, tillika en av Sveriges mest produktiva kokboks-författare som är aktuell med boken "Hälsosam familj på 30 dagar". Samtalet kom att handla om mat och matlagning, det som för Ulrika är viktigast i livet, och hur man får allting att gå ihop med familj och hälsa.

Text: ANDERS ÅKER Foto: MALTE DAVIDSSON

**De allra flesta "vet" idag att man ska och bör äta rätt men ändå upplever många att det inte går. Tror du att det finns en frustration kring mat och kostvanor?**

– Jag tror att det finns en frustration som framförallt påverkar föräldrar väldigt negativt. Den vanligaste anledningen är att man inte prioriterar att lägga mer tid på att handla, laga mat och ha det som ett gemensamt intresse i familjen genom att tänka att man helt enkelt inte har tid eller att man tar tag i det senare. Alla går ständigt runt med dåligt samvete för att man vet att man borde bättra sig och då uppstår en frustration.

**Kan samhället i stort då påverka, och förbättra, situationen för familjer och våra matvanor?**

– Absolut! Det finns saker i samhället som har blivit bättre och tyvärr saker som har blivit sämre. Om samhället kunde ta detta med att för det mesta äter "fel" mer på allvar och exempelvis kör en nationell kampanj så tror jag att vi skulle få fler som drar öronen åt sig och skärper sig, ungefär som kampanjen "Non smoking generation!". Tänk om vi skulle kunna köra en "Non sugar generation"-kampanj, det skulle få effekt!

**Kan du nämna något som du trots allt anser har blivit bättre när det gäller kost och matvanor?**

– Jag gillar att det finns "matkassar" att beställa hem som innehåller recept och varor. Jag ser att många familjer börjar laga både bättre och annorlunda mat. Dessutom är det fler i familjen som hjälper till!

**Men många familjer fastnar i det klassiska uttrycket, "jag hinner inte?"**

– Tänk om familjer visste hur lätt det är! Bara man får in en rutin och ett lite större intresse går det som en

dans. Att åka och handla hem råvaror för 3 dagar framåt tar inte mer än 30 minuter. Har du sedan maten i ditt kylskåp så är det både avslappnande och roligt att ägna en stund i köket på kvällen.

**Kan matvaruhandeln hjälpa oss välja rätt när vi handlar?**

– Ja, genom att plocka bort alla dessa lockvaror. Det blir lätt att man köper en massa sockrade produkter man inte alls hade tänkt sig när man går på sin inköpsrunda. Dessutom skulle matvaruhandeln kunna demonstrera både bra och nyttiga alternativ direkt i butiken och jobba mer för att inspirera till familjer med till exempel recept när man går runt i affären.

**När man pratar om mat, hälsa och kost som är ett laddat ämne är det lätt att det blir till pekpinnar, hur undviker man det?**

– Gör så gott du kan! Utgå från dina förutsättningar, hur mycket tid du kan lägga på din matlagning och hur mycket pengar det får kosta. Gör en plan som passar dig och din familj. **Din bok heter ju "Hälsosam familj på 30 dagar", är det en så kallad "mirakelkur"?**

– Det är varken en diet eller en kur utan en bok där jag coachar familjen att få ordning på sina kostvanor hemma och börja laga naturlig, sund mat som man får energi av och blir friskare. Att det är just 30 dagar beror på att jag har kommit fram till att det är en lagom kort tid för att få hela familjen engagerad och en lagom lång tid för att märka resultat.

**Vad inspirerade dig till "Hälsosam familj på 30 dagar"?**

– Jag har många familjer som kontaktar mig och behöver råd hur "man vänder skutan" helt enkelt. Många av de kokböcker och hälsoböcker som finns riktar sig till vuxna och inte familjer med tonåringar och mindre

barn. Därför tyckte jag att en sådan bok kunde hjälpa många. Dessutom har jag en personlig resa inom ämnet då jag själv har familj och har jobbat mycket med att få ordning på min familjs kostvanor.

**Har det varit lättare för dig?**

– Det har varit en utmaning och är fortfarande! Därför har jag mycket att dela med mig av genom mina erfarenheter. Min bästa rekommendation är att följa bokens innehåll och guidning och tillsammans under fyra veckor jobba med att förändra kostvanor, tankesätt och val i familjen. Därefter reflektera och låta alla komma till tals. Vad har varit bra, vad har inte fungerat och vad kan vi göra bättre? Jag är övertygad om att det är en bra guide för att sedan jobba vidare med att behålla bra vanor i familjen.

**Är boken endast för familjer?**

– Nej, boken är lätt att ta till sig och recepten är enkla och passar alla!

**Om du fick ge ett enda råd ur "Hälsosam familj på 30 dagar", vad skulle det vara?**

– Sluta köpa snabbmat, halvfabrikat och börja laga mat från grunden!

**Vad blir nästa projekt?**

– Jag har alltid 4-5 idéer i huvudet vad jag ska göra de kommande åren och nästa bok blir en bok om mitt favoritställe på Gotland och handlar om den restaurang jag driver, Hemma hos Ulrika, i Rone.

**Till sist, har du något eget favoritrecept ur "Hälsosam familj på 30 dagar"?**

– Jo visst, favoritreceptet är familjepizzan.

RECEPT UR ULRIKAS BOK  
"HÄLSOSAM FAMILJ PÅ 30 DAGAR"  
HITTAR DU PÅ NÄSTA UPPSLAG! ▶

# Bli en hälsosam familj på 30 dagar

Varje vecka nya matrecept på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)



I "Hälsosam familj på 30 dagar" (Tukan förlag) fokuserar Ulrika Davidsson på dig som har en familj med barn och/eller tonåringar. Ulrika Davidsson är inte bara en av Sverige mest kända och hyllade kostrådgivare och hälsoprofiler utan också en av våra mest produktiva kokboks-författare med över en miljon sålda kokböcker sedan 2006. I sin nu 19:e kokbok ger Ulrika Davidsson dig och din familj handfasta tips och råd som hela familjen kan följa. Just perioden 30 dagar bygger på att alla, under en månad, ställer upp och känner att det är värt att satsa. I boken hittar du 100 recept som tar max 20 minuter att laga och som är så enkla att alla kan hjälpa till. Här kommer ett aplock!

Foto: MALTE DAVIDSSON

## Rotfruktssoppa

### 4 portioner

En god vardagssoppa. Servera gärna med något av bröden på sidan 25 och 37 i boken.

2 palsternackor  
2 morötter  
1/4 selleriot  
1/2 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 msk olivolja  
1 tsk torkad basilika  
1 lagerblad  
1/2 msk tomatpuré  
2 msk ajvar relish  
1 l hönsbuljong eller grönsaksbuljong  
400 gram konserverade kikärtor  
1 dl strimlad purjolök  
salt och peppar

### Gör så här:

1. Skala och skär grönsakerna och löken i bitar. Finhacka vitlöksklyftan.
2. Hetta upp en gryta med olja och bryn grönsaker och lök.
3. Tillsätt kryddor, tomatpuré, ajvar relish och buljongen. Låt koka i 10 minuter
4. Häll av kikärtorna och skölj dem ordentligt. Blanda ner kikärtor och purjolök och låt allt bli varmt.
5. Smaka av med salt och peppar



## Äggröra med skinka och granatäpple

### 1 portion

Variera med kalkonpastrami och färska jordgubbar eller kiwi.

2 ägg  
2 msk grädde  
salt och vitpeppar  
1 tsk smör  
2 skivor mortadella  
1 skiva lufttorkad skinka  
några granatäppelkärnor  
några ärtskott

### Gör så här:

1. Vispa ihop äggen med grädde, salt och peppar
2. Hetta upp en stekpanna med smör och häll i smeten. Rör om med en trägaffel i 20 sekunder.
3. Lägg upp äggröran tillsammans med mortadella och skinka på en tallrik.
4. Dekorera med granatäppelkärnor och ärtskott.

## Kaviar - och purjolöksfisk

### 4 portioner

En fiskrätt i barnens smak!  
600 g rödspätta  
salt och vitpeppar  
1/2 purjolök  
1 msk smör  
2 dl grädde  
1/2 dl Kalles kaviar  
1/2 fiskbuljongtärning  
2 dl riven ost 1

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Lägg ut spättafiléerna på ett skärbräde. Salta och peppra och rulla ihop filéerna. Lägg rullarna i en smord, ugnsfast form.
3. Hacka purjolöken fint.
4. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn purjolöken några minuter.
5. Tillsätt grädde, kaviar, och smula över fiskbuljongtärningen. låt koka ihop några minuter och häll sedan såsen över fiskrullarna.
6. Fördela osten över fisken.
7. Gratiner i mitten av ugnen i 20-25 minuter tills osten fått färg.



## Kokosbollar

### Cirka 12 stycken

Nyttiga bollar att förvara i kylan eller frysen.

250 g mandel  
250 g valnötter  
15 torkade dadlar  
4 msk kakao  
1/2-1 dl vatten

### Dekoration:

Kokosflingor, sesamfrön eller hackade pistaschnötter.

### Gör så här:

1. Lägg nötter, dadlar och kakao i en matberedare och kör till en smet. Späd på med vatten.
2. Forma bollar och rulla dem i kokosflingor.
3. Ställ kallt till servering eller lägg in bollarna i frysen.



Fler intressanta  
reportage på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

# "Idol är en lyxhobby"

"Vad andra tycker om mig? Det är jag bokstavligen talat den sista personen i världen att ha en åsikt om". Nej, frågor om att vara folkkär och det ständiga trycket från media intresserar inte Alexander Bard. Det finns större, mer intressanta frågor och Alexander Bard är inte intresserad av att tala om vad andra har för åsikter om honom som person. Han är överhuvudtaget inte intresserad av att prata om sig själv som något slags fenomen om han får säga det själv.

Text: ANDERS ÅKER Foto: CARL JOHAN PAULIN/EIGHTBIT/TV4

## FAKTA

### Namn:

Alexander Bard

### Ålder:

53

### Familj:

Ja

### Bor:

Södermalm, Stockholm

### Aktuell:

Med boken "Synteism: Att skapa Gud i Internetåldern".

**Men säg vad man vill**, Alexander Bard är en person som genom åren har väckt känslor oavsett om det har varit via musik, politik, litteratur, filosofi eller som de senaste åren, genom tv-programmet Idol. Något han själv kallar en lyxhobby.

– Idol är en lyxhobby, att synas i tv för att det är skoj. Musikbranschen lämnade jag helt förra året då jag sålde de sista delarna av mitt skivbolag. Jag är filosof och det är mitt riktiga arbete, jag har varit filosof hela mitt liv, det är bara det att man inte kan börja med det när man är 23. Man behöver skaffa sig kunskaper och livserfarenhet innan man kan göra det bra.

Och är det något Alexander Bard har är det livserfarenhet, från dragshows i Stockholm till prostitution i Amsterdam, succé med gruppen Army of Lovers och politiskt engagemang, i dagsläget är han medlem i Piratpartiet.

Men det finns även en annan händelse, en erfarenhet som har visat sig prägla hela hans liv. När Alexander var 23 år insjuknade han hastigt och både han och läkarna var övertygade om att han skulle dö. Efter några veckor visade det sig att diagnosen inte alls stämde och att Alexander inte alls skulle dö.

– Det var en ganska intressant upplevelse, en nära döden upplevelse där man tror att man själv ska dö i ung ålder. Jag var övertygad om det. Men jag är inte ensam om den upplevelsen, det är som att få ett cancerbesked när man är ung och ändå klarar sig, det är många som har haft liknande upplevelser och i mitt fall färgade den mycket.

**För Alexander Bard** är inte rädd för döden men menar att det är högst individuellt om man är det. Det enda sättet att veta säger han, är att vara nära döden.

– Du kan inte veta hur du skulle känna inför en sådan situation förrän du befinner dig i den. Att vi skulle ha fått distans till döden tror jag är en myt. Döden omger oss överallt, hela tiden. På tv kan vi se folk bli ihjälskjutna, i film och på nyheter. Det är klart att döden var mer konkret om man levde under digerdöden på 1300-talet eller om man var bög på 1980-talet där många dog i AIDS. Det finns människor som har levt där döden har varit extremt närvarande i deras liv konstant mer eller mindre vilket har påmint dem om deras existens. Så nej, jag tror inte att vi lever längre ifrån födelse eller död än vi ▶



**Jag är filosof och det är mitt riktiga arbete, jag har varit filosof hela mitt liv**

## Det finns terapeuter i varenda gathörn.

gjorde förr. Jag menar, se bara på förlösningar där papporna är med idag. Det var de inte förr.

Att vi skulle leva i ett kallare samhälle idag tror inte Alexander Bard, han menar att vi snarare lever i ett överemotionellt samhälle där vi pratar om våra känslor oavbrutet mest hela tiden.

– Det finns ingen tillväxtindustri som vuxit så mycket de senaste 20 åren som terapiindustrin. Vi har vansinnigt många terapeuter i det moderna samhället, det finns terapeuter i varenda gathörn och folk går och babblar hos terapeuter överallt ogenerat hela tiden. Det hade vi inte förr.

Alexander Bard tar en filosofisk paus och sedan säger han snabbt att människan är inte logisk, inte ett dugg logisk.

– Människor gillar att må illa, det återkommer i mänskligheten genom tiderna. Folk gillar sin egen olycka och odlar offermyt om sig själva. Veldig många går omkring och pratar om sig själva som om de vore offer hela tiden vilket odlar myten och förstärker beteendet. Människan vill gärna vara självdestruktiv och vi gillar det, det är därför unga människor börjar röka och det är därför vi äter feta saker.

**Samtidigt poängterar Alexander** att människor som å andra sidan aldrig gör något roligt utan sätter hälsa extremt i fokus lever lika självdestruktivt. Om du inte har roligt så är livet lika meningslöst för alla, oavsett om du lider av hälsohets, övervikt eller tobaksberoende.

– Det är bara varianter och hur vi äter idag är till exempel helt klart en klassfråga. Mat- och hälsovanor, bruk och missbruk skiljer sig mellan de olika samhällsklasserna. Dessutom är människan som aldrig har roligt lika död som människan som äter ihjäl sig.

Nej, Alexander Bard är inte rädd för döden och inte heller rädd för åsikter. Folk får ha vilka åsikter som helst, det påverkar honom inte ett dugg säger han och blir lite fundersam över det här med ”bråkmakare”.

– Jag vet inte vad det här med bråkmakare, eller provocateur på franska, kommer ifrån. Det är bara ett epitet man använder i en kultur där man har väldigt lågt till tak. Jag har aldrig haft det epitetet när jag jobbat utomlands.

**Som musiker och författare** har Alexander Bard rönt stora internationella framgångar i bland annat Ryssland, Tyskland och Frankrike. Men att vara bråkmakare, det är han bara i Sverige.

– Det är bara för att Sverige är så vansinnigt



I år firade Idol Sverige 10 års-jubileum. Idol-juryn består av Alexander Bard, Laila Bagge Wahglern och Anders Bagge.

homogent och komformt (konformism är rättning efter omgivningens normer och regler och svårigheten att hävda en avvikande åsikt, reds. anm.). Det är jättelågt till tak i Sverige, alla letar och söker efter den etablerade åsikten och sen vill alla ha samma åsikt och därför pratar svenskar om samma samtalsämnen.

Med ett skratt berättar han om en kväll på krogen med några vänner där han helt sonika konstaterade att numera serverar alla Stockholms krogar unisont ”närodlad mat”.

– Jag är spytrött på det, man vill bara ha fjärrodlad uruguayansk stek idag. För att alla är likadana hela tiden och det är typiskt Sverige. På ett par år har allting blivit exakt likadant när man till exempel går ut på krogen. Alla handlar på H&M, bär samma kläder och det finns ingen kultur som är så vansinnigt homogen som den svenska. Svenskarna har bara en stor ambition i livet och det är att se likadan ut som grannen. Och då är det lite meningslöst att leva tycker jag, varför leva om man bara ska vara en kopia?

**Alexander Bard varnar** för att ett samhälle där alla drivs av en slags anti-existensialism

där man inte får finnas eller helst inte bör märkas att man finns leder till ett samhälle utan kritiskt tänkande. Att det inte finns någon trygghet i att vara som alla andra för då lurar man sig själv.

– Att vara som alla andra tycker är ganska bisarrt eftersom det missar hela poängen med att leva överhuvudtaget. Om jag är en bråkmakare är man en bråkmakare om man släpper en fis när man går in i ett rum.

**Det kan upplevas** som att Alexander Bard har åsikter om det mesta och det stämmer nog. Men Alexander är noga med att påpeka att de kommentarer och de tankar han har grundar sig på fakta och vetenskap och inte på ”allmänt tyckande”.

– Jag har inte åsikter beroende på om folk rör på sig eller inte. Jag letar inte heller åsikter beroende på hur andras beteenden ser ut. Jag har en grundad åsikt helt vetenskapligt baserad och som är likadan oavsett om trenden går åt ena eller andra hållet. Det är bara det att om man får motstånd i en fråga, ja då får man slåss mycket hårdare.

För Alexander Bard tar gärna strid för den lilla människan. Han förklarar att oavsett vem det har gällt så vill han stå på barrikaden för de som står längst ner på samhällets botten.

– Jag vill ha en politik som är för folks bästa och när folk inte vill sitt eget bästa så tycker jag inte som dom. Jag strävar efter att varje människa ska ha kontroll över sitt eget liv och acceptera och tycka om sin egen frihet. Jag försöker hjälpa människor att bli starkare så de klarar av att hantera sin frihet.

**För Alexander Bard är** det dessutom viktigt att människor istället för att söka underkastelse fylls med självkärlek och självförtroende, något som kanske är långt ifrån den bild många har mött och blivit bekanta med genom Idol.

– Idol, det är bara en bråkdel av min tid. Just nu håller jag och Jan Söderqvist på att resa runt och prata om boken ”Synteism: Att skapa Gud i Internetåldern”. Framöver ska vi besöka USA, Ryssland, Frankrike och Mexico. Det här är vår fjärde bok och filosofin är det som jag helst lägger min tid på, jag är ju filosof.

**Om filosofen kommer att synas i fler säsonger av Idol framöver?**

– Jag kommenterar inte min framtiden förrän det är dags att kommentera den.

Ett typiskt Alexander Bard-svar där svaret kommer när det finns konkreta fakta att basera svaret på.

**Om depression**  
Besvarar några av de många frågor du kan ha om depression.

**Mina frågor**  
Anteckna och skriv ner de frågor du har till din läkare för att förbereda dig inför nästa besök.

**Min stämning-lägesdagbok**  
Registrera ditt stämningläge varje dag.

**Min stämning-lägestabell**  
Se historiken över hur du har registrerat ditt stämningläge över tid.

**Påminnelser**  
Ställ in påminnelser för att hjälpa dig komma ihåg att registrera ditt stämningläge och/eller att ta din medicin.

**Egenvård**  
Goda råd och vägledning om sömn, kost och motion.



Hämta appen via QR-koden:



www.letstalk.se

# Let's talk

Ny app som kan vara ett stöd mellan besöken med vården och skapa förutsättning till ökad delaktighet i behandlingen

Eli Lilly Sweden AB,  
Gustav III:s Boulevard 42, 169 27 Solna  
www.lilly.se Tel: 08-737 88 00

**Lilly**  
Answers That Matter.



# YOGA

## – en kvar om dagen

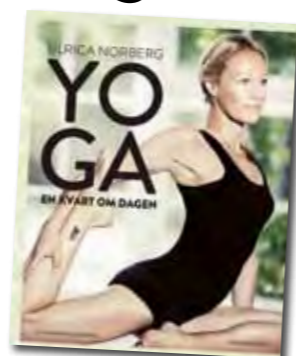
Ulrica Norberg, välkänd yogalärare och författare bjuder på konkreta övningar och näringsrika tips i sin nya bok Yoga en kvart om dagen (Bonnier Fitnessförlaget). 15 minuter om dagen räcker för att integrera yogan i sitt liv och skapa nya goda rutiner för alla vardagsstressade som längtar efter balans i livet.

Foto: ANDREAS LUNDBERG

**Grunden i all yoga** är andningsövningar, kroppspositioner som både stärker och mjukar upp och visualiseringsövningar. Beroende på vem du är och hur mycket tid du har till förfogande för din dagliga yoga ger Ulrica olika exempel på hur du kan förenkla

övningarna och koncentrera passen, eller göra dem lite mer avancerade beroende på vilken effekt du vill ha. Ulrica ger också tips på hur man kan kombinera övningarna för att skapa egna effektiva 15-minutersprogram. Vissa av övningarna i boken är kon-

centrerade på återhämtning, de sänker stress och ökar cirkulation och andra övningar har fokus på att aktivera och bygga upp styrka och kraft. Testa gärna någon av dessa övningar som är hämtade ur boken under kapitlet "Stående positioner".



## Bergsställningen (Tadasana)

Bergsställningen är utgångspunkten inte bara för alla stående yogapositioner utan för precis alla positioner just för att här tränar vi på god grundhållning.

**Komma in i positionen:** Ställ dig med fötterna ihop och tårna riktade rakt framåt. Lyft alla tio tår och tryck ner stortårna och lilltårna följda av de andra tårna, och känn att du pressar ifrån golvet med fötterna. Känn hur framsida lår aktiveras. Låt sittbenen dras neråt och naveln mjukt sträva in mot ryggraden. Lyft bröstbenet upp mot hakan och känn hur ryggen sträcks. Låt handflatorna riktas något framåt och rulla bak axlarna. Låt sedan baksidan av hjässan lyftas uppåt. Jämna andetag i ujjayi.

**Blickfokus:** Följ näsryggen framåt på en fast punkt i golvet.

**TIPS!** Stå med fötterna lite bredare isär om du har svårt med balansen, vid knäskada eller om du lider av lågt blodtryck.

### Fördelar:

- Förbättrar balansen
- Skapar balans i ryggrad, höft och ben, och i hela kroppen om rörelsen utförs korrekt
- Ökar stabilitet och stärker lår, knän och vrist
- Hjälper till att fokusera sinnet



## Stående framåtböjning (Uttanasana)

En position som grundar och lugnar.

**Komma in i positionen:** Från Bergsställningen: Andas in och förläng bröstbenet genom att sträcka fram bröstet och dra naveln mjukt in mot ryggraden. Andas ut och för höftbenet neråt så att det pekar mot fötterna tills du känner att framsidan av dina ben blir aktiva. Pressa ifrån med fötterna i mattan. Slappna av i ryggen mer och mer och i nacke och axlar i så stor utsträckning du kan.

**Blickfokus:** I golvet.

**Komma ur positionen:** På utandning, böj benen och under inandning, rulla upp kota för kota.

## Glödposition (Utkatasana)

Utkatasana stimulerar musklerna i rygg, armar och ben samt stimulerar hjärtat och diafragman.

**Komma in i positionen:** Från Bergsställningen, böj sakta på knäna och fördela vikten mer bakåt på hälarna. Rikta sittbenen bakåt och svanskotan neråt och vinkla höftbenen upp mot bröstet. Aktivera bukmusklerna mot ryggen för stabilitet i ländryggen. Lyft armarna och sträck på fingrarna. Håll armarna axelbrett eller låt handflatorna mötas.

**Blickfokus:** Upp mot händerna eller framför dig i golvet.



### VARIATION:

## Roterad Glödposition (Parivritta utkatasana)

Denna position grundar, lugnar och stärker ben och ryggrad.

**Komma in i positionen:** Från Glödpositionen, för ihop händerna framför bröstet och vrid kroppen åt höger. Placera vänster armbåge på utsidan av höger ben. Sträck på ryggen och fäst blicken på en punkt snett bakåt. Håll positionen minst fyra andetag och byt sedan sida. Avsluta med Stående framåtböjning.

**Blickfokus:** Upp mot taket.

### Fördelar

- Stretchar och stabiliserar vrist, vader, lår och ryggrad
- Förbättrar hållning och balans i benen
- Stärker rygg- och magmuskler
- Utvecklar rörlighet i bröstkorgen
- Motverkar stelhet i axlar och bröst
- Stimulerar de inre organen i magen, diafragman och hjärtat på grund av sträckningen av ryggen och kraften i benen
- Skapar inre värme, agni, som betyder eld på sanskrit, samt fokus





# 10 sätt att bli mer optimistisk

Text: REDAKTIONEN

Optimism, precis som växten på bilden, gro och växa i så gott som alla situationer. Att vara måttligt skeptisk kan vara ett bra sätt att slippa obehagliga överraskningar i livet men att vara optimistisk är faktiskt alltid bra.

**Att vara skeptisk** kan nämligen leda till att du förr eller senare inser att du går och letar negativa aspekter i tillvaron och det i sin tur är inte någon höjdare för livskvaliteten. Studier har till och med visat att det är mer troligt att pessimister utvecklar kroniska sjukdomar senare i livet jämfört med optimister.

Så läs våra tips och på med pannlampan så letar vi upp ljuset i tunneln med ett leende på läpparna!

**1) Tacksamhet.** Att vara tacksam kan göra underverk. Istället för att fokusera på det du inte har, fokusera

på det du har och skriv ner minst tio saker som du är tacksam för. Känner du dig skeptisk, pessimistisk eller bara frustrerad, ta en titt på listan och fokusera på det du är tacksam för.

**2) Målmedvetenhet.** Att känna att livet inte har någon riktning kan göra vem som helst frustrerad. Så, sätt mål för dig själv, både korta och små. Gör en daglig att göra lista och checka av listan allt eftersom. Tänk inte bara yrkesmässigt utan även privat, kropp som själ. Har du ett mål framför dig, en bild av vad du vill göra, så kommer du upptäcka att livet blir enklare när

du rör dig mot det målet. Du förtjänar att känna dig som en vinnare!

**3) Ta hand om din kropp.** Att ta hand om sin kropp, tänka på vad du äter och röra på dig, motionera, ger dig en rejäl skjuts i tillvaron. Stillasittande kan göra att du känner dig less och uppgiven medan en kick från motion och frisk luft på något som enkelt som en promenad kan ge dig den där extra energin du behöver för att må bra.

**4) Generositet.** Ibland kan det vara skönt att flytta fokus från en själv. Om

du gör fem bra saker för andra varje dag hjälper du till att inte bara ge ditt humör en skjuts utan du ser även dina medmänniskor. Det kan vara små saker och du ska inte förvänta dig något annat än att dina goda gärningar i längden kommer att betala sig i själsligt välmående.

**5) Språkbruk.** Ibland är det lätt att försjunka ner i klagosång men akta dig, ditt negativa språkbruk påverkar inte bara dig själv utan även din omgivning. Tänk på vilka ord du använder och att om du både privat och yrkesmässigt använder ett positivt språkbruk får du även ett positivt resultat.

**6) Närvaro.** Att leva i nuet, inte stanna i det förflutna eller oroa sig för framtiden, hjälper dig bort från orolighet och spänningar. För ett mer produktivt och positivt liv, fokusera på nuet och vad du gör just precis nu.

**7) Misslyckas.** Livet kan kännas tufft när vi går mot eller har mött ett misslyckande. Men sanningen är att vi alla, även de som anses som mest framgångsrika, har mött misslyckanden. Det viktiga är att inte låta det hindra dig från att röra dig framåt i livet. Om saker inte går som du vill första gången, ta ett steg tillbaka, fundera på vad som gick fel och vad du kan lära av det, och gå sen fylld av den erfarenheten vidare in i framtiden med entusiasm.

**8) Supporter.** Många gånger är den person vi är hårdast och tuffast mot oss själva. Men att anklaga sig själv för olika saker i livet föder bara mer negativitet så försök istället att vända sådana tankar till mer uppmuntrande och positivt stärkande tankar. Var din egen största supporter, stå på barriärerna för ditt eget välbefinnande och du kommer att se att det stärker dig från insidan och ut.

**9) Återhämtning.** Livet är härligt men det kan också vara energikrävande. När energin tar slut är det svårt att vara optimistisk så det är viktigt att ta dig tid dagligen att ladda om, det kan räcka med en kvart-tjugo minuters paus där du varvar ner, stänger av telefonen, datorn men också tankarna. Bara andas (vi har haft många bra tips tidigare om den typen av övningar) och njuter av stillheten och lugnet på insidan. Du förtjänar all energi du kan få och det här är ett kvickt sätt att återhämta sig!

**10) Glädje.** Våga möta glädje. Ett leende kan förändra inte bara andras humör utan även ditt eget. Leta efter små glädjeämnen i vardagen istället för att fokusera på problem, hitta saker och ting som får dig att skratta och le och försök att fyra av ett leende mot andra i din omgivning. Du ska se att det ger resultat inte bara för dig utan även för din omgivning.

# För många följer *inte* läkarens råd

Det är vanligare än man kan tro att patienter inte följer läkares råd. Det gör att många människor mår sämre än de skulle behöva.

Text: ANNA-KARIN ANDERSSON

**Läkaren Peter Berg** är specialist på hudsjukdomar och han möter ofta patienter som av olika anledningar inte tagit till sig av hans rekommenderade behandling.

– Vissa har inte accepterat sin sjukdom, förnekar att de är kroniskt sjuka och förklarar sina försämringstillstånd med sömnbrist och dålig kosthållning. Äldre personer kan känna sig osäkra på hur och i vilka doser deras medicin ska tas och för andra kan jakten på snabba lösningar och enkla metoder göra att man struntar i en basbehandling som exempelvis kan gå ut på att kontinuerligt smörja huden. Det är många faktorer som påverkar hur människor ser på sin medicinering, förklarar Peter Berg, som arbetar på Hudkliniken på Sophiahemmet i Stockholm och som ansvarig överläkare på en avdelning för patienter med svåra hudsjukdomar på Karolinska universitetssjukhuset i Solna.

**Peter Berg menar** att det här är ett undervärderat problem som kan få allvarliga konsekvenser. Psoriasispatienter som avstår från att smörja huden enligt ordination kan exempelvis bli

tvungna att sjukskriva sig och i värsta fall läggas in på sjukhus eftersom risken att drabbas av infektioner och virus ökar när man går med trasig hud. Det finns också en risk att läkaren ordinerar starkare mediciner än nödvändigt när det på återbesöket framstår som att den första behandlingen haft dålig effekt trots att patienten i själva verket inte alls följt det primära behandlingsalternativet.

**Inom hälso- och sjukvården** använder man begreppet följsamhet när man talar om patienters benägenhet att ta till sig av de råd och ordinationer de får av läkare och annan vårdpersonal. Uttrycket kan lätt misstolkas eftersom ordet för tankarna till att patienten ska lyda det som den auktoritära läkaren har bestämt. I realiteten handlar det om att söka svar på varför man väljer att avvika från de råd man fått om medicinering och annan vård och hitta vägar till förändring.

– Det handlar inte om att tvinga någon till något de inte vill. Tvärtom. Anledningen till att sträva efter att fler ska följa sin rekommenderade behandling är ju för att patienten ska må så

bra som möjligt, förklarar Mikael Hoffmann, chef för stiftelsen Nepi, som studerar hur läkemedel används och vad det får för effekter i samhället.

Mikael Hoffmann tror att nyckeln till att få fler att följa sina behandlingsråd är att öka patientens delaktighet vid läkarbesök.

– Det måste vara en bra dialog mellan patienten och läkaren så att man diskuterar vad som ska behandlas, varför och vad man har för förväntningar. Det är särskilt viktigt för kroniker som ju ska sköta sin medicinering varje dag på egen hand, säger Mikael Hoffmann.

**Peter Berg är inne** på samma linje. Han understryker att det är betydelsefullt att som läkare vara lyhörd för vad den enskilda patienten har för anledning till att inte följa behandlingen och menar att det aldrig ska handla om att döma någon som avviker från behandlingen.

– Du ska aldrig skämmas för att inte ha följt läkarens råd. Men berätta gärna varför så vi medicinska experter kan ge dig bra stöd och förklara hur olika behandlingsalternativ kan vara till hjälp för dig, säger Peter Berg.



Kontakten med vården påverkar välmåendet vid kronisk sjukdom.

Foto: SHUTTERSTOCK

## ”Det är ett bra komplement till vården”

**Stöd är betydelsefullt för att patienter ska följa sin behandling och flera läkemedelsföretag har därför tagit fram stödprogram som kan hjälpa kroniskt sjuka. Marie-Helene Lodmark fick tack vare en sådan tjänst svar på frågor som hennes läkare hade svårt att hinna med.**

Att leva med en kronisk sjukdom innebär mer än att ha fysiska besvär. Ofta är den mentala situationen avgörande för hur man trivs med livet i stort. Relationen med omgivningen, det egna självförtroendet och kontakten med sjukvården är några variabler som påverkar välmåendet.

Att som exempelvis psoriasispatient bli lämnad med en ordinerad salva efter ett läkarbesök är därför till liten nytta om livssituationen i övrigt är i obalans. Mot den bakgrunden har företaget LEO Pharma tagit fram ett stödprogram till alla psoriasispatienter, kallat QualityCare.

– Syftet med QualityCare är att hjälpa människor att skaffa sig kontroll över sin situation som helhet. Trivs man med livet ökar sannolikheten för att man även vill följa sin

läkemedelsbehandling, säger Per Dannhusen, produktchef på LEO Pharma.

Samma tankar har även företaget Pfizer som bland annat erbjuder patientstödsprogrammet Together. Det är speciellt framtaget för att hjälpa patienter som använder ett av företagets biologiska läkemedel för reumatiska sjukdomar. Den som anmäler sig till programmet blir kontaktad av en sjuksköterska som kan ge en ökad förståelse för sjukdomen och förklara varför man fått läkemedlet ordinerat.

– Det är som ett bollplank med medicinskt kunnande som kan hjälpa patienten att känna sig trygg med sin behandling, förklarar Joakim Söderberg, på företaget Health Solutions som utvecklat tjänsten.

Marie-Helene Lodmark har psoriasisartrit och anmälde sig till stöd-tjänsten när hon skulle börja använda läkemedlet.



Marie-Helene Lodmark har tagit hjälp av stöd-tjänsten Together.

### FAKTA Två stödprogram

**QualityCare** är ett kostnadsfritt stödprogram som vänder sig till dig med psoriasis, oavsett vilken behandling du har. Genom att registrera dig på [www.qualitycare.se](http://www.qualitycare.se) kan du ange vad du har för behov. Vill du exempelvis att minska stressen kan du se hur tjänsten kan hjälpa dig med det. Att fylla i sin profil är ett bra sätt att få en känsla för hur stödprogrammet fungerar och vad det kan erbjuda.

**Together** hjälper patienter att lyckas vid behandling med ett av Pfizers biologiska läkemedel vid reumatiska sjukdomar. Tjänsten är gratis och innebär att du som patient får hälsovägledning av en sjuksköterska kring din behandling och kan även ge stöd till ditt eget hälsoarbete och egenvård. Läs mer på [together.nu](http://together.nu)

– Jag hade alla möjliga frågor, undrade mycket över biverkningar till exempel. Sjuksköterskorna på Together gav alltid tillfredsställande svar, säger Marie-Helene Lodmark.

**Trots att Marie-Helene** vid det här laget är välbekant med sitt läkemedel händer det att hon än idag ringer till sjuksköterskorna på Together när hon undrar över något.

– Det är ett bra komplement till vården. Vid läkarbesöken hinner vårdpersonalen sällan med att besvara alla ens frågor, konstaterar hon.

Text: ANNA-KARIN ANDERSSON

## SÅ KAN DU TÄNKA OM DIN BEHANDLING

- Recept är idag oftast digitala och det kan vara svårt att komma ihåg den muntliga informationen vid läkarbesöket. Be därför om en lista på de läkemedel läkaren skriver ut till dig med förklaringar om hur och när preparaten ska tas.

- Undanhåll aldrig om du valt att inte följa läkarråd. Det är inget skamfyllt. För läkaren är det emellertid viktigt att veta hur du behandlats eller hur du eventuellt inte har behandlats för att kunna ge dig fortsatt adekvat vård.

- Lägg vikt vid att diskutera din behandling med läkaren, acceptera inte bara vad han eller hon säger. Sannolikheten att du följer en behandling ökar om du känner dig delaktig i beslutet och har förstått på vilket sätt behandlingen kan hjälpa just dig.

# Förebyggga artros och diabetes

Vår livsstil kan påverka vårt hälsotillstånd i större omfattning än vad vi tidigare vetat. Vi lever idag i en värld där vi sitter still och stressar mer än tidigare. Vi blir tyngre, tröttare, sjukare och mer deprimerade och ångestfyllda av denna typ av leverne.



Artros kan leda till att leden blir utsliten.

Foto: SHUTTERSTOCK



Text: **MARIA ZETTERLUND GUSTAFSSON**, distriktsläkare Sigtuna läkarhus samt konsult och föreläsare inom hälsa och livsstil på Medicin och Mirakel AB.

**Vi tror att vi sparar tid** genom att skynda oss, äta snabbmat och inte lägga tid på träning och planering av goda matvanor. Men istället riskerar vi att förkorta livet i slutändan i värsta fall med flera år istället. Dessutom minskar vår livskvalitet under tiden vi lever av samma skäl.

Redan för flera hundra år sedan visste man att träning var viktig. ”Den som inte avsätter tid för fysisk aktivitet, får förr eller senare avsätta tid för sjukdom” (Edward Stanley, 1800-talet) och allt mer fakta som bevisar detta kommer hela tiden. Så det finns ingen anledning att skjuta upp en hälsosammare livsstil, låt oss börja med ett litet steg i taget åt rätt håll redan idag.

Vi tittar nedan på ett par sjukdomar som påverkas av vår fysiska aktivitet och vår livsstil och se hur vi kan motverka dem på bästa sätt genom att hålla oss igång. De har helt olika symtom, men samma behandling, nämligen ”mirakelmedicinen” fysisk aktivitet. En nyligen genomförd undersökning visar att ungefär en femtedel svenskarna avskyr träning och låter oftast bli att träna på grund av detta. Men som läkare är min erfarenhet att det inte är många som tycker om att äta mediciner heller och vill man slippa det i större utsträckning är det viktigt att hålla igång på något sätt ändå.

**Artros kan också kallas** för ledsvikt och då förstår vi lättare vad det handlar om. En för hög belastning på en normal led eller en normal belastning på en försvagad led.

**Symtom:** Smärta, först vid belastning och efterhand även i vila. Svullnad och minskad rörlighet.

**Orsak:** Ledernas stötdämpande brosk minskar i mängd, en kronisk sjukdom som kommer med stigande ålder och är vanligare hos kvinnor. Övervikt och svaga muskler ökar belastning på leden. Ärftlighet påverkar risken.

**Risker:** Risken är att en led blir utsliten genom att brosket nästan helt försvinner. Leden kan då ersättas med en protes, en konstgjord led. Rörligheten i den är inte lika god som i en normal led, men smärtan försvinner.

**Förebyggande råd:** När vi rör oss omsätts ledvätskan som cirkulerar i leden och som i sin tur kan transportera bort ohälsosamma ämnen och ge ledbrosket ny näring. Musklerna stärks, rörligheten ökar och leden belastas på ett mer adekvat sätt. Motionerar vi regelbundet minskar risken för övervikt och ökad tyngd på lederna. Normalvikt kräver även en hälsosam kosthållning.

**Diabetes typ två har ökat** dramatiskt under det senaste århundradet och gått upp till en mindre hedersam förstaplats som världens vanligaste sjukdom. 500 miljoner människor beräknas i dag lida av denna nästan helt av livsstil orsakade sjukdom. Det kan låta dystert men samtidigt ger det gott hopp om att vi kan förändra läget genom vår livsstil.

**Orsak:** Det finns ett fåtal människor som drabbas av den här sjukdomen enbart på grund av ärftliga faktorer eller nödvändig medicinsk behandling med till exempel kortison som vid långvarig behandling kan ge denna diagnos. Resten får diabetes typ två på grund av en övervikt och inaktivitet, intag av för mycket högenergi kost och för hög stressnivå. Socker ska finnas i lagom mängd i blodet och användas inuti celler när vi ätit för att vara bränsle direkt eller lagras som energi. Nyckeln som öppnar dörrarna till cellen och släpper in sockret från blodet heter insulin. Det bildas av bukspottkörteln och ska insöndras i blodet när sockernivåerna stiger. Om för mycket socker kommer på en gång orkar inte bukspottkörteln med och sockret cirkulerar runt och skadar vid höga nivåer organ och blodkärls insida. Om vi får mindre muskler och mer fett, minskar platsen för socker att lagras på och oavsett hur mycket insulin som bukspottkörteln piskas på att bilda kan inte sockret stoppas in på rätt

sätt i cellen. Det kallas för insulinresistens. Det räcker med att vi står en stund efter maten, istället för att sitta, så kommer sockret att sjunka snabbare till normala nivåer efter måltiden. Ju mer raffinerade ”snabba” kolhydrater vi äter, desto mer insulin måste frisättas. Insulin i höga doser i blodet är i sig fettbildande, ökar andelen celler som inte så lätt kan lagra socker och så är den onda cirkeln igång.

**Risker:** Diabetiker drabbas oftare av hjärtkärlsjukdomar än andra, eftersom deras blodkärl är skadade av sockret som cirkulerar och ökar åderförfettningen, de har oftare samtidigt en övervikt som både lett till högt blodtryck och kan ofta också ha ett matintag som innehåller sämre typer av fetter. Alla dessa riskfaktorer hänger ihop med en ohälsosam livsstil och tillsammans utgör de ett allvarligt hot mot hälsan.

**Symtom:** högt blodsocker gör att urinen blir mer sockerhaltig och detta drar till sig vätska i urinvägarna. Man kissar mer och blir således mer törstig. Om tillståndet vara längre kan man börja må illa eller få ont i magen.

**Förebyggande råd:** Motion, hälsosam kost och minskad stress är råd som är förebyggande mot denna åkomma. Om du väl fått diagnosen behöver man vara extra noga med att hålla blodtryck och blodfetter under kontroll och direkt sluta röka.



Diabetiker drabbas oftare av hjärt- kärlsjukdomar än andra.

Foto: SHUTTERSTOCK

# Komplikationer vid fetma

Fetma är en sjukdom i sig men det finns många andra tillstånd som förekommer i högre omfattning vid fetma. I de flesta fall vet man inte varför det är så. Ett samband behöver ju inte betyda en orsak-verkan kedja. Det är ofta ganska invecklad biologi och många gånger bara experimentella teorier, som man tror ligger bakom tillstånd som är överrepresenterade vid fetma.

Text: **Thomas Kjellström**  
Docent i internmedicin och  
endokrinologi, f.d. överläkare  
och klinikchef vid medicinska  
kliniken, Lasarettet i Helsingborg

**Övertikt har man** vid ett BMI mellan 25-29.9 och fetma vid BMI över eller lika med BMI 30 (Body Mass Index = vikt i kg dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat). Central fetma dvs. bällefetma är avsevärt farligare ur alla synpunkter än fetma över höfter och länder.

Man räknar med att övertikt och konsekvenserna av detta förorsakade 3.4 miljoner dödsfall i hela världen under hela 2010. Det är alltså tyvärr så att fetma och dess komplikationer ger fler dödsfall än svält enligt WHO:s statistik sedan flera år.

**Orsaken till komplikationerna.** De specifika sambanden och orsakerna för komplikationer vid fetma är mestadels okända. De flesta sambanden kokar ner till fettcellernas aktivitet. Fettcellerna (adipocyterna) i fettvävnaden utgör kroppens största endokrina organ och har en unik förmåga att producera och utsöndra inflammatoriska molekyler. De viktigaste är C-reaktiv protein (CRP), proinflammatoriska cytokiner som interleukin (IL)-6 och tumornecrosis factor (TNF)-alfa. Bällefetman har en avgörande betydelse för låggradig inflammationsutveckling.

**Diabetes mellitus.** Fetma är den enskilt största faktorn för att förutsäga om man får diabetes. 57 % av all typ 2 diabetes (icke –insulinberoende för överlevnad) kan hänföras till fetma.

Diabetes är en välkänd risk vid övertikt och fetma och beror i grunden på s.k. insulinresistens dvs. insulinet kommer inte in i cellerna

och är otillräckligt producerat i förhållande till kroppsvolymen. Den relativa risken att utveckla diabetes vid fetma med BMI över 35 kg per m<sup>2</sup> är så hög som 60 ggr jämfört med BMI under 23.

**Högt blodtryck.** Fetma och högt blodtryck visar ett positivt samband och risken att få högt blodtryck vid fetma är 1.46 för män och 1.75 för kvinnor, det vill säga nära nog dubbelt så hög risk som för normalviktiga. Viktminskning (även i mindre omfattning) leder direkt till minskning av risken för högt blodtryck.

**Metabolt syndrom.** När midjeomfånget är ökat och blodtrycket är över 130/85 mm/Hg och blodfetterna är rubbade (HDL och triglycerider) och blodsockret är något förhöjt kallar man detta för "metabola syndromet". Central fetma (bukfetma) och insulinresistens ansvarar för förändringar i blodfett- och sockerämnesomsättningen som ger syndromet.

**Hjärtsjukdomar.** Det är välkänt att fetma ökar risken för kranskärlssjukdom och man har visat att risken ökar med 9 % för varje enhet som BMI går upp exempelvis från 35 till 36.

Risken för att utveckla hjärtsvikt är ungefär dubbelt så hög vid fetma.

**Blodfetttrubbningar.** Vid fetma är den kardiovaskulära skyddande ("det goda kolesterolet") blodfettfraktionen (HDL = High Density Lipoprotein) sänkt och de s.k. triglyceriderna

Bällefetma är avsevärt  
farligare än fetma över  
höfter och länder.

är ökade vilket är en effekt av insulinresistensen och en ökad produktion av triglycerider i levern och en minskad produktion i levern av "lipoprotein lipas" som bryter ned triglyceriderna. Båda dess förändringar av blodfetterna bidrar till utvecklande av kranskärlssjukdom, som kan leda till angina pectoris och hjärtinfarkt.

**Hjärnsjukdomar.** Stroke kan orsakas av blödning eller av tilltäppning i ett hjärnkärl (blodpropp). Den senare orsaken svara för ungefär 80 % av strokeinsjuknanden. Risken för både blödning och propp är ökad hos män med fetma men för kvinnor med fetma är det endast risken för propp som är ökad (cirka 1.5 gånger). Dödligheten i stroke har starkt samband med central fetma (bukfetma) och sambandet är starkare än vad det är för diabetes, BMI, högt blodtryck och socioekonomisk status .

**Depression.** Det har inte påvisats något samband mellan depression och ökat buk-omfång. I en annan studie har man heller inte funnit samband mellan graden av fetma och ångest och depression. Däremot är det också visat att när fetma ingår i en individs sjukdomsbild av metabola syndromet så ökar risken över en 10-årsperiod med 137 %.

Depression kan möjligen inducera fetma medan fetma inte anses öka risken för depression. Det är helt oklart i den vetenskapliga litteraturen om fetma orsakar depression eller om depression orsakar fetma.

**Psykosociala problem.** Flera psykosociala problem är förknippade med fetma som (i en studie för kvinnor) att tjäna mindre pengar, mindre andel i äktenskap eller varaktiga förhållanden, mindre sannolikhet att avsluta skolgången. Orsakssammanhanget här kan naturligtvis vara omvänt.

Flera psykiatriska sjukdomar har förknippats med fetma som somatisering (där patienten uppger sig tro att kroppsliga (somatiska) besvär är orsaken till de psykiska symtomen) (29 %), fobier (18 %), hypokondrier (18 %) och andel beteenden (14 %). Efter fetmakirurgi förbättras dessa tillstånd avsevärt.

**Lungsjukdomar.** Fetma är starkt relaterat till obstruktivt sömnapné (OSA) (apné = andningsupphåll). Ökat halsomfång som finns vid fetma korrelerar starkt med OSA och man uppfattar att mekanismen är ökad mängd fettväv i luftvägarna som påverkar öppningen i luftstrupen likaväl som att en ökad mängd fettväv lättare ger kollaps i luftvägarna. Fetma är också relaterat till astma som man förklarar med ökad luftvägsirritabilitet, minskad funktionell andningsvolym och kroniskt inflammatoriska produkter från fettcellerna. I en studie visar det sig att 75 % av de som kommer akut till sjukhus pga. astma är feta eller överviktiga.

**Mag-tarmsjukdomar.** Gallsjukdomen är i 30 % relaterad till fetma (näst största "fetmasjukdomen" efter diabetes typ 2) och har man BMI över 45 kg/m<sup>2</sup> så är risken sju gånger högre att ▶

## Vetenskap visar på ett samband mellan fetma och cancer

drabbas av gallsten. Det är inte bara den totala fetmagraden (BMI) utan också fördelningen av fetman som spelar roll för risken att utveckla gallsten och återigen så är det bukfetman som ökar risken mest.

Andra sjukdomar som är fetmarelaterade är gastroesofagal reflux (dvs. maginnehåll går tillbaka till matstrupen och ger sura uppstötningar och sveda och halsbränna) och är ökad med en faktor av 3.

**Ledsjukdomar.** Med ökande BMI ökar sannolikheten för besvär från rörelseapparaten. I lederna utvecklas artros (icke inflammatorisk degenerativ ledförändring). Dessa förändringar drabbar oftast vikt bärande leder som rygg, höfter, knän och fotleder. Det finns intressant nog också klara samband också med artros i hand- och fingerleder som ju inte bär någon vikt. Förekomsten av artros i vikt bärande leder är ungefär 50 % vid fetma och ålder över 65 år. Troligast är dock att artros vid fetma är en systemsjukdom som förmedlas av adipokiner (hormoner från fettcellerna).

**Sjukdomar i reproduktionsorgan.** Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) är vanligt hos kvinnor med fetma. Omkring 50 % av kvinnor med PCOS är överviktiga eller feta och syndromet hänger starkt ihop med insulinresistens. Ovariet omvandlas till en mängd cystor. Det medför menstruationsrubbnings, hirsutism (sjukligt stark hårlighet), akne och infertilitet. Det är meningslöst att försöka med s.k. in vitro fertilisering av dessa kvinnor om man inte först försökt minska kroppsvikten och behandla med metformin. Med en vikt nedgång på 10 kg blir cirka 40 % gravida inom ett år.

**Cancer.** Det finns mycket vetenskap som visar på ett samband mellan fetma och cancer. Effekterna av övervikt och fetma skapar ungefär 14 % av dödsfallen i cancer hos män och 20 % hos kvinnor. I en stor svensk studie har detta samband visats tydligt, så att under en uppföljningstid på 10 år visade sig fetmaoperation (och därmed följande viktminskning) också minska cancerinsjuknandet med 40 %. Cancer vid fetma har en högre risk att utvecklas i livmoder, gallblåsa och njurar än andra cancerformer som i matstrupe, sköldkörtel, tjocktarm och bröst. Varje 5 kg/m<sup>2</sup> ökning av BMI är förenat med högre risk för cancer. Anledningen till att fetma ökar cancerinsjuknandet tros vara

(1) ökade nivåer av tillväxtfaktorer som insulin och insulin-lik tillväxtfaktor (IGF-1), (2) ökade könsteroid hormoner som östrogen och faktorer som påverkar deras ämnesomsättning, (3) ändrade nivåer av s.k. adipocytokin nivåer som leptin, adiponectin och visfatin, (4) låggradig inflammation och oxidativ stress, (5) ändrade mikrobiomer som ändrar tarmfloran.

Typ 2 diabetes och metabola syndromet ökar också risken för flera cancerformer liksom dödligheten i cancer. Metforminbehandling har effekter som minskar risken för cancer utveckling.

**Hälsosam fetma?** Under senare år har diskuterats om fetma skulle vara mer hälsosamt – mindre skadligt – framförallt hos äldre. Det har visats att för de över 75 års ålder (ibland ner mot 60 års ålder) har den relativa risken för död för alla dödsorsaker och från kardiovaskulär sjukdom minskat med stigande BMI – ”fetmaparadoxen”. Det skulle alltså skilja sig från fetma i övriga åldrar. Paradoxen har dock ifrågasatts med olika argument och studier. För det första är BMI ett dåligt mått på fetma i högre åldrar (över 65 egentligen) så att om man istället mäter bukomfånget så är riskerna fortfarande större för ökad sjuklighet och dödlighet vid fetma. BMI är starkt beroende av kroppslängden (se ovan) och kroppslängden sjunker med stigande ålder (kotkompression bl.a.) och då stiger BMI även om det inte finns någon skillnad i fetmagraden. För det andra har en överlevnadseffekt diskuterats dvs. att individer som är mer känsliga för fetmans negativa effekter dör tidigare och överlevarna i högre åldrar är mer ”motståndskraftiga” mot fetmans negativa effekter. För det tredje så förklaras paradoxen av ohälsosam vikt förlust. Förklaringen skulle då vara att i höga åldrar så är cancer vanligt och ger vikt förlust och de som har lågt BMI inkluderar alltså inte bara dem som alltid varit normalviktiga och fysiskt aktiva utan också alla de som har minskat i vikt pga. kronisk sjukdom och därför blir skillnaderna inte så stora. Det finns alltså en rad faktorer som komplicerar sambandet mellan sjukdom och fetma i högre åldrar.

Trots allt skall fetma i högre åldrar inte missuppfattas så att det tolkas som harmlöst eller hälsosamt hos äldre även om den relativa risken för död med stigande BMI minskar med åldern. Fetma hos äldre är verkligen mer komplicerat än man i förstone kan tro.

### Referenser:

1. Fetma, problem och åtgärder. En systematisk litteraturoversikt. SBU rapport nr 160, 2002. Stockholm.
2. D.Segula. Complications of obesity in adults: A short review of the literature. Malawi Medical Journal 26; 20–24, 2014.
3. N. Berger. Obesity and cancer pathogenesis. Ann New York Academy of Sciences. 1311, 57–76, 2014.
4. P. Campbell. Obesity: a certain and avoidable cause of cancer. The Lancet 384, 727–728, 2014.
5. T. Kjellström. Depression – metabola syndromet och hjärt-kärlsjukdom. H. Lundbeck AB. www.lundbeck.se. 2010.
6. D.C. Cetin, G. Nasar. Obesity in the elderly. More complicated than you think. Cleveland Clinic Journal of Medicine. 81, 51–60, 2014.
7. A. Goyal et al. Is there a paradox in obesity? Cardiol Rev 22; 163–170, 2014.
8. A. Ströhle, N. Worm. Healthy obesity? Why the adiposity paradox is only seemingly paradox. Med Monatsschr Pharm 37, 54–64, 2014.



## 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.
- 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.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.

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

[baltros-vaccin.se](http://baltros-vaccin.se)



## Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett axplock på intressanta artiklar på [www.DOKTORN.com](http://www.DOKTORN.com) där du kan lära dig mer om sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

### TEMA RÖRELSEAPPARATEN

**Reumatism:** Vilka är symtomen vid reumatism och vilken behandling rekommenderas. Mycket har hänt inom forskningen senaste åren.

**Artros:** Smärta från höft och knän är ofta artros. När är det dags att operera och hur kan man hålla smärtan i schack?



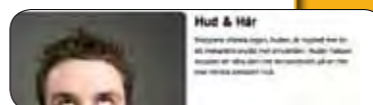
**Inflammatorisk ryggvärk:** Återkommande ryggvärk som blir värre på natten kan vara sjukdomen ankyloserande spondylit.

**Smärta:** Vilken typ av smärta har du? Det finns fler olika typer av smärta och de ska behandlas olika för att få smärtlindring.

### TEMA HUD & HÅR

**Rosacea:** Röda kinder och knottor – det kan vara rosacea. Lär om vad som förvärrar besvären och vad du kan göra åt dem.

**Nässelutslag:** Det finns många olika typer av nässelutslag. Se bilder och få information om när det är viktigt att söka vård.



### TEMA MAGE & TARM

**IBS:** Vilka är symtomen och vad kan man göra för att minska besvären?

**Pankreas:** Magenzymer från pankreas är livsviktiga för att ha en normal nutrition. Gör test hos oss för att se om du har brist på enzymer.



### TEMA HJÄRNAN & NERVER

**Parkinsons sjukdom:** När börjar besvären bli så svåra att det är dags för att se över sin behandling.



### TEMA KVINNANS HÄLSA

**Torra slemhinnor:** Vad kan man göra för att minska besvären vid torra slemhinnor.



### TEMA LUFTVÄGAR & ALLERGI

**KOL:** Rökt eller rökare över 40 år? Gör ett frågetest för att se hur dina lungor mår.



### TEMA HJÄRTA & KÄRL

**Hjärtinfarkt:** Viktigt med att få behandling efteråt för att undvika nya infarkter.



Foto: SHUTTERSTOCK



Det florerar många myter kring ebola därför är det viktigt att det istället kommer ut korrekt information

# 8 myter och sanningar om ebola

#### Myt 1: Ebola är mycket smittsamt

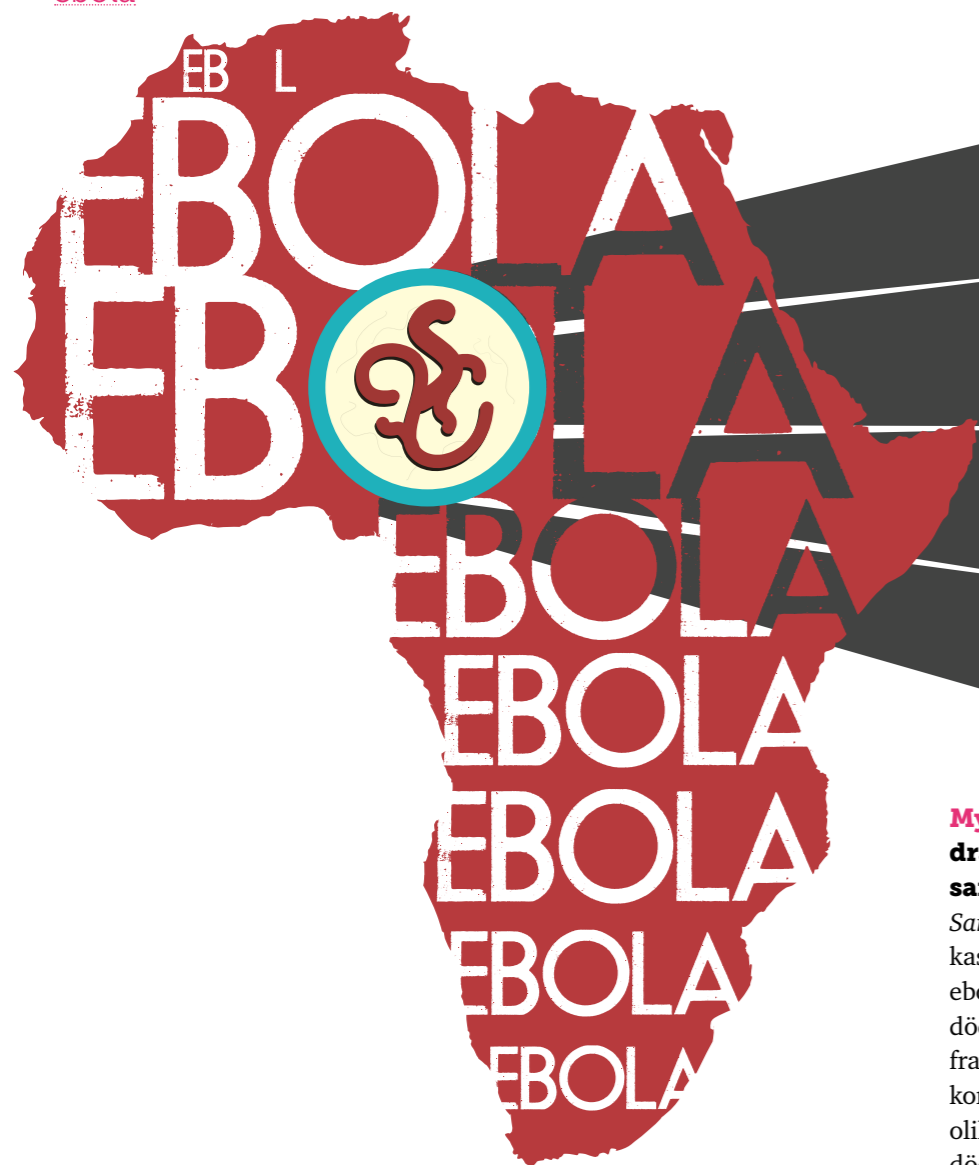
**Sanning:** Om man jämför med de allra flesta vanliga sjukdomar så är inte ebola särskilt smittsamt. Risken att drabbas av ebola är störst vid kontakt med kroppsvätskor (främst blod, saliv, kräkningar och (troligtvis) svett) från personer som är tydligt infekterade. Kroppsvätskorna kan smitta om de får kontakt med slemhinnor som vid näsan och munnen eller liknande områden. I snitt smittar varje ebo-

lasmittad person i det aktuella utbrottet två friska personer.

För att förstå smittspridningsrisken används ett värde, "RO" som indikerar hur snabbt en sjukdom sprids vidare. Ebola ligger på ett RO värde kring 1-2 medan utbrottet av sars för tio år sedan hade ett värde på 5. Påssjuka ligger på 10 och mässling på 18, så man kan dra slutsatsen att ebola trots allt skulle kunna vara betydligt mer smittsamt än det faktiskt är. ▶

Text: ANDERS ÅKER





### Myt 2: Jag kan smittas av ebola från någon som ser frisk ut

*Sanning:* Högst osannolikt. Ebola har en inkubationstid (tiden mellan att man får smittan och att sjukdomen bryter ut) på upp till 21 dagar tills symtomen börjar visa sig även om den tiden oftast kan vara kortare. Det här är orsaken till rädslan att personer som ser friska ut skulle kunna resa från Västafrika och sprida sjukdomen. Generellt så är inte personer som inte uppvisar några kända ebola-symtom smittsamma. Och i vilket fall smittar ebola sällan, om ens alls, via vanliga sociala kontakter som att skaka hand eller befinna sig i närheten av varandra.

Det finns ett undantag och det är personer som har haft ebola och blivit friska. Det har kommit studier som visar att ebolaviruset kan överleva i sädesvätskan upp till tre månader så därför är det viktigt att överväga om man som ebolaöverlevare ska ha sex överhuvudtaget inom den perioden. Om man har det ska man använda kondom.

### Myt 3: Om jag drabbas av ebola dör jag sannolikt

*Sanning:* Det finns särskilt en siffra som många kastar ur sig när det gäller risken för att dö i ebola, nämligen att ebola har "upp till 90% dödlighet". Faktum är att ebola historiskt sett fram tills nu endast har förekommit i ett antal korta och isolerade utbrott. Utbrotten har haft olika virusstammar av ebola varav en hade en dödlighet på 90%.

Det nu aktuella utbrottet har ett lägre dödstal. De i dag aktuella siffrorna visar att 8 000 personer har fått ebola bekräftat och av dem har 3 865 tyvärr avlidit. Det ger en dödlighet på 48%. Det är fortfarande tragiskt med ett så högt antal dödsfall och siffran kan komma att öka beroende på utvecklingen men dödligheten är inte i närheten så hög som den skulle kunna vara. Sett till förutsättningarna är dödligheten förmodat ännu lägre när det kommer till patienter som har tillgång till modern sjukvård.

### Myt 4: Personer med ebola-symtom bör sättas i karantän

*Sanning:* Om du vill ha en lista på symtom i samband med ebola så behöver du bara tänka dig senaste gången du eller någon du känner hade influensa. Till en början är symtomen vid ebola och vid influensa mycket snarlika och det skulle leda till att väldigt många skulle behöva isoleras.

Den långa listan av symtom bidrar till att man vid flygplatser har "upptäckt" möjliga ebolafall. Det är troligt att det fortsätter att

hända och sannolikheten är att det blir fler falsklarm än konstaterade fall.

### Myt 5: Alla på flygplatser bör testas för ebola

*Sanning:* Flygplatser runt om i världen tar emot ett enormt antal människor varje dygn varav majoriteten av resenärer aldrig varit i närheten av Västafrika. Att använda metoder som temperaturmätning i stor skala på flygplatser runt om i världen skulle bidra till ett stort antal falsklarm.

En betydligt mer effektiv metod enligt hälso- och sjukvården, är att noga och ordentligt testa personer som reser ut från länder där ebola finns. I bland annat USA har man dock valt att testa människor på flygplatser där en stor del av resenärerna reser in från Västafrika.

### Myt 6: Västvärlden står oförberedd vid ett ebolautbrott

*Sanning:* Trots fallen där sjukvårdspersonal har smittats så står västvärlden förberedd. Tidigare utbrott har gjort sjukvården och myndigheter mer förberedd på olika storlekar på utbrott.

Rika länder har troligtvis bättre möjligheter att spåra och isolera personer som har varit i kontakt med någon som har diagnostiserats med ebola och mycket bättre möjligheter att

via sjukvården behandla de som smittats. Men, risken är absolut inte obefintlig – generellt har dock de flesta länder i västvärlden konstaterat att det finns goda förberedelser om man upptäcker ebolafall.

### Myt 7: Ebola är en katastrof för Afrika

*Sanning:* Ebola-utbrottet har främst påverkat de länder där ebola konstaterats, det vill säga Guinea, Liberia och Sierra Leone. Där kämpar man nu mot smittan, mot allmän oro och ekonomisk och mänsklig kris på grund av ebola. Och mer hjälp behövs i dessa regioner. Men många andra länder i Afrika har också påverkats av ebola-utbrottet och anledningen är att västvärlden buntar ihop en rad länder till "Afrika".

Det är en förenkling att säga att ebola är en katastrof för "Afrika" som är en kontinent med mer än 50 länder. För den större delen av de Afrikanska länderna pågår livet som vanligt, däremot sjunker turismen och farhågorna och okunskapen är stor vilket bidrar till ekonomiska problem även för länder där ebola inte förekommer. Vilket alltså är majoriteten av länderna. Och ebola är långt ifrån den mest dödliga sjukdomen i Afrika, malaria tuberkulos och HIV har krävt hundratusentals fler liv än ebola bara i år.

### Myt 8: Ebola är världens största hälsokris

*Sanning:* Det bör sägas att det tog världen för lång tid att vakna upp och ta ebola-utbrottet i Västafrika på allvar. Sannolikheten är stor att smittan hade kunnat begränsas om västvärlden tidigt satt in stora resurser. Men, även om ebola nu tas på allvar av världens regeringar finns det andra sjukdomar som är mer oroande. Till exempel risken för ett utbrott av en dödlig influensa, något vi inte har haft sedan Spanska sjukan 1918, en sjukdom som drabbade yngre och friska personer.

Även om det finns åtgärdsprogram för ett liknande utbrott som Spanska sjukan konstaterar myndigheter runt om i världen att det finns mycket mer att göra och att om du räds en pandemi så är en dödlig influensa ett större hot än ebola. Ebola bör tas på allvar men sannolikheten att du som befinner dig i västvärlden påverkas är låg och risken är att enda anledningen till att vi engagerar oss i ebola är skräck. Och med skräck sprids lätt felaktig information.

Källa: The Guardian, WHO



NYHET!

# Psoriasis?

## Ny behandling av Psoriasis **Fri från kortison**

Dermalex® Psoriasis lindrar inflammation, klåda och hudfjällning. Krämen verkar genom att normalisera kroppens överproduktion av hudceller.

Kliniskt testad av dermatologer – **i genomsnitt resulterade behandlingen i att symtomen minskade med 68 %.**<sup>1</sup>

Rekommenderas av 7/10<sup>2</sup>



Finns på ditt apotek.

## Även människor kan behöva en överlevnadshandbok

Meteorologer definierar vinter som den period då dygnets medeltemperatur varaktigt är 0 grader eller lägre. Solen visar sig knappt och är man en människa som ogillar mörker och kyla kan det i stunden kännas som ett långt till synes oändligt lidande. Vi får tankar om vad det är för fel på oss som är så trötta och vad som kan hända om man inte får tillbaka sin energi. Negativa tankesnurror kan få trötthet att leda till nedstämdhet och nedstämdhet till depression.

Jag fastnar i en artikel om pelargoner:

- ”Pelargonien är ingen slit- och slängblomma, den är väl värd att ta hand om och övervintra. Får den bara sin vintervila, blir den en ännu större och vackrare blomma nästa som-mar!”
- Jag läser fler citat från entusiaster som lär oss att få våra växter att blomstra.
- ”De ska vårdas ömt och såväl temperatur, näring, som förflyttning skall göras med största omsorg och omvårdnad”.

Jag tycker att pelargoner är fina och jag gillar den där lilla klickkänslan som uppstår när man nyper av en vissnad blomma från dess stjälk. Jag har inget emot artiklar skrivna av människor med gröna fingrar, men jag tänker att även vi människor kan behöva en liten överlevnadshandbok för hur vi bäst ska övervintra.

**Hur gör du själv?** Hur hanterar du mörkret och kylan som smyger sig på? Går du i vinterdvala som mumintrollen i Trollvinter, är du en datumflyttande fågel som sädesärlan, eller är du kan-ske en mer oppurtun art som anländer så fort is och snö börjar falna såsom sånglärkan?

Oavsett tropikflyttare eller person som älskar snöänglar och midvinternatt så krävs anpassning till klimat. Vi kan tända ljus, sätta på oss varma tröjor och kanske får vi acceptera att vi faktiskt går i ide på vårt mänskliga vis.

Visserligen ingen björngrotta och visserligen sover vi oss inte genom alla dygnets timmar som fladdermusen och paddan men för det ska vi inte förringa våra kemiska förändringar. När solljuset minskar ökar produktionen av sömnhormonet melatonin. Ämnesomsättning och kroppstemperatur ändras och vi kan känna oss trötta, få ökad aptit och ökat sockerbehov. Gränsen mellan vinterdepression (SAD) med melankoli, nedsatt social, fysiska och sexuell lust och en kropp inställd på vinterdvala är allt annat än skarp.

Hjärnforskaren Katarina Gospic förklarar i sin bok ”Den sociala hjärnan”, hur viktigt den

soci-ala betydelsen är för oss. Hur viktigt det är med beröring för att få oxytocinet att flöda och hur vårens färgexplosion och blomdofter ökar dopaminsignaleringen som gör oss pigga och redo för förälskelse.

Hon beskriver om en studie där man låtit försöksledare flirta och be om olika personers telefonnummer och hur de en molnig dag fick napp 14 procent av fallen och en solig dag 22 procent.

**Stress skapas** av att vi har en föreställning av att saker ska vara på ett annat sätt än de är. För att motverka detta kanske vi ska sluta trotsa suprakiasmatiska kärnan som styr vår dygnsrytm och sänka våra krav om hur pigga vi ska vara under vintermånaderna. Inte för att vi tycker om det, utan för att faktiskt skapa de bästa förutsättningar för att må bra. Mycket av livets konst handlar ju just om denna balans. Balansen mellan vad vi kan förändra och vad vi i stunden måste acceptera. Kanske är den största konsten inte att göra utan att inte göra. Att låta oss vara lite mer trötta en period och känna att det är ok.

**Kanske är receptet** för oss precis som för pelargoner, att vårda oss själva ömt och göra allt vi bara kan gällande temperatur, näring och förflyttning. Att vårda oss så gott vi kan för att blomma igen nästa sommar.

Text: **GABRIELLA SVANBERG**



**Gabriella Svanberg**

Legitimerad psykolog  
Arbetar med KBT (kognitiv beteendeterapi) inom företagshälsovård och med Neuropsykiatriska utredningar inom LVM (missbruksvård).

**Hur hanterar du mörkret och kylan som smyger sig på?**

Fler krönikor finns på [www.doktorn.com/bättre-liv](http://www.doktorn.com/bättre-liv)

1) PASI based clinical efficacy study of Dermalex Repair Psoriasis topical cream, for the treatment of Psoriasis vulgaris symptoms, in a mono application therapy, 2006.

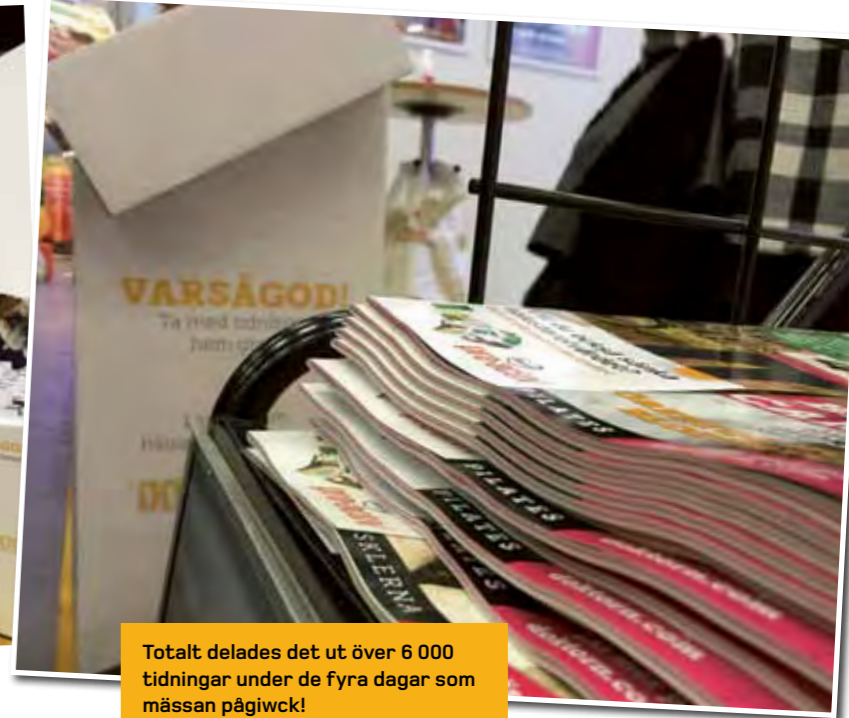
2) Undersökning gjord av Smartson på uppdrag av Omega Pharma Nordic, bestående av 154 testpersoner. 2013

# DOKTORN på Allt för hälsan

Allt för hälsan är en populär mässa som varje år går av stapeln på Stockholmsmässan i Älvsjö. I år var temat Friska medarbetare och besökarna kunde ta del av såväl föreläsningar som intressanta utställare. Nytt för i år var att även Doktorn var på plats tillsammans med Hälsopanelen.se. Varmt tack till alla härliga besökare som kom förbi och grattis till Christina, Siw, Emelie och Rebecca som vann varsin iPad under mässan!



I monter fick besökarna en tidning med sig hem, botanisera bland våra många broschyrer, äta lite godis och vara med och tävla i vår mycket populära tävling.



Totalt delades det ut över 6 000 tidningar under de fyra dagar som mässan pågick!



Så här kunde det se ut när det var full rulle i monter. Folk tävlade, frågade om tidningen, träffade redaktionen och hade det gemytligt, allt på temat hälsa!



Montern fick besök av stora som små, här hjälper en liten hjälpredda till att hålla ordning i monter. Och passade på att ta sig ett glas vatten samtidigt!



Den här skylten fick många besökare att dra på smilbanden, särskilt som mässan Mitt kök pågick i hallen bredvid och där fanns det gott om en annan typ av sprit.

## 1,6 & 2,6 miljonerklubben

Vi är en ideell förening, som bildades 1998. Genom att sprida objektiv information om, och för, kvinnor vill vi bidra till att alla kvinnor får ett friskare liv och mer rättvis behandling.

Det kvinnliga perspektivet ska finnas med i hela samhället. Läs mer på [www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com)

### Bli medlem du också!

Lär dig mer om hälsa, livsstilsfrågor, medicinsk forskning, och ta del av kultur- och motionsaktiviteter – allt med kvinnligt fokus.

Vi är 33 000 men vill bli fler. Alla är välkomna!

### Som medlem får du

- Förmånserbjudanden inom kultur, motion och andra evenemang
- Inbjudningar till salonger och seminarier om hälsa och kultur på många olika orter
- Medlemstidning fyra gånger per år



Stöd forskning på kvinnohjärtat genom att köpa vår röda sko-pin på: [www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com)

# Det här händer hos **DOKTORN!**

## DOKTORN.COM – NY NORDISK SATSNING!

Stora nyheter på gång, från och med november finns vi i Norge, Danmark och Finland med individuella webbsidor om hälsa

och medicin. När du besöker [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) kan du välja att klicka på en flagga på respektive språk eller så går du direkt till



[www.idoktoren.no](http://www.idoktoren.no) (Norge)  
[www.isundhed.dk](http://www.isundhed.dk) (Danmark)  
[www.nettiterveys.fi](http://www.nettiterveys.fi) (Finland)

## SYMTOGUIDEN – HITTA DIN SYMPTOM

Även på vanliga hemsidan händer det saker, du kan nu gå in på [www.doktorn.com/symtomguiden](http://www.doktorn.com/symtomguiden) och utgå från de symptom du känner av och se om de passar in på någon särskild sjukdom. Du hittar även bättre navigering och flertal bilder av exempelvis olika hudåkommor på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)



## APOTEKSPERSONAL LÄSER OCKSÅ DOKTORN

Enligt en aktuell SKOP-undersökning (oktober 2014) läser hela 89 procent av apotekspersonalen hälften eller fler av varje nummer. 97 procent ansåg dessutom att tidningen passar såväl apotekskunder som patienter. – Glädjande för oss med den typen av feedback då vi fokuserar på att göra en intressant, inspirerande och samtidigt vetenskaplig tidning som passar såväl allmänhet som intresserade och vård- och apotekspersonal, säger Anders Åker, chefredaktör

## HUDEN.SE UPDATERAD AV HUDSPECIALIST – NU ÄNNU FLER HUSBILDER!

Sveriges största webbsida för hudbesvär, [www.huden.se](http://www.huden.se) har under det senaste halvåret uppdaterats. Hudspecia- list Anders Hallén har gått igenom text och vi har lagt till ännu fler hubbilder.

## LYCKAD DIABETESKAMPANJ FÖR HÄLSOPANELEN.SE

Hälsopanelen.se genomförde under hösten en lyckad kampanj med en ny mätare för patienter med diabetes. Kampanjen gillades av ett hundratal personer på Facebook och intresset har varit stort. Över 300 sökte till panelen. Vill du vara med i Hälsopanelen registrerar du gratis på [www.halsopanelen.se](http://www.halsopanelen.se)

## ALERIS STORSATSAR PÅ VÄNTRUMS-TV!

Allt fler vårdgivare ser fördelen med väntrums-TV. Nyligen tecknade vårt dotterbolag Nordisk Väntrums-TV ett ramavtal med vårdkedjan Aleris och under hösten skall över 100 nya skärmar sättas upp på Aleris mottagningar över hela landet. Det är ett effektivt sätt för mottagningen att via TV-skärmar nå ut med aktuell information och presentera sina tjänster samtidigt som ni som patienter blir under-

hållna med inslag såsom nyheter, allmänbildning, sport och väder. Som patient upplevs väntrums-TV som en vanlig tv-kanal med skillnaden att det är för väntrummet mer relevanta inslag som varvas med information som din vårdgivare tycker är viktig för dig. Denna specialproducerade kanal sänds till mottagningen över Internet och kan anpassas för varje enskilt väntrum. Kontakta oss för mer information!

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](mailto:info@doktorn.com), 08-648 49 00  
 Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, [brodde.wetter@nvtv.se](mailto:brodde.wetter@nvtv.se), 08-400 263 70  
 Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, [service@doktorn.com](mailto:service@doktorn.com), 08-648 49 00

**DOKTORN**

# DOKTORN.com

Gratis korsord  
varje vecka!

Beställ på  
[doktorn.com/nyhetsbrev](http://doktorn.com/nyhetsbrev)



Är jag förkyld eller allergisk?  
 Hur skiljer sig yttre och inre hemorrojder?  
 Om jag får diagnosen deprimerad, vad gör jag sen?  
 Min sjukpenning, betalas den ut på röda dagar?  
 Mina hudförändringar, kan det vara rosacea?  
 Kan jag råda bot på min järnbrist?

Svar på detta och mycket mer hittar du på

[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Din källa till hälsa, medicin och välbefinnande på nätet!

# Solrosen!

Så gott som dagligen rapporterar media med all rätta om felaktigheter och brister inom vård och omsorg. Vi på DOKTORN tycker det är en viktig och självklar del men vill samtidigt inte att alla solskenshistorier går förlorade. Därför startar vi nu Solrosen – och vi söker din berättelse. De berättelser som publiceras får trisslotter som tack!

**Solskenshistorier finns det**  
många av och det kan vara  
både stort och litet, högt och

lågt, så länge historien kan  
relatera till vård och omsorg.  
Låt den eller de som fanns

där när du verkligen behövde  
det få veta vad det betyder  
för dig!

## HISTORIER FRÅN LÄSARNA

### TACK FÖR ATT VI HAR VÄRLDENS BÄSTA SJUKVÅRD

"Jag hade en förskräcklig otur, när jag ramlade ned från en stege och slog sönder knäskålen samt bröt underbenet i fallet. Första solrosen går till ambulanspersonalen, som var snabbt på plats och uppträdde mycket lugnande. Andra solrosen går till personalen på akuten och ortopederna på Akademiska sjukhuset. Personalen var helt fantastisk mot oss allihop. Tålmodig och tröstande. Vänlig och glad. Tredje solrosen går till personalen på Enköpings geriatriska rehabiliteringsavdelning. Även här fick jag stanna i fjorton dagar. Underbar personal även här. En särskild glädjespridare var den unga

gymnasist, som sommarjobbade på avdelningen som försåg oss med nybakad sockerkaka varje dag. Doften av nybakat bröd är nog alldeles särskilt angenäm för oss, som längtar hem. När det så var dags att komma hem fick jag all upptänklighet materiel för att min vistelse i hemmet skulle gå bra och det är personalen på Pomona i Håbo kommun, som ska få en solros för sitt jättefina tillmötesgående. Tack för att vi har världens bästa sjukvård!"

**Elisabeth**

### DEN VÅRD JAG FICK PRÄGLADES AV FANTASTISK EFFEKTIVITET, VÄRME OCH MEDKÄNSLA

"Jag fick svårt att andas, tryck över bröstet och halsont. Familjeläkaren ordinerade ökat intag av Omeprazol och skrev remiss till gastroskopi. Dagen efter uppsökte jag akutmottagningen i Västerås efter konsultation

med 1177 och fick diagnosen lunginflammation. Jag lades in på en akutavdelning på kirurgmottagningen och blev bemött av en fantastisk personal. Adekvat behandling sattes in och efter 4 dagar kunde jag skrivas ut och

fortsätta medicinering hemma. Den vård jag fick präglades av fantastisk effektivitet, värme och medkänsla."

**Rolf**

### EN VÄNLIG OCH EMPATISK LÄKARE TOG EMOT OSS

"När vår grabb var i 10-årsåldern fick han besvär som gjorde att vi var tvungna att akut åka in för konsultation. En vänlig och empatisk läkare tog emot oss och skickade oss direkt vidare till ett större sjukhus där min son omgående fick genomgå en operation. Allt gick bra och när vi en tid senare satt i väntrummet på Folk tandvården passerade samma läkare som tog emot oss först på akuten. Han vände tillbaka in i väntrummet där vi satt och frågade hur allt hade gått och hur vår grabb mädde. Det har varmt mitt hjärta många gånger."

**Irma**

## SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, info@doktorn.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 30C, PL400 164 40 KISTA. Märk med "Solrosen" så kommer det alltid rätt.

**TIPS!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!

## Vissa saker kan störa er tid tillsammans!

Om du har erektionsproblem (även kallat ED), eller upplever allt mer frekventa och brådskande urinträngningar (symtom på en godartad prostataförstoring, kallat BPH).

**Tala med din läkare. Det finns hjälp att få.**

Gå till [SvarOmManligHalsa.se](http://SvarOmManligHalsa.se)  
för mer information

**Lilly**

Eli Lilly Sweden AB, [www.lilly.se](http://www.lilly.se)

LILLY019 | SEC1500429a



## Stöd kampen mot prostatacancer

**Det är inte bara pappa** som drabbas när Sveriges vanligaste cancersjukdom slår till – utan även alla runt omkring. Var sjunde man får prostatacancer före 75 års ålder och allt för många avlider av sin sjukdom.

Skänk en gåva till Fonden mot prostatacancer och bidra till forskning för bättre behandlings- och diagnosmetoder, opinionsbildning och kompetensutveckling av vårdpersonal.

Behöver du någon att prata med?  
Kontakta då någon av våra 26  
patientföreningar eller bli vän med  
oss på Facebook.

**PROSTATACANCER FÖRBUNDET**

[www.prostatacancerforbundet.se](http://www.prostatacancerforbundet.se)

90 SVENSK  
INSAMLINGS  
KONTROLL

Fonden mot prostatacancer: Plusgiro 90 01 01-7  
Bankgiro 900-1017. SMS:a Blått50 eller Blått100 till  
72929 för att skänka 50 respektive 100 kr.



# DOKTORN+

## EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Litomove & SB12

\* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-  
 Gåva Litomove & SB12 = 400:-  
 Totalt = 596:-  
**Ditt pris = 159:-**  
 Du sparar 437:-



Prenumerera för endast

# 159:-

Prenumerationsgåva: **Värde 400:-**

**LITOMOVE** innehåller nyponpulver vilket kan vara positivt för lederna.  
**SB12** är ett munvårdande medel vid dålig andedräkt och innehåller fluor för ett förstärkt kariesskydd.



\* 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.prenservice.se](http://www.prenservice.se) och internetkod: 152-152127  
 Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

4 nr av Doktorn+ och Litomove & SB12, endast 159:-

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnr \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152127

Frankeras ej.  
 DOKTORN betalar portot.

## DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost  
 201 299 03  
 110 12 Stockholm

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

# DOKTORN

NÄSTA NUMMER

## KOMMER UT I FEBRUARI



Fler mat-recept, nyheter och hälsotester för dig med **DOKTORN+**  
**PRENUMERERA REDAN IDAG!**

# Tema allergi

Behandla i tid för bästa resultat!

**DOKTORN** tipsar!  
**TA HAND OM DINA ÖGON**

**Snus- och rökfri – så lyckas du!**

Förebyggande:  
**NÅ DINA LIVSSTILSMÅL**

Kropp & Själ  
**Koppla ner & koppla av!**




Demens

Alzheimers

Tänk på demens. Medan du kan. Demens är vår tids snabbast växande folkhälsoproblem, varje dag drabbas 68 personer i Sverige. På ett år blir det 25 000 hjärnor som mörkläggs.

Alzheimers sjukdom och övrig demens invaderar hjärnan och slår ut dess nervceller. Bakom sig lämnar de en mentalt krympande människa, minnesstörningar, förtvivlan, skuldkänslor och dessvärre död.

Idag söker forskarna lösningen med ett nytt vaccin. Ett bra sätt att tänka på demens är att tänka Hjärnfonden. Ditt stöd till forskarna betyder mycket för allt fler. Allt sitter i hjärnan.

 Hjärnfonden

Givarservice tel 020-523 523  
Plusgiro 90 11 25-5 Bankgiro 901-12 55  
Skänk 200 kr till forskningen genom  
att sms:a demens200 till 72901