MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 4/2017 • DECEMBER-FEBRUARI (2018)

DOKTORN

Vänd vinter-depp till vinterpepp

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Test: Smart feber-termo-meter

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNT-RUMMET!

Ta hand om dina tänder!

Charlotte Kalla

Med siktet mot OS

Så undviker du vinterkräksjukan

Stora numret om sömn

Hur hänger mat och lycka ihop?

PENICILLINETS HISTORIA

Läs mer på doktorn.com

10-18-CARD-1237272-0000 okt 2017

Daiichi-Sankyo

MSD

msd.se
08-5781 35 00

LIDER DITT HJÄRTA I DET TYSTA?

I Sverige har 209 000 personer fått diagnosen förmaksflimmer, det vill säga 2,9 % av den vuxna befolkningen. Men eftersom tillståndet inte alltid upptäcks, uppskattar Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) att minst 300 000 individer har förmaksflimmer, omkring 4 procent av alla vuxna.

Förmaksflimmer upplevs olika för olika personer. Vissa känner ingenting alls och andra kan exempelvis märka:

- Att hjärtat rusar (hjärtklappning)
- Att hjärtat slår märkbart (jämfört med tidigare)
- Bröstsmärta, tryck eller obehag
- Yrsel
- Andnöd och ångest
- Matthet eller förvirring
- Trötthet eller brist på energi
- Svårigheter att träna

Om du misstänker att du har förmaksflimmer, kontakta din läkare.

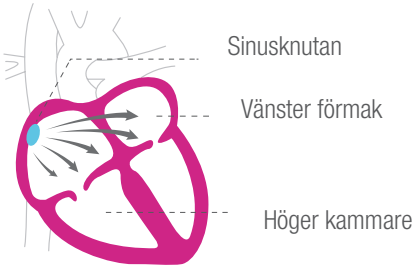
Låt inte Ditt hjärta lida i det tysta!

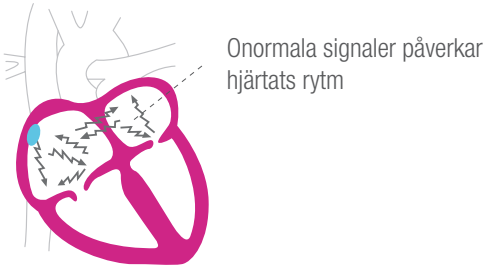
Fakta om FÖRMAKSFLIMMER

ETT NORMALT HJÄRTA SLÅR LIKT RYTMEN AV EN KLOCKA

NORMALT SETT SLÅR HJÄRTAT I EN REGELBUNDEN RYTM

VID FÖRMAKSFLIMMER (FF) ÄR HJÄRTSLAGEN OREGELBUNDNA





VAD ÄR POTENTIELLA BIDRAGANDE FAKTORER?[1, 2]

- Kardiovaskulär sjukdom (ex hjärtsvikt)
- Ålder
- Övervikt
- Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom
- Ärftlighet
- Högt blodtryck
- Alkohol och nikotin
- Diabetes mellitus
- Hypertyreos
- Sömnapné

FF

Det platta pillret är här.

Nya generationens kosttillskott
med noga utvalda vitaminer för nordiskt klimat.

nyheter på apoteket !

Din hjälte i höstmörkret!

**Skapar en mekanisk barriär i mun och svalg,
och ger dig förhöjt skydd mot virus och bakterier.**

medistus
ANTIVIRUS

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktorn.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 0770-45 71 28
Adress:
Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
OKTORN utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare
Johan Bloom
08-648 49 00
johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör
Anders Åker
08-648 49 00, 0703-648 422
anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning
Chatarina Bergman 0725-46 52 50
chatarina.bergman@addhealthmedia.com
Rikard Ekberg 0709-21 61 23
rikard.ekberg@addhealthmedia.com
Brodde Wetter 0707-99 78 72
brodde.wetter@addhealthmedia.com

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

Grafisk form & layout
Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri
Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto
Shutterstock.com
Omslagsfoto: Nils Jakobsson/Bildbyrån

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktorns 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.

Det är inte lätt att vara människa – men det är det värt!

Nummer fyra av den här tidningen som jag är så stolt över att vara chefredaktör för står alltid med ett ben på var sida om årsskiftet. Vi summerar året som gått och har laddat om med ny kraft inför det år som har kommit. Jag citerar det svenska herrlandslagets förbundskapten Janne Andersson när han säger att ”då var då, nu är nu och sen är sen”, vilket är en mycket klok iakttagelse.

Det är inte lätt att vara människa, så är det helt enkelt. Du och jag kämpar på för att utvecklas och växa, var dag. Ibland är det lekande lätt och andra gånger tuffare men precis som Charlotte Kalla säger i det här numret så gäller det att fokusera på drivkraften. Vad är det som driver just dig? När vi hittar drivkraften, vad den än må vara, hittar vi också styrkan och energin att röra oss framtå, oavsett om det gäller i skidspåret eller i livet som helhet. Det är då vi också kan växa som människor.

I det här numret kan du förutom att läsa intervjun med Charlotte Kalla också lära dig mer om varför sömn är viktigt, så vi har kraft att möta dagen. Du får veta hur man undviker vinterkräksjuka, varför det är viktigt att ta hand om munnen och tänderna, hur vi vänder vinterdepp till vinterpepp och läsa på om penicillinets historia. Vi har laddat numret för att kunna ge dig så mycket matnyttigt som möjligt. Ta hem tidningen, läs den där du är, dela den med andra i din omgivning!

Nej, det är inte lätt att vara människa. Att misslyckas, att famla och trilla dit är svårt. Men att borsta av sig, resa sig och lära från våra misstag är också en del av livet. Utan att fastna i det som var då se framåt, mot det som komma skall. Jag ser redan fram emot att möta dig i nästa nummer som kommer i februari.

Till dess säger jag, mycket nöje med det här numret och gör alltid ditt bästa, det är du värd!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

Jag 💔 leka med barnbarnen

Blir du **trött, lätt andfådd eller har svullna ben och fötter**?

Då kan du lida av **hjärtsvikt - en livshotande sjukdom** som hindrar dig från att göra sånt du älskar och som kan leda till döden. Men hjälp finns. Genom att lyssna till ditt hjärta och prata med din läkare kan du få ett rikare liv tillsammans med familj och vänner. Och njuta av många fler omgångar kurragömma.

Läs mer om hjärtsvikt och lär dig om symtomen på:

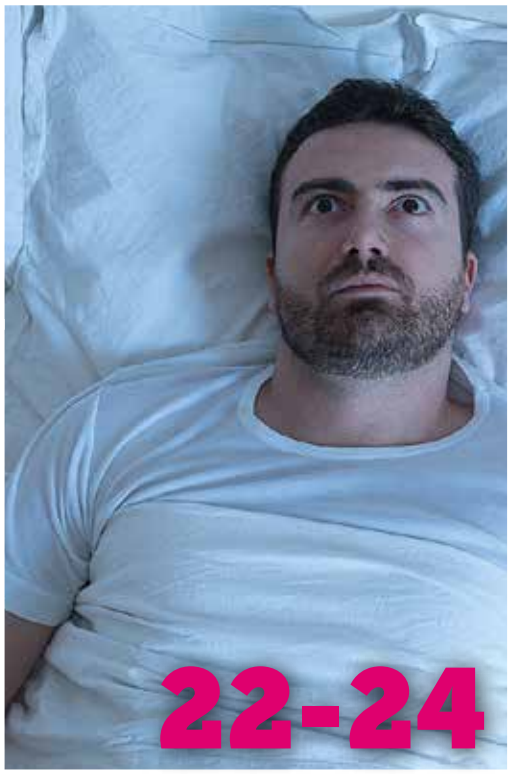
www.lyssnatilldittthjarta.se

SE1711729932

Novartis Sverige AB, Box 1150, 183 11 Täby. Telefon 08-732 32 00, www.novartis.se

NOVARTIS

Hitta rätt i tidningen!



8–12	Nyheter
14–15	Ny teknik
16	E-hälsa
18–19	Barners hälsa
20	Så slipper du vinterkräksjuka
22–24	God natt – därför är sömn viktigt!
26–37	Fråga Doktorn
39–40	Djurens hälsa
41	Mun- och tandvård för hund och katt
43–45	Så tar du hand om dina tänder!
46–49	**Mötet:** Charlotte Kalla – på rätt spår
50–51	Träna med Charlotte Kalla
52–53	**Köket:** Happyfood
54–56	Järnbrist vid hjärtsvikt
59–62	**Medicinhistoria:** Penicillinet
65	Att leva med KOL
67	Kropp & Själ: Vinterdepp till vinterpepp
68–69	Företagsnytt – det här händer hos oss!
70	Seniormässan 2017
71	Läsarnas sida
72	Korsord

VINN KALLAS BOK!

Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar

Sömnapné vanligt hos patienter med förmaksflimmer

Åtta av tio patienter som behandlas för ihållande förmaksflimmer har även sömnapné, ett tillstånd med andningsuppehåll under sömn, visar en studie vid Norrlands universitetssjukhus.
Förmaksflimmer är ett tillstånd med oregelbunden hjärtrytm som kan behandlas med elkonvertering, en behandling som korrigerar hjärtrytmen genom strömstötar. Men studien, som presenteras i en avhandling vid Umeå universitet, visar att förekomsten av sömnapné inte påverkades av att man genom elkonvertering återställt en normal hjärtrytm. Resultaten i studien understryker enligt forskarna hur viktigt det är att undersöka om patienter med förmaksflimmer också har sömnapné. Tidigare studier visar nämligen att behandlingen av förmaksflimmer underlättas om man samtidigt också behandlar för patientens sömnapné.
Källa: Umeå Universitet

BÄTTRE KONDITION BRA FÖR ÄLDRES MINNE

Den som börjar konditionsträna på ålderns höst kan förbättra sitt minne, enligt forskaren Lars Jonasson som visat att ökad syreupptagning påverkar dopaminsystemet hos friska äldre. Intresset för att förstå hur vi kan bevara hjärnans funktioner när vi åldras är idag stort, och fysisk aktivitet har visat sig vara en viktig ingrediens. Äldre människor som utför aerobisk träning och förbättrar sin kondition kan faktiskt förbättra sin kognitiva funktion. Detta enligt en avhandling från Umeå universitet som även visar att en god syreupptagningsförmåga hos äldre människor påverkar både hjärnans struktur och det mycket viktiga dopaminsystemet.
Källa: Umeå Universitet

Mindre risk för återfall vid operation mot svår halsbränna

Svår och ofta återkommande halsbränna och sura uppstötningar, så kallad refluxsjukdom, drabbar mellan 10 och 20 procent av den vuxna befolkningen.
Den vanligaste behandlingen är läkemedel som gör magsäcksinnehållet mindre surt. För de allra flesta innebär det att symtomen minskar. Däremot hjälper behandlingen inte mot den bakomliggande sjukdomen. En alternativ behandlingsmetod är operation med så kallad antirefluxkirurgi men operationerna har blivit ovanligare efter millennieskiftet. Risk för återfall har gjort att det blivit vanligare att behandla svår halsbränna med medicin istället för kirurgi. Nu visar en studie vid Karolinska institutet att risken för återfall och komplikationer med kirurgi är mindre än man trott, framförallt hos unga, friska män. Forskarna har följt upp alla vuxna refluxpatienter som genomgått sådan operation i Sverige mellan 2005 och 2014. Bland 2 655 opererade patienter kunde forskarna se att 18 procent hade fått återfall av reflux, vilket är lägre än i de flesta tidigare studierna. Av de patienter som fick återfall behandlades 84 procent med långtidsbehandling med läkemedel och endast 16 procent med en ny operation. Endast 4 procent av alla patienter i studien drabbades av någon komplikation, oftast handlade det om komplikationer av låg svårighetsgrad. Återfall av reflux var vanligare bland kvinnor, äldre och personer med andra sjukdomar. Risken var lägst bland friska män under 45 år. Forskarna menar därför att antirefluxkirurgi, med förhållandevis låg risk för komplikationer, kan vara ett underutnyttjat behandlingsalternativ särskilt hos unga och friska personer med svår refluxsjukdom.
Källa: Karolinska institutet

Migrän med aura ger ökad risk för stroke

Ökad risk för stroke vid samtidig migrän föreligger endast hos individer som har migrän med aura. Risken är dessutom lägre än man tidigare visat. Upprepade studier har, sedan mer än 30 år tillbaka, visat att migrän – framför allt migrän med aura – ökar risken för stroke. Även kvinnligt kön, ung ålder (under 45 år) samt rökning och p-piller har kopplats till ökad risk för migränpatienter att drabbas av stroke. Genom det svenska tvillingregistret kunde forskarna i den nya studien följa drygt 53 000 tvillingar under tolv års tid. De flesta i studien hade inte migrän, men 16,2 procent hade någon form av migränhuvudvärk, och 6,7 procent hade migrän med aura. Under uppföljningstiden drabbades 1 297 av de 53 000 tvillingarna av stroke. Och när forskarna undersökte kopplingen till migrän och migrän med aura kunde de se att deras resultat pekar i samma riktning som tidigare studier, men visar en lägre risk för stroke överlag. Forskarna bakom studien konstaterar att studien inte visar någon ökad risk för stroke hos individer med migränhuvudvärk utan aura, däremot fanns en något ökad risk hos tvillingar med migrän med aura även om den risken var lägre än vad man tidigare visat. Resultaten bidrar med viktig klinisk information, både för individer med migränhuvudvärk utan aura där det inte syns någon tydlig riskökning för stroke och för individer med migrän med aura, där risken för stroke är lägre än vad tidigare studier visat.

Källa: Karolinska institutet

Foto: SHUTTERSTOCK

Vardagliga aktiviteter gör äldre friskare

Vardagliga aktiviteter för de äldre är ett effektivt sätt att öka trivseln på särskilda boende för äldre. Det säger Sabine Björk, doktorand vid Institutionen för omvårdnad vid Umeå Universitet. Sabine Björk har studerat de äldres trivsel i samband med förmågor och symptom, deltagande i aktiviteter samt faktorer i den fysiska och psykosociala miljön. Sabine Björks tolkning av resultatet är att det är viktigt att personer som bor i särskilda boenden ges möjlighet att fortsätta njuta av saker de tycker om att göra och som upplevs meningsfulla. En rekommendation för särskilda boenden kan därför vara att noggrant och systematiskt samla in information om vad personer som bor där önskar och att införliva detta i omsorgen. Det handlar om helt vardagliga aktiviteter. Aktiviteter med starkast samband till trivsel för deltagarna i studien var att delta i ett aktivitetsprogram, klä sig fint och att spendera tid med någon de tycker om. Även faktorer i boendemiljön verkar kunna ha en stor inverkan på de boendes trivsel. Exempel på viktiga faktorer var ett positivt psykosocialt klimat på avdelningen, tillgång till dagstidningar, att bo på en enhet anpassad för personer med demens, och att boendets entrédörr är upplåst under dagtid. Den fysiska miljön har tidigare visat sig ha betydelse för trivsel, utifrån resultaten verkar det dock som att det psykosociala klimatet skulle kunna ha en större betydelse, konstaterar Sabine Björk.

Källa: Umeå universitet

TIDIGARE ÅTERHÄMTNING OM PATIENTEN ÄR SNABBT UPP UR SÄNGEN

Patienter som kommer upp så fort som möjligt och kan äta och röra på sig efter en operation återhämtar sig snabbare. Det visar en studie gjord på patienter som genomgått en livmoderoperation.

I Sverige sker årligen cirka 7800 livmoderoperationer. Forskning inom Region Örebro län visar att återhämtningen efter en livmoderoperation blir bättre med vårdprogrammet ERAS (Enhanced Recovery After Surgery). Studierna visar att patienter, som fick vård enligt ERAS, i högre grad kunde gå hem på den förväntande hemgångsdagen utan att de drabbades av fler komplikationer. Vårdprogrammet är sammansatt utifrån den bästa vetenskapliga kunskap vården har i dag om hur vården före, under och efter operation bör bedrivas.

Källa: Örebro universitet

PIGGA ÖGON

Återfuktar torra, irriterade och trötta ögon och gör dem pigga igen!

Hälsopanelen
92%
av våra 158 deltagare
REKOMMENDERAR

Helt utan konserveringsmedel och hållbara i 6 mån!

Vi finns hos de flesta optiker och apotekskedjor:*

apoteket · APOTEK · APOTEK · apoteksgruppen · LloydsApotek · apotea.se

* Lokala avvikelser kan förekomma i sortimentet

Telefon: 042-14 12 25 • E-post: piggaogon@medilensnordic.com • www.piggaögon.com
Tillverkare: Ursapharm, Tyskland

medilens nordic

Fler får tarmsjukdom – men färre behöver opereras

I dag får fler patienter med tarmsjukdomen ulcerös kolit behålla tarmen och slipper operation. Samma studie av Carl Eriksson (bilden ovan), doktorand vid Örebro universitet, visar också att det är 10 gånger fler som har sjukdomen i dag än på 60-talet.
Carl Eriksson har undersökt hur det har gått för människor som insjuknat i ulcerös kolit, en inflammatorisk tarmsjukdom, i Örebro mellan 1963 och 2010. Över 1 000 patienter ingår i studien. Mer än var femte patient, som fick sin diagnos innan 1975, blev tvungna att genomgå operation. Det går att jämföra med 12 procent av patienterna som insjuknade mellan 1991 och 2005. Risken att behöva opereras är tydligt mindre nu vilket Carl Eriksson vill tro har att göra med att behandlingarna blivit bättre. Antalet som har ulcerös kolit i dag är 10 gånger så många som på 60-talet och varför det har ökat är en intressant fråga. En anledning kan vara att vi röker mindre. Forskning har visat att rökning skyddar mot ulcerös kolit. En annan anledning kan vara att sjukvården blivit bättre på att identifiera patienter med inflammatoriska tarmsjukdomar. Fler får en diagnos eftersom undersökningsmetoderna är bättre i dag. Men även om vi tar hänsyn till det så har det ändå skett en tydlig ökning, säger Carl Eriksson.

FÖRVÄNTNINGAR PÅVERKAR EFFEKTEN AV ÅNGESTDÄMPANDE LÄKEMEDEL

Sättet som behandling med ångestdämpande läkemedel framställs på för patienten kan vara lika viktigt som själva behandlingen.
Patienter som fick rätt information om behandlingen hade tre gånger bättre resultat än gruppen som trodde att de fått placebo istället. I en ny studie publicerad i tidskriften EBioMedicine visar nu forskare från institutionen för psykologi vid Uppsala universitet att man når betydligt bättre effekter av SSRI-medlet escitalopram när läkemedlet ges tillsammans med korrekt jämfört med felaktig verbal information. I den randomiserade studien behandlades alla patienter med social fobi med samma kliniska dos av escitalopram i nio veckor, men endast en grupp fick korrekt information om läkemedlet och dess effektivitet. Med hjälp av en "cover story" leddes den andra gruppen till att tro att de behandlades med så kallad "aktiv placebo" som ger liknande biverkningar som SSRI men där klinisk förbättring inte kunde förväntas. Resultaten visade att andelen som svarade på behandlingen var tre gånger högre när korrekt information gavs än när patienter trodde att de behandlades med aktiv placebo, trots att läkemedelsbehandlingen var identisk, säger artikelförfattaren Vanda Faria, postdoktor vid institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

Tydlig effekt av bildterapi vid svår depression

Gör en bild av hur du har det just i dag, löd första övningen i bildterapin. Efter tio behandlingar hade patienterna med svår eller medelsvår depression blivit bättre än de i kontrollgruppen. I en avhandling fick 43 patienter med svår eller medelsvår depression genomgå en manualbaserad bildterapi som forskaren bakom avhandlingen själv utvecklat. Kontrollgruppen bestod av 36 personer med samma sjukdomstillstånd. Parallellt fick alla deltagare olika kombinationer av medicinering, kognitiv beteendeterapi, psykodynamisk terapi och fysisk terapi. Den individuella bildterapin skedde inom psykiatri eller primärvård och leddes av en specialutbildad terapeut. Efter tio timslånga behandlingar hade patienterna förbättrats med i snitt närmare fem steg på en skattningsskala som används vid depressionssjukdom. Ett stort kliv som medför avsevärd förändring i vardagen, och ibland även återgång till arbete. Slutsatsen är att det var bildterapin som gjorde att de blev förbättrade. Förhoppningen är nu att bildterapin, som på grund av krav på evidens förekommer mer sällan inom psykiatrin idag, kommer tillbaka. Studien är en av de större studier som gjorts på området.

Foto: SHUTTERSTOCK

Kortison vid rätt tidpunkt förbättrar läkningen

Kortison kan förbättra läkning av senskador, om det bara ges vid rätt tidpunkt. När en skadad sena läker spelar inflammation en viktig roll. I ett första skede uppstår en relativt aggressiv inflammation, olika sorters immunceller attraheras till skadan, området blir svullet och det gör ont. Efter ett tag byter inflammationen karaktär och ger signaler till kroppen att bygga ny vävnad som ersätter skadan. Tidigare forskning har visat att inflammationshämmande läkemedel, som kortison, har negativ effekt på läkning. Men med kortison vid rätt tidpunkt, blev den läkande senan hos råttor dubbelt så stark, visar försök vid Linköpings universitet. En avsliten hälsena kan liknas vid ett rep som slitits av. Hur starkt repet är beror på tjockleken och materialets kvalitet. När forskarna väntade med att starta kortisonbehandlingen tills den återuppbyggande fasen inletts, upptäckte de att det blev högre kvalitet på fibrerna av kollagen i den läkta senan. Vid kortisonbehandling under den återuppbyggande fasen blev vävnaden i den läkta hälsenan mer än dubbelt så stark jämfört med obehandlad kontroll. Det är ännu för tidigt att veta om det fungerar på samma sätt hos människor även om forskarna tror att det är möjligt att resultaten från studien på råttor är relevanta för människa också, men att det skulle behöva undersökas först i större djur och sedan i en klinisk studie.

Foto: SHUTTERSTOCK

Nya rekommendationer vid förmaksflimmer

Läkemedelsverket gick 2017 ut med nya behandlingsrekommendationer för behandling med blodförtunnande läkemedel vid förmaksflimmer. Warfarin (Waran) får stå åt sidan när verket istället rekommenderar nya blodförtunnande läkemedel, noak, vid nyinsättning.

Man beräknar att omkring 3,6 procent av den vuxna befolkningen, cirka 270 000 personer, lever med diagnosticerat förmaksflimmer. Drygt hälften av dessa behandlas med blodförtunnande läkemedel. Behandling med blodförtunnande läkemedel sätts in för att förebygga risken för proppbildning och stroke och det är inte ovanligt att man även efter att ha behandlat förmaksflimmer får fortsätta att äta blodförtunnande läkemedel. Förutom personer med förmaksflimmer löper även personer som är över 65, har högt blodtryck och/eller hjärtsvikt, diabetes eller tidigare inslag av blodpropp och hjärtinfarkt, större risk för proppbildning.

Waran är idag det mest använda blodförtunnande läkemedlet. Förutsatt att man följer behandlingsriktlinjerna är det fortfarande ett välfungerande läkemedel men risken att drabbas av blödningar ökar vid behandling med Waran. De senaste åren har nya blodförtunnande läkemedel introducerats, nya orala antikoagulantia (noak). Dessa behöver inte övervakas lika frekvent och anses som mer lätthanterliga jämfört med Waran då de inte interagerar lika mycket med andra läkemedel eller livsmedel.

Hos Läkemedelsverket såg man ett behov av rekommendationer då noak skiljer sig från Waran och man inte tidigare har haft några behandlingsrekommendationer vid just förmaksflimmer. När man sätter in en ny behandling rekommenderar Läkemedelsverket nu noak före Waran då noak har visat sig erbjuda minst lika effektivt strokeskydd men med en lägre risk för biverkningar som allvarliga blödningar, till exempel hjärnblödning. Man har i dagsläget inte någon rekommendation för när warfarinpatienter bör byta till noak och rekommendationen gäller inte alla patienter. Det finns patientgrupper som inte ska behandlas med noak, till exempel de med mekanisk hjärtklaff.

De nya behandlingsrekommendationerna har tagits fram i samverkan med Socialstyrelsen som sedan 2015 inkluderar riktlinjer för antikoagulationsbehandling vid förmaksflimmer i de nationella riktlinjerna för hjärtsjukvård.

Källa: Doktorn.com, Socialstyrelsen, Läkartidningen, Läkemedelsverket

Hos patienter över 75 år har en av åtta aortastenos[1], men symptom på aortastenos misstas ofta för vanliga tecken på åldrande.

Ett tydligt tecken är blåsljud från hjärtat.
Prata med din läkare, han/hon kan lyssna på ditt hjärta.
Gå in på www.hjärtklaff.se för mer information.

1. *Osnabrugge et al. J Am Coll Cardiol 2013;62:1002–12*

Edwards, Edwards Lifesciences och den stiliserade E-logotypen är varumärken som tillhör Edwards Lifesciences Corporation.
© 2017 Edwards Lifesciences Corporation. Alla rättigheter förbehålls. ESW6989/04-17/THV
Edwards Lifesciences • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Switzerland • edwards.com

Edwards

Redaktionen testar: ***Fitbit Ioinc***

Vi har testat Fitbit Ionic, företaget Fitbits första smartwatch.
Fitbit är traditionellt känt för träningsarmband av olika sorter. Nu har de släppt sin första smarta klocka och det är både tummen upp och tummen ner.

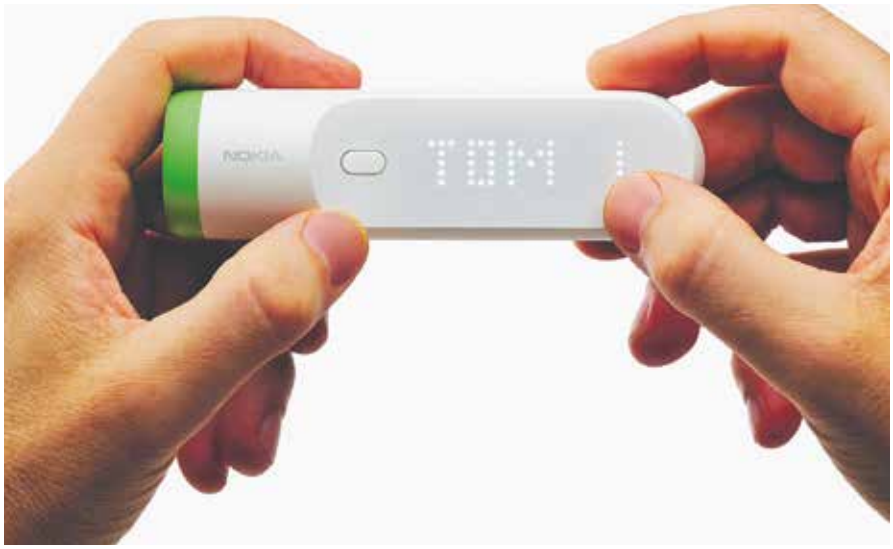
+ Batteritiden
+ Bra skärm
+ Mäter sömn
+ Enkel navigering
+ Vattentät
+ GPS

– Dyr
– Få program på svenska marknaden
– Inte en rolig design

Redaktionen tycker att… Fitbits första försök på en smart klocka är bra och entusiastisk men faller på att det finns få appar för svenska marknaden och att klockan helt enkelt inte känns särskilt snygg att ha på sig. Som klocka betraktat är det tyvärr en av de viktigare delar som Fitbit missar. De smarta funktionera är även de begränsade. Som träningsklocka är den dock bra men då finns det andra, billigare, alternativ bland annat hos Fitbit själva.

App ska hjälpa unga med adhd att hålla koll på hälsan

Sjukvården i Gävleborgs län har tagit fram en app för personer med adhd. Den nya appen kan hjälpa personer med adhd att hålla koll på vilken medicin de tagit, hur de mått av medicinen och om de har fått några biverkningar. Man hoppas också att den här appen ska göra att barn och ungdomar med adhd inte behöver komma till sjukvården lika ofta, och att de då inte ska missa lika mycket i skolan. Appen, som är framtagen för såväl mobiltelefon som surfplatta, ska däremot inte ersätta sjuksköterskor och läkare.



Redaktionen testar: ***Nokia Thermo***

En snygg termometer som du bara håller mot pannan och mäter temperaturen på två sekunder.

+ Snabb och enkel
+ Smart app
+ Snygg och lätt design
+ Smart och logisk app

– Priset kan avskräcka

Redaktionen tycker att… det här är en fantastiskt smart termometer. Du kan skapa användare för hela familjen, ställa in påminnelser när du ska ta tempen och lägga till mer information. Det blir som en sjukdagbok där du kan följa förloppet och även ta med om du behöver åka in till läkare. Även om priset är högt så är det här inte en produkt du använder dagligen och då kan det vara värt investeringen.

Redaktionen testar: ***Nokia BPM+***

Nokia satsar stort på hälsoteknik genom uppköpet av franska företaget Withings. Vi har testat två av deras produkter, först ut är blodtrycksmätaren Nokia BMP+.

+ Supersnygg blodtrycksmätare
+ Enkel att använda
+ Lätt att ta med
+ Smart och logisk app
+ Bra pris
– Batterierna är inte uppladdningsbara

Redaktionen tycker att … det är är en bra och prisvärd blodtrycksmätare för dig som regelbundet vill mäta ditt blodtryck. Enkelheten och kopplingen till din smarta mobil gör att du har informationen säker och tillgänglig samt överskådlig, nära till hands.

APPLE VILL GÖRA IPHONE TILL EN MOBIL PATIENTJOURNAL

Sjukhus och hälsoföretag inom IT-sektorn sägs föra diskussioner med Apple kring möjligheten att göra Iphone till en samlingsplats för användarnas hälsoinformation. Bland annat kan portalen komma att innehålla allt från patientjournaler till provsvar och andra hälsorelaterade uppgifter ska kunna lagras via mobilen. Tanken är att det ska göras enkelt och överskådligt och att kunna dela med sig av informationen till exempelvis läkare.

Carina Franzén kommer närmast från företagsjätten Philips och är nu ny vd för Nurse & Doc.

Digital matchmaking ska ge vårdpersonal ökad självständighet

För att koppla samman vårdpersonal med vårdgivare har företaget Nurse & Doc tagit fram en ny app, en plattform som möjliggör och effektiviserar bemanning och som man även har valt att göra kostnadsfri.
Till skillnad från andra tjänster så är man inte en bemanningstjänst. Den grundläggande principen är istället att man vill hjälpa till att undvika höga kostnader för vården när det kommer till bemanning. Genom att skapa en plattform där vårdgivare och vårdpersonal kan mötas hoppas man på att dels minska kostnader för vården men även ge ökad självständighet till vårdpersonalen.
Carina Franzén kommer närmast från företagsjätten Philips och är nu ny vd för Nurse & Doc. Hon har kavlat upp ärmarna och tagit sig an initiala utmaningarna.
- Som alltid när man bygger en plattform behöver man nå olika mål när det kommer till antalet användare för att tjänsten ska erbjuda ett värde. Att nå användarmålet är en utmaning men jag kan glatt konstatera att mycket tyder på att vi närmar oss vårt första mål då vi redan idag har cirka 500 registrerade kunder, konstaterar Carina Franzén.
Med fyra års erfarenhet av att arbeta med produkter och tjänster inom e-hälsa är hon bekant med de utmaningar e-hälsa innebär.
– Att implementera e-hälsoinnovationer i vården kräver definitivt uthållighet. Branschen är tungt präglad av lagar och regler, samt gamla IT-system som sällan pratar med varandra. Därför försöker vi utforma en produkt som är så enkel som möjligt att använda och som kräver minimalt förändrade rutiner för våra användare, förklarar Carina Franzén.
De huvudsakliga mål hon som vd har nu är att se till att vården får upp ögonen för tjänsten och snabbt öka antalet användare och även få användarna att stanna.
– Vi ser tydligt att den vårdpersonal som börjar använda tjänsten för sina uppdrag tenderar att stanna kvar hos oss, vilket vi verkligen ser som ett bra betyg, säger Carina Franzén.

16-ÅRINGAR FÅR LÄSA NÄTJOURNAL

Från den 1 november sänks åldersgränsen för att läsa sin journal på nätet från 18 till 16 år. Beslutet, som fattades 2016, om sänkt åldersgränsen för att läsa sin journal via nätet träder i kraft samtidigt i hela landet med undantag från Skåne. För att logga in och läsa sin journal via 1177.se behövs en e-legitimation.

Ny aktör på marknaden

Snart kommer ytterligare en aktör på marknaden för digitala vårdbolag, Doktor 24. Doktorn 24 vill öka samspelet med den fysiska vården. Likt andra digitala aktörer erbjuds patienter videosamtal i mobilen med läkare som kan skriva ut recept och skicka remiss till vårdgivare. I appen ska man även ha möjlighet att boka tid med läkare på de vårdcentraler som Doktor 24 är i partnerskap med. Informationen om patientens besvär levereras då till vårdcentralen. Tjänsten är framtagen av vårdbolaget Aleris.

STOCKHOLMS-PATIENTER GER VIDEOMÖTEN TUMMEN UPP

I en utvärdering av ett pilotprojekt inom Stockholms läns landsting, SLL, ger patienterna höga betyg till vård via videolänk.
På frågan ”Är du nöjd med videobesöket?” var det genomsnittliga svaret 3,7 av 4. Frågan besvarades av totalt 177 patienter.

STRAMA: OSÄKERT ATT BEDÖMA LUFTVÄGSINFEKTIONER DIGITALT

Att diagnostisera bland annat halsfluss via digitala vårdmöten är inte patientsäkert, det menar Strama. Strama ger därför rådet att patienter med halsfluss och öroninflammationer inte ska bedömas via mobilen. Rådet baseras på evidens som finns i dagsläget och man har även gett ut en lista över kvalitetsindikationer för digitala vårdmöten. Syftet är att motverka riskerna för överförskrivning av antibiotika.

Torra ögon
bör behandlas individuellt

Tearsagain Liposomal spray | *Tearsagain Sensitive Liposomal spray* | *Tearsagain ögondroppar med hyaluron* | *BlephaCura Vård av ögonlockskanten*

Välj eller kombinera ur vår produktserie

Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårfilmens lipidskikt – därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8% har enbart behov av tårersättning och cirka 26% har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meimbomska körtlarna.

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se

** Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders Opthalmology 1995;92-6-11*

tearsagain®

BlephaCura®

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol avlägsnar öronvax samt lindrar klåda

Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången. Vaxol är en effektiv och naturlig produkt som är enkel att använda. Kan användas av vuxna och barn över 1 år.

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på vaxol.se

VAXOL®

abigo ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

2017-52

Matminnen varar livet ut

Minnen av barndomens mat och måltider sitter kvar och påverkar livet som vuxen. Forskarna Elisabeth von Essen och Fredrika Mårtensson vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp har studerat unga vuxnas matminnen, studien visar att viktiga matminnen till och med kan påverka din kärleksrelation. Genom att djupintervjua 30 unga vuxna, mellan 18 och 35 år, har de försökt kartlägga betydelsen av barndomens matupplevelser. Studien visar att matminnen spelar stor roll när unga människor försöker forma sina liv. Positiva minnen kan bidra till känslomässig stabilitet, både i förhållandet till mat och till människor. Negativa eller stressframkallande minnen kan å andra sidan både fortsätta att hämma förhållandet till mat och måltider eller i bästa fall skapa en vilja att förändra situationen. Och som förälder skapar du matminnen för dina barn, påverkade av minnen från din egen barndom. Det bästa är att det aldrig är försent att bearbeta minnena och få en bättre relation till mat och måltider, konstaterar forskarna.

Viktigt att skydda unga människor från skallskador

Hjärnskakning i tonåren ökar risken för att få MS senare i livet. Däremot finns ingen koppling mellan hjärnskakning hos barn och MS. Det konstaterar en ny studie, ledd av Scott Montgomery, professor vid Örebro universitet. Resultatet visar hur viktigt det är att skydda huvudet även i tonåren. Studien som publicerats i Annals of Neurology är ett samarbete mellan Örebro universitet och Karolinska Institutet och visar att hjärnskakning i tonåren ökade risken att senare i livet få MS (multipel skleros) med 22 procent, och att två eller fler hjärnskakningar ledde till en riskökning på 133 procent, mer än en fördubbling. Men inte alla tonåringar löper samma risk. MS orsakas av en kombination av gener och andra faktorer och de flesta unga människor som får hjärnskakning behöver inte oroa sig eftersom de inte har den uppsättningen av gener som kan ge MS senare i livet. Resultatet av studien ännu ett tungt argument för att skydda unga människor från skallskador.

ÅTTA BARN FÖDDA EFTER LIVMODER-TRANSPLANTATION

Åtta barn födda – och den första robotassisterade operationen genomförd. Det är en del av facit efter 18 års forskning vid Sahlgrenska akademin kring livmodertransplantationer. I ett nytt projekt fokuserar nu forskarna på robotassisterade operationer.
På tre år, från september 2014 till i dag, har åtta barn i världen fötts av mödrar som fått befruktade ägg återförda efter genomgången livmodertransplantation. Allt har skett inom ramen för den forskning som sedan 1999 pågår på Sahlgrenska akademin. Den första födseln rönte stor internationell uppmärksamhet. När barn sju och åtta kom till världen med en veckas mellanrum i somras var inramningen betydligt lugnare. En av mammorna var dessutom omföderska, hon hade genomgått två graviditeter med samma donerade livmoder. I ett nytt projekt fokuserar nu forskarna i Göteborg på robotassisterade operationer. Syftet är att enklare hantera utmaningen att operera inuti kvinnans skålformade bäcken. Grundtekniken är den samma som vid vissa canceroperationer, exempelvis operation vid livmoderhalscancer.
En operation skedde i maj, fyra väntar i oktober och december och resterande fem görs kommande år.

Foto: SHUTTERSTOCK

Muterad bakterie ökar risk för *karies*

Vissa barn har särskilt hög risk att utveckla karies, och nu vet forskarna varför. De är bärare av en särskilt sjukdomsframkallande variant av kariesbakterie som orsakar karies oberoende av livsstil. Vart femte barn i Sverige är en så kallad högriskindivid vad gäller risken att drabbas av tandsjukdomen karies. Högriskbarnen svarar inte på traditionell kariesprevention eller behandling och för gruppen kan inte heller livsstilmarkörer förutsäga risk för karies. Kronisk kariesinfektion och tandförlust är dessutom också en riskfaktor för systemiska sjukdomar som exempelvis hjärtkärlsjukdom. Forskare vid Umeå universitet har för första gången kunnat koppla förekomsten av mutanter av kariesbakterien Streptococcus mutans och deras unika vidhäftningsmekanism till varför vissa barn har högre risk för karies. I en femårig studie, där saliv från ett stort antal barn analyserat och deras tandhälsa följts, har forskare konstaterat att högriskbarn har en mer virulent variant av kariesbakterien vars vidhäftningsmekanism gör den till en bättre överlevare. Resultaten, som kan leda till bättre sätt att identifiera högriskpatienter och behandla deras karies, presenteras nu i tidskriften EBioMedicine.

NYFÖDDAS HJÄRNOR GÖR SKILLNAD PÅ SMEK OCH SMEK

Förmågan att skilja på olika sorters smekningar mot huden finns redan i väldigt tidig ålder. Det framgår av en studie vid Sahlgrenska akademin där blodtillförseln i hjärnan på 6–10 veckor gamla spädbarn undersökts. Studien omfattar 16 spädbarn, i genomsnitt åtta veckor gamla, som under 30–40 minuter utsattes för strykningar mot huden på armen i form av mjuka penseldrag i olika hastigheter. De låg alla tryggt i sin mammas famn, vakna eller sovande, och var försedda med elastiskt bandage runt huvudet som höll mätutrustningen på plats. Utrustningen registrerade blodflöden i hjärnan. Högre tillförsel av blod till vissa områden av hjärnan indikerar att dessa områden hjälper till att bearbeta de stimuli som uppfattas, i detta fall de mjuka borststrykningarna. Det forskarna har hittat är att den nyfödda hjärnan redan har ett annat sätt att bearbeta den mer sociala beröringen, om man jämför med den som är mindre social. Det tyder på att detta är något som prioriteras från väldigt tidig ålder, och att beröring är mycket viktigt i spädbarnsåldern. Även tidigare studier har visat på betydelsen av beröring, men det är först nu vi kan se det rent hjärnaktiveringsmässigt, säger Emma Jönsson som genomfört studien som en del i hennes avhandling.

Inflammatorisk tarmsjukdom i barndomen ökar cancerrisk

Barn som insjuknar i inflammatorisk tarmsjukdom som ulcerös kolit eller Crohns sjukdom löper ökad risk för cancer både i barndomen och senare i livet. Med hjälp av information från svenska patientregister har forskare vid Karolinska Institutet nu jämfört cancerförekomsten hos 9 405 individer, som fått diagnosen inflammatorisk tarmsjukdom i barndomen, med cancerförekomsten hos 92 870 individer i den allmänna befolkningen. Resultaten visar att individer som insjuknat i inflammatorisk tarmsjukdom före 18 års ålder har en fördubblad cancerrisk, jämfört med personer utan inflammatorisk tarmsjukdom, under barn- och ungdomsåren men även senare i livet.

Den största riskökningen sågs för tarmcancer, men risken var även förhöjd för andra cancerformer som vissa former av blodcancer och hudcancer. Forskarna anser att kunskapen om cancerrisken vid ett tidigt insjuknande är viktig att väga in när behovet av koloskopi-screening av barn och unga bedöms, både ur vårdens och patienternas synpunkt. Man ska komma ihåg att det rör sig om relativa skillnader i risk, de flesta unga människor får inte cancer och vissa av dessa cancerformer är extremt ovanliga. Men det är sannolikt viktigt för individer som får sin inflammatoriska tarmsjukdom i barndomen att vara noga med att gå på de undersökningar de kallas till – särskilt individer som har andra starka riskfaktorer för cancer, som exempelvis ärftlighet för tidig cancer i familjen.

Foto: SHUTTERSTOCK

Hela familjen kan drabbas av vinterkräksjuka. För såväl barn som vuxna är det viktigt att inte drabbas av vätskeförlust.

Text: **ANDERS ÅKER**

Barn med vinterkräksjukan

Vinterkräksjukan är en magtarmsjukdom som orsakas av ett calicivirus och är mycket smittsamt. Vinterkräksjuka pågår ofta i ett till tre dygn. Vinterkräksjuka är mest aktuell mellan november-april och sjukdomen går över av sig själv.

Inkubationstiden är 12–48 timmar, det vill säga tiden från smitta till dess att sjukdomen bryter ut. Vinterkräksjukan börjar ofta mycket hastigt med kräkningar, diarréer och magsmärtor. Dessa pågår i ett till tre dygn. Vinterkräksjukan ger samma symptom för vuxna som för barn.

När man har vinterkräksjukan gör kroppen av med mer vätska än vad som tillförs. Då finns risk för uttorkning och man kan bli yr och trött, få huvudvärk och bli torr i munnen som följd. Tecken på uttorkning är mörk, sparsam urin, trötthet och torra slemhinnor. Vätskebalansen är balansen mellan kroppens vätska, natrium och kalium. Därför är det viktigt att tillföra både vätska och salter för snabbare återhämtning.

Även barn kan råka ut för vätskebrist. Barn är väldigt känsliga för vätskeförlust, försök därför att få i ditt barn vätska, ibland kanske genom vätskeersättning. Vätskeersättning som passar både vuxna och barn kan köpas på apotek och i dagligvaruhandeln. Det går även att blanda vätskeersättning med välling. Ett barn som lider av vätskebrist blir trött, hängigt och kissar mindre än vanligt.

Förekommer vinterkräksjuka i familjen är det ytterst viktigt att vara noga med handhygien för att inte sprida smittan inom familjen. Använd desinfektionsmedel och tvätta regelbundet händerna.

Smittade personer kan smitta viruset vidare i två dygn efter att de har blivit friska. Däremot är det inte nödvändigtvis sant att man bara smittar i två dygn eftersom det inte är bevisat. En bra regel vid vinterkräksjuka är att man ska vara helt frisk i minst 48 timmar innan man går tillbaka till arbete, skola eller andra aktiviteter.

Vinterkräksjuka är inte farlig utan går vanligtvis över på ett par dagar. Man ska dock ta kontakt med vården om barnet är under ett år eller om misstanke finns att barnet har drabbats av vätskebrist.

SÅ FÖREBYGGS VINTERKRÄKSJUKAN

- Tvätta händerna noga, före måltider och efter toalettbesök.
- Använd flytande tvål och pappershandduk på skolor, förskolor, arbetsplatser och offentliga miljöer.
- Använd desinfektionsmedel.
- Undvik att äta av bufféer där många rör vid maten.
- Undvik magsjuka personer.

Källa: Doktorn.com, Folkhälsomyndigheten

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (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

CANO170210V2

Forskarna vet egentligen inte varför vi sover, bara att vi inte klarar oss utan sömn. Forskningen visar att sömn är en biologiskt styrd mekanism som är nödvändig för vår överlevnad, vår hälsa och vårt fungerande.

Text: **ANDERS ÅKER**

Sömn – livsviktigt för vår hälsa

Denna biologiska mekanism går att rubba med miljöfaktorer och psykologiska faktorer. Den biologiska sömnmekanismen styrs av två saker; vår biologiska klocka och kroppens strävan efter jämvikt mellan energiförbränning genom vakenhet och aktivitet och energiåteruppbyggnad genom avkoppling och sömn.

Man vet ganska lite om de bakomliggande faktorerna som styr vakenhet och sömn men det tycks finnas en del i hjärnan som styr en biologisk klocka, som är inställd på ett dygn på ungefär 24 timmar och som ställs in och justeras med hjälp av ljuset. Dock kan även förändrade vanor och faktorer i miljön påverka den biologiska klockan.

Den andra biologiskt styrda mekanismen i kroppen handlar om homeostas (balans) mellan vaken, aktiv, energiförbrännande tid och återuppbyggande sovtid. Vi skulle inte klara av att vara vakna hela dygnet, och inte heller att sova hela dygnet. Vi har ett biologiskt system som för att vara aktivt behöver vila - och för att kunna vila behöver vara aktivt.

Man skiljer på fem sömnstadier – de lättare sömnstadierna 1 och 2, den djupa sömnen i stadiet 3 och 4 samt drömsömn (REM-sömn). Vi behöver alla dessa sömnstadier. Den djupare sömnen i stadierna 3 och 4 tycks ha en återställande effekt på de kroppsliga funktionerna och drömsömnen tycks vara relaterad till psykologiska (t.ex. bearbetning av känslor) och kognitiva funktioner (bl.a. minne). Sömn är en slags medvetslöshet. Hjärnans delar kommunicerar inte med varandra och kroppen återhämtar sig. För att sömnen ska räknas bör du ha sovit djupt i minst tjugo minuter utan avbrott.

Behovet av sömn verkar vara biologiskt styrt och tiden vi sover förändras med åldern. Vi sover mer som barn (16-18 timmar som spädbarn) än som unga vuxna (ca 7-8 timmar) och äldre vuxna (ca 6 timmar). Allt mellan 6 till 9 timmar sömn per dygn är normalt, men det finns naturligtvis undantag åt både det ena och det andra hållet. Den bästa måttstocken på hur väl vi sover är hur utvilade vi känner oss under dagtid. Det är dock vanligt att vuxna inte fyller sitt sömnbehov, vilket kan bero på det ökade tempot och de ökade kraven som samhället i stort ställer idag. Många sover mindre under arbetsveckan och mer på helgerna och uppnår på så sätt balans. Om vi sover för lite under en eller några nätter kan man ofta både må

Illustration: SHUTTERSTOCK

och fungera bra på dagtid, men om man sover lite för lite under en längre tid så bygger man upp ett allt större sömnunderskott – och en allt större trötthet med allt som hänger ihop med den.

Sömnbrist är något som de allra flesta har upplevt eller kommer att uppleva. Det finns olika nivåer av sömnbrist och många människor kan hantera sin brist på sömn utan större problem. Blir sömnbristen däremot permanent, kan den ge upphov till en rad biverkningar. Forskning och studier har visat att vi, förutom att riskera att bli sjuka, även kan drabbas av utmattning, depression och fetma om man lider av allvarlig sömnbrist. Även olyckor räknas som en biverkning, då sömnbrist kan göra dig ofokuserad och mer olycksbenägen.

En stor del av Sveriges befolkning upplever någon form av störning eller problem med sömnen minst hälften av veckans dagar. Orsaken till problemen kan vara allt ifrån att man i sängen kollar sociala medier i mobilen till att man ligger och oroar sig för ekonomiska eller sociala problem. Att man lider av någon sjukdom kan också orsaka störd nattsömn. Många upplever sömnproblem utan att det skapar större bekymmer i tillvaron. Om sömnbristen påverkar vardagen, då är den ett problem. Det finns olika ▶

Sömnbrist påverkar oss och vi tappar kontrollen över vår hjärna.

metoder att använda sig av beroende på vad sömnbristen beror på. Det kan exempelvis handla om svårighet att finna ro för att kunna somna gott. Är det sjukdomsrelaterat kan man behöva råd från en läkare. Vissa påverkas av snarkningar och snarkningar i sig är ett förhållandevis vanligt fenomen - var femte person snarkar regelbundet.

Snarkning är vanligare bland män än kvinnor och problemen ökar med åldern. Snarkljudet skapas av att gomspenen eller den mjuka gommen vibrerar mot den bakre väggen i svalget, vilket i allmänhet förvärras av övervikt, alkohol och vissa lugnande mediciner samt om man sover på rygg. Snarkningar är i sig självt ingen sömnsjukdom och lindriga snarkproblem är inte farligt, även om det kan vara irriterande för en sängpartner. Är problemen stora kan det dock vara ett högst påtagligt problem och påverka sömnkvaliteten både hos snarkaren och sängpartnern. Det kan också vara ett tecken på den allvarligare sömnsjukdomen obstruktiv sömnapné som kan drabba både män och kvinnor. Vid sömnapné har man korta andningsuppehåll under sömnen som obehandlade påverkar hälsan negativt. Om du misstänker att du kan ha sömnapné, sök alltid läkare för utredning.

Ältande är en mer kronisk form av stress där man genom att ligga och fundera, varvar upp sig, vilket gör att sömnen störs. Om man inte tar tag i detta kan det bli en ond cirkel, som kan bli svår att ta sig ur på egen hand. Behöver man hjälp kan det bli aktuellt med KBT (kognitiv beteende terapi) som kan hjälpa dig att slappna av, skapa ett bra sömnbeteende och rutiner, som så att säga bäddar för en god natts sömn. Natt- och morgonpass och tungt fysiskt arbete med mindre än elva timmars vila emellan kan också påverka sömnen negativt. När man sover slappnar hjärnan av och tar hand om sig själv och kroppen. Sömnbrist påverkar oss och vi tappar kontrollen över vad hjärnan håller på med, man kan till exempel uppleva att man är mer känslig emotionellt om man inte har fått ordentligt med sömn. Det finns även studier som har visat att man kan löpa ökad risk för att känna sig ”krasslig” om man drabbas av sömnbrist. Sömn är vår kropps sätt att ladda om. Den behövs för att skapa förutsättningar för en ny dag full av energi och nya möjligheter.

Källa: Doktorn.com

6 VANLIGA ORSAKER TILL DÅLIG SÖMN

Foto: SHUTTERSTOCK

FAKTA

Sömntid

- 8,5 timmar är vad personer i 20-årsåldern behöver för att det ska vara en god och återhämtande sömn.
- 6,5 timmar är vad personer i 50-årsåldern behöver för att det ska vara en god och återhämtande sömn.

Sovråd

- Se till att det är mörkt, tyst och svalt i sovrummet. Idealtemperaturen är 14-18 grader.
- Skaffa en skön och bekväm säng.
- Undvik kaffe, te, läsk, energidrycker och alkohol minst sex timmar före sänggåendet.
- Ät ordentligt på kvällen. Att vara hungrig påverkar sömnen.
- Avsätt tid för nedvarvning innan du går och lägger dig.
- Gå inte till sängs utan att vara sömnig. Är du inte sömnig, gå upp och gör något annat tills du blir sömnig.
- Skaffa rutiner inför sänggåendet.

annons

Svårt att somna igår?

Ungefär 1 av 3 har återkommande sömnbesvär och det är ett ökande problem för många. Vanliga reaktioner på sömnbrist är trötthet på dagtid, omdömeslöshet och humörsvängningar.

Sedix® är ett traditionellt växtbaserat läkemedel och det har inte rapporterats som beroendeframkallande. Läkemedlet som är receptfritt är använt vid mild oro och tillfälliga insomningsbesvär.

Använt vid lindriga symtom på:

- ✓ **Oro**
- ✓ **Irritabilitet**
- ✓ **Tillfälliga insomningsbesvär**

SANAPHARMA MEDICAL

Köp på apotek eller med hemleverans från återförsäljaren sanapharmasweden.se

Sedix® (*Passiflora incarnata*) **är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel.** Receptfritt. Vuxna och barn över 12 år: Lindriga symtom på nervös anspänning: 1-2 tabl. morgon och kväll. Insomningsbesvär: 1-2 tabl. ½ tim. före läggdags. Rekommenderas inte till barn under 12 år, gravida, ammande eller vid samtidig användning av syntetiska sedativa läkemedel. Rådfråga läkare eller vårdpersonal om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 2 veckor. Behandlingen bör inte överstiga 6 månaders kontinuerlig användning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga, senast uppdaterad 2016.11.21.

Sana Pharma Medical AS | Enebakkveien 117 A, 0680 Oslo, Norge | E-post: post@sanapharma.se

apoteket · LloydsApotek · APOTEK · APOTEK ICA · apoteksgruppen · apotea.se

Fler frågor & svar finns på www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa!

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

FRÅGA OSS!

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.

Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.

rfsu

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.

LÄKEMEDELSVERKET
MEDICAL PRODUCTS AGENCY

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Anders Halvarsson svarar

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

BOT MOT POLYNEUROPATI?

Lider varje natt av starka kramp i vaderna, detta innebär dålig sömn. På vårdcentralen har det diagnosticerats att jag har drabbats av polyneuropati. Är 84 år, enligt läkaren alert som en femtioåring och jag måste leva med dessa problem. Finns det verkligen inget bot jag kan påverka? Är mycket tacksam för svar...
Vänlig hälsning, Ella

Har man fått diagnosen polyneuropati och att man efter konstens alla regler kontrollerat blodprover med B12-vitamiet osv vet vi att det kan vara svårt att bota. Man försöker ju att lindra krampbesvären med att pröva vissa mediciner som man ger vid Parkinsons sjukdom. Jag vill noga då påpeka att det har inget att göra med om man själv har den sjukdomen eller inte! Det finns några mediciner man kan få på recept. Har det inte prövats tycker jag att du skall tala med be-handlande läkare om detta!
Anders Halvarsson

Lidande på grund av prostatacancer

Svärfar fick diagnosen prostatacancer och började med hormonbehandling (en spruta var 6-e månad) i december 2015. Hans livskvalitet har försämrats radikalt; apatisk, kroniskt trött och orkar inte gå mer än 50 meter. Enligt honom själv biverkningar av hormonbehandling. Han träffar endast läkare när han blir kallad. Jag undrar ska han behöva lida? Finns det ingen hjälp att få?
Andreas, 33

Träffar han läkare i samband med injektionerna var 6:e månad? Har man snabbt försämrats mellan behandlingarna tycker nog jag förstås att man måste kontakta behandlande urolog/onkologavdelning eller att man tar kontakt med den vårdenhet man har närmast och annars bruka gå till. Det kan ju vara annat än behandlingen mot prostatacancern som gör att man får beskrivna besvär.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Medicin mot getingallergi?

Jag är bi/getingallergiker och varit det hela livet. När jag får ett stick svullnar hela området upp och jag får svårt för att andas. Finns det någon medicin man kan använda mot detta och ha med sig när det väl inträffar?
Sam, 27 år

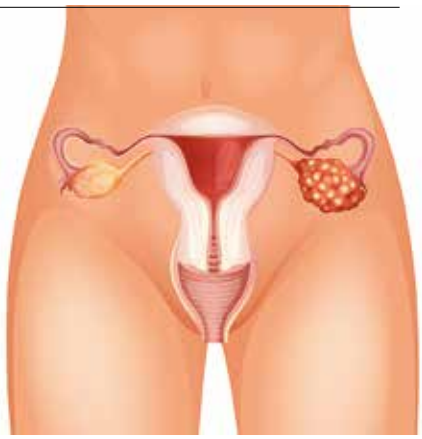
Absolut! Har man påverkan med svårigheter att andas bör man ha en Adrenalinspruta Epi-eller Anapen alltid tillgänglig liksom kortisontabletter som heter Betapred. Man får detta utskrivet av läkare som känner till dig och dessutom talar om för dig hur du skall göra med injektionen och hur många tabletter du skall ta.
Anders Halvarsson

Överskott av hud efter viktnedgång

Hej! Min fråga är, jag väger 125 kg, är 193 cm lång och bredaxlad. Jag vill gå ner i vikt till 90–95 kg! Men kommer jag få häng av hud? Eller hur funkar det? Vad kan man göra för att minska risken att få överhäng med hud runt magen?
Olof

Visst kommer det att bli överskott av hud i någon mindre eller större grad. Vanligast är förstås runt magen. Jag tror ändå att tillfredsställelsen med viktnedgången blir så stor att det här med överskottshud blir ett mindre bekymmer i ditt fall. Man får avvakta och se vad som händer i första hand. I andra hand är det något som man över huvud taget behöver åtgärda? Jag har i sig sett att detta har varit nödvändigt, men då har det handlat om viktnedgång på 50-70 kg på betydligt kortare personer!
Anders Halvarsson

LÄKARBESÖK FÖR KONTROLL AV ÄGGSTOCKSCANCER



Jag går en gång per år på kontroll för äggstockscancer, man gör då en gynundersökning med ultraljud. Detta då både min mormor och hennes syster avlidit på grund av detta. Min mamma opererade bort sina äggstockar i förebyggande syfte. Jag väntar nu på att få komma till Uppsala för att göra en genetikutredning. Min fråga är om jag är trygg med att besöka min gynekolog en gång per år. Räcker det för att kunna hitta en cancer i ett tidigt stadie? Kan man kräva att få komma två gånger per år på kontroll eller är det tillräckligt med en gång per år?
Sara

Avvakta nu resultatet av den genetiska undersökningen. Man får härefter ta ställning till om man även i ditt fall skall ta bort äggstockarna eller inte. Sedan får man från fall till fall bestämma hur ofta man bör göra uppföljningar.
Anders Halvarsson

BLÅMÄRKEN PÅ GRUND AV P-PILLER?

Hej! Jag får blåmärke på benen utan orsak, vad kan det beror på? Jag började ta p-piller för en månad sen. Jag är 24 år.
Mvh, Josie

Jag tycker att du gör paus omgående med tabletterna och ser vad som händer, samt att du tar kontakt med barnmorskan eller läkaren som har skrivit ut tabletterna.
Anders Halvarsson

OLIKA STORA ÖGONLOCK

Hej! Det är så att jag har två ganska olika ögon. När man kollar på mig rakt framifrån så märker man ingen skillnad men när jag står med ansiktet framåt och tittar åt t.ex. vänster så kan man se en väldigt stor skillnad mellan mina ögonlock. Det ena ögonlocket är mindre än det andra. Är det möjligt att få en kostnadsfri operation? Har mått väldigt dåligt över det.
Emma

Har du en påverkan på synfältet kan du få en operation på det allmännas bekostnad. Är det mera av kosmetisk typ kan det vara lite knepigare. Möjligen om man via psykolog/psykiatriker få en bedömning ett intyg på hur illa man mår av tillståndet i fråga.
Anders Halvarsson

Anders Halvarsson svarar

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

SMITTA VID LÖSS?

När barn har löss och gnetterna är kvar, smittar det till andra?
Johannes, 31

Om behandlingen är korrekt genomförd är gnetterna döda och smittar inte. Äggen kan sitta så hårt att de inte går att kamma bort. Risken för återsmitta är dock stor varför kontrollkamning med luskam bör ske.
Anders Halvarsson

ONT I ÖRONBROSKET

Hej, jag piercade mig högre upp på öronsnibben där det finns brosk för drygt ett år sedan men det har under en lång tid varit som ett sår som varat lite till och från, blivit rött och gjort ont att röra. Nu har det nog läkt skulle jag säga men det har bildats som en klump brosk där, så att det ändå gör ont att t.ex. sova på den sidan och jag kan inte använda vissa örhängen för att huden/brosket där är för tjockt. Det är konstant lite rött. Jag tvättar dagligen med alsolsprit men det händer inget, vad ska jag göra?
Tjej, 18

Du kan ha utvecklat en inflammation i öronbrosket. Jag tycker du skall söka för att få hjälp med detta.
Anders Halvarsson

Kan man minska risken för ALS?

Hej Min mormor drabbades av ALS när hon blev 60 år, där jag fick se hur sjukdomen förändrade henne över 2 år tills hon gick bort. Hon hade mycket stress under sitt liv och vad jag hört finns det teorier om att denna sjukdom kan vara stressrelaterad. Jag själv har tyvärr stora problem med stress som jag har svårt att jobba bort. Det var ca 10 år sedan min mormor gick bort men jag oroar mig ännu att detta ska drabba mig eller min mamma. Kan det vara ärftligt? Borde jag kolla vidare inom detta? Finns det något man kan göra för att minska risken för dessa typer av sjukdomar?
Annika, 47

Någon entydig faktor som orsak till den här obotliga nervsystemsjukdomen har man inte kunnat påvisa. I Sverige insjuknar ca 200 personer om år i åldrarna 50-70 år. I ett internationellt perspektiv 2 fall per 100 000 personer. Man talar i sig om en familjär variant där en av 10 kan vara ärftlig. Stress är ju sig rent allmänt aldrig av godo om det blir för mycket. Än så länge har vi ju ingenting som vi kan förbygga mot den här sjukdomen. Det finns numera en bromsmedicin Rilutek, som förlänger livet något när man väl drabbats. Det forskas över hela värden kring detta och olika teorier finns varför nervcellerna i vissa områden i hjärnan och nervsystemet förtvinar och dör.
Anders Halvarsson

Antidepressiva och naturmediciner

Jag äter medicin Paroxetin mot depression. Samtidigt tar jag naturmediciner: D-vitamin, K-vitamin, Memo Energy, som innehåller B12, folat och Ubikinon samt selen och zink. Jag är laktovegetarian och äter fisk ibland. Jag tar även flytande fiskolja. Jag tar även havtornskapseller mot torra slemhinnor. Hur fungerar dem tillsammans med Paroxetin? Måste jag minska eller sluta med naturmediciner?
Julia

Ju flera mediciner och tillskott man tar desto svårare är det att säga om det kan bli si eller så. Håller man sig till rekommenderad dosering och inte tar för mycket av tillskotten tror jag det går bra att ta Paroxetin samtidigt. Jag brukar dock säga till mina patienter, om man nu börjar med ”skolmedicinen”, att bara hålla sig till denna att par veckor innan man sedan försiktigt börjar med tillskotten igen ett efter ett, vecka efter vecka för att se om det då blir någonting som gör att man inte mår bra.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Pascoflair 425 mg/tablett

Stressad, orolig, svårt att somna?

Pascoflair är ett traditionellt växtbaserat läkemedel på extrakt från Passionsblomma och kan ge lindring av stress och oro samt tillfälliga insomningsbesvär. Dubbel mängd verksam substans jämfört med övriga alternativ på marknaden. **Snabb effekt – verkar efter 30 min.**

Finns att köpa receptfritt i ditt närmaste apotek.

www.pascoflair.se

UNIMEDIC® PHARMA

Pascoflair® (Passiflora incarnata) är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel använt vid lindrig oro och tillfälliga insomningsbesvär. Vid lindrig oro: 2 – 3 tabletter dagligen, jämnt fördelade över dagen. Vid sömnsvårigheter: 1-2 tabletter en halvtimme före sänggående. Maximala dosen per dygn är 3 tabletter. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Rekommenderas inte till barn under 12 år, respektive gravida och ammande. Kontakta läkare om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 veckors behandling. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

Rödbetsjuice bra för hjärta-kärl?

Det förs fram i vissa media att rödbetsjuice ska vara bra för hjärta/kärl. Finns det forskning som visar sådana resultat?
Karl, 50

Då det innehåller nitrat har det visat sig att det sänker blodtrycket och även kan ge bättre uthållighet i musklerna. Det forskas nu vidare på detta. Man får också i sig en hel del andra nyttiga ämnen. Äter man rödbetor får man dessutom en klar mättnadskänsla på köpet!
Anders Hallén

KAN MAN MOTIONERA OM MAN HAR BÄLTROS?

Hejsan jag har haft bältros i 5 månader och det vill inte ge med sig, vad ska man göra? Är det bra att motionera, spela golf?
Danne, 35

Kan bara beklaga att du drabbats av detta. Förstås anledning att ha kontakt med läkare för att kunna få hjälp med lindring av problematiken. Tycker man om att motionera och spela golf skall man absolut göra detta för att få annat att tänka på!
Anders Hallén

KOL OCH POLLEN

Om man har kol, kan man bli känslig för pollen och gör detta att man hostar mer?
Kent, 66

Troligtvis är det av kol-sjukdomen man hostar av. Det är ju medelålders och äldre personer som utvecklar Kol, där ca 95 % är rökare eller före detta rökare. Har man en pollenallergi brukar det visa sig redan i yngre ålder även om det förstås i sällsynta fall kan vara möjligt att debutera högre upp i åldrarna.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

OK att resa med liten bebis?

Hej, Jag har en 2-månaders bebis som jag vill resa till Spanien med. Vi oroar oss för mässling då hon inte påbörjat några vaccinationer. Vi kommer att flyga direkt från Sverige till Alicante och bo hos min mormor i eget hus. Har förstått att det framförallt är på flygplatsen som smittrisken är störst. Skulle ni rekommendera oss att resa?
Angelica, 29

Totalt sett måste man ändå anse att smittrisken är liten i Sverige och även i Spanien. Själv skulle jag inte tveka att ta med en frisk bebis på en relativt kort resa. Det är helt rätt att när det är stora folksamlingar och det rör sig om virus som finns i små droppar när man hostar och nyser som smittan sprids.
Anders Hallén

SYMTOM PÅ SÖMNAPNÉ

Hej! Min man har andningsuppehåll när han sover. Flera gånger per timme och uppehållet kan vara oroväckande länge vilket gör att jag måste putta på honom för att se så han börjar andas igen. Han snarkar mycket och det låter ansträngande för honom. Han vaknar till ibland av detta men det kommer han inte ihåg. Han är också väldigt trött på morgonen. 44 år. Undrar om detta kanske kan vara sömnapné?
Jessica

Kan fullt klart röra sig om ett apné-syndrom! Är man trött som beskrivs bör man söka för detta och komma till en utredning där man bedömer graden av problematiken. Förutom att man vid övervikt bör gå ned i vikt, kanske man skulle må väl av att få en andningsapparat C-pap, som man använder över natten.
Anders Hallén

Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

Ensidig huvudvärk

Jag har sedan ett år tillbaka haft ensidig huvudvärk. Ofta dagligen eller väldigt ofta. Huvudvärken sitter i tinningen och det känns som ett molande tryck bakom ögat. Den sidan jag har huvudvärk på har jag även svullet ögonlock, och det har jag nog haft ett par år. Alla mina blodvärden är bra. Jag har även varit hos en ögonspecialist och de har kollat in i ögat samt mätt trycket. Det såg bra ut. Jag har även varit hos en optiker och fått läsglasögon. Varken ögonspecialisten eller optikern kunde förklara svullnaden i ögat. Vem kan jag vända mig till då? Eller ska jag bara släppa det och gilla läget? Tacksam för svar.
Linda

Jag tycker du skall gå till den läkare du brukar gå hos och ta ställning om man bör göra en CT, röntgenskikt- eller MR magnetkameraundersökning av skallen för att se om det är något som trycker bakom ögongloben och mot hjärnan eller om det föreligger någon medfödd blodkärlsmissbildning i hjärnan.
Anders Hallén

PERIORAL DERMATIT

Hej, går det att göra en behandling med Dermapen eller kemisk peeling när perioral dermatit runt munnen inte är aktiv?
Kvinna, 28

Den hudtyp som ofta föreligger vid perioral dermatit kan vara generellt lättirriterad. I det enskilda fallet krävs individuell bedömning.
Anders Hallén

ÄR MYNTA DÅLIGT FÖR NJURARNA?

Kan stort intag av mynta överbelasta njurarna?
Cissi

Då skall det nog handla om stora mängder. Jag brukar ändå säga som Oraklet i Delfi: Måttfullhet i allt!
Anders Hallén

BLÅAKTIGA TÅNAGLAR

Jag har blåaktiga tånaglar, vad beror det på? Brist på något eller är det något annat?
Lasse

Det är lite beroende på ålder. Ett blodvärde kan vara lämpligt att följa.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

Se till att du inte tappar andan när du verkligen behöver den!

Lunginflammation är en infektion i luftvägarna som kan komma helt plötsligt, i samband med influensa eller som en komplikation till förkylning. Vanliga tecken på lunginflammation är bröstsmärtor, hosta och andningssvårigheter. Har du en kronisk sjukdom, röker eller är över 65 år bör du överväga en vaccination.

Hitta din vaccinatör på lunginflammation.se

PP-PNA-SWE-0078_okt2017 **pfizer.se**

Förvänta dig det oväntade

RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.

P-PILLER

Kan man bli gravid under de dagarna som man äter sockerpillren från p-piller-kartan?
Kvinna, 19 år

Nej, om man tar sina p-piller enligt instruktionerna och inte glömmer någon dag så har man skydd även under veckan då man äter sockerpiller. Glöm inte att börja på en ny karta när sockerpillren är slut.
RFSU

KÖNSSJUKDOMAR VID ORALSEX

Om man har oralsex, måste man då svälja killens spermie för att en könssjukdom ska kunna överföras?
Kvinna, 17 år

Det krävs inte att sperma sväljs för att det ska finnas risk för överföring av vissa könssjukdomar. Könssjukdomar kan överföras även när en slemhinna kommer i kontakt med slemhinna. Förutom sperma kan också blod och slidsekret ha virus i sig. Även om risken att få en könssjukdom är störst vid oskyddat slidsamlag eller analsamlag kan flera könssjukdomar också överföras vid munsex.
RFSU

”Fel kön”

Hej! Om man känner att man är ”fel kön”, måste man alltid operera sig?
Erik, 42 år

Hej Erik! Nej, man måste inte genomgå några kirurgiska ingrepp om man känner att man tillhör ett annat än det juridiska könet som man fått tilldelat sig vid födseln. Det är den egna könsidentiteten som avgör vem man är, inte hur andra uppfattar en, vad det står i ens pass eller hur kroppen ser ut.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

Antidepressiva påverkar sexlivet

Jag har fått ett anti-depressivt medel utskrivet av min läkare och jag tycker att detta har påverkat mitt sexliv negativt. När jag läser om min medicin ser jag att minskad lust är en vanlig biverkan.
Kille, 27 år

Både depression och anti-depressiva mediciner kan påverka sexlusten negativt och även förmågan till orgasm i vissa fall. Det bästa är att du kontaktar din läkare som skrev ut medicinen för att prata vidare runt detta. Det finns olika sätt att hantera detta, dosen kan ändras, byte till annat preparat eller korta uppehåll innan en sexuell aktivitet kan vara alternativ. Det är viktigt att du inte ändrar dos eller slutar på egen hand utan i samtal med förskrivande läkare.
RFSU

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Förpackning 60 tabl.
Fri från socker, laktos, gluten, jäst, mjölk- och sojaprotein

Tranbär med dubbelverkan

LadyLedin

Hög halt av tranbär
Må gott
4 olika stammar av mjölksyra-bakterier

En unik kombination av tranbär och mjölksyrabakterier

- ***Tranbär med högt värde av proantocyanidiner***
- ***Innehåller 4 olika stammar av mjölksyrabakterier***
- ***Dubbelverkande***

Tranbärsekstrakt *(Vaccinium macrocarpon)* och fyra olika stammar av mjölksyrabakterier: *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus och Bifidobacterium longum.*
Dagliga dosen 2 tabletter innehåller:
Tranbärsextrakt 800 mg varav proantocyanidiner 36 mg och mjölksyrabakterier $1x10^9$ cfu.
Dosering: Vuxna 1 tablett 2 gånger dagligen.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

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

SÄRLÄKEMEDEL

Hejsan! Jag undrar vad särläkemedel är för något?
Omar, 53 år

Läkemedel som används för att behandla mycket ovanliga sjukdomar och som har så liten produktion att det inte skulle vara lönsamt att tillverka dem om läkemedelsföretaget skulle behöva följa samma regler som för vanliga läkemedel. Därför får läkemedelsföretag som tillhandahåller särläkemedel vissa ekonomiska lättnader, till exempel lägre avgifter till myndigheterna samt 10 års ensamrätt på marknaden för det godkända användningsområdet.
Läkemedelsverket

KONTRASTLÄKEMEDEL

Hej. Jag var med på ett läkarbesök med min svärfar häromsistens. Han har prostatcancer. Läkaren nämnde då konstrastläkemedel flera gånger, vad är det och när används det? Tack på förhand.
Ina, 31 år

Det är ett medel som till exempel sväljs eller injiceras och som sedan syns på en röntgenbild. Man brukar använda kontrastläkemedel för att ställa diagnos eller utesluta sjukdomstillstånd.
Läkemedelsverket

LAKTOS I LÄKEMEDEL

Varför innehåller så många läkemedel laktos? Innebär det inte problem om man är laktosintolerant?
Margareta, 56 år

Laktos har tekniska egenskaper som gör att det passar bra för frystorkning och tillverkning av tabletter. Det finns dessutom gott stöd för att laktos inte har några skadliga effekter. Detta har gjort laktos till ett av de mest använda hjälpämnena i läkemedel. Studier har visat att det vanligen krävs att en laktosintolerant intar åtskilliga gram laktos för att få symptom. De mängder man kan få i sig genom läkemedel ligger långt under detta och därför behöver en person med laktosintolerans van-ligtvis inte avstå från medicinering av det skälet.
Läkemedelsverket

LÄKEMEDEL OCH SOLNING

Hej, jag ska ut och resa om 2 månader och undrar om det är några särskilda mediciner där man bör unvika solning?
Yvette, 30

Läkemedel i form av plåster, spray eller gel som innehåller ibuprofen eller diklofenak kan ge ökad solbränna när den behandlade hudytan utsätts för solljus. Dessa är antiinflammatoriska läkemedel som används för lokalbehandling på huden och går att köpa receptfritt. En receptbelagd variant är gel med ketoprofen, som även den kan ge ökad solbränna med det finns också rapporter om aller-giska hudreaktioner i samband med solning. Använder man antiinflammatorisk gel, spray eller plåster bör den behandlade hudytan inte utsättas för solljus under behandlingen samt två veckor efter avslutad behandling. Även vissa typer av antibiotika, som används för att behandla infektioner, kan orsaka hudproblem vid solning. Det gäller till exempel läkemedel med de verksamma ämnena doxycyklin och ciprofloxacin.
Läkemedelsverket

Foto: SHUTTERSTOCK

Vad är en farmaceut?

Mitt barnbarn är nyexaminerad farmaceut. Hon har förklarat vad det är, men jag förstår inte fullt ut. Vilka har rätt att kalla sig farmaceut?
Gerd, 74

En farmaceut är en person med utbildning för utveckling, tillverkning, beredning, hantering, användning samt distribution och försäljning av läkemedel. I Sverige används det ofta som samlingsnamn för personer med apotekar-, farmacie magister-, farmacie kandidat- eller receptarieexamen.
Läkemedelsverket

RENGÖR KÄNSLIG HUD

TENA Tvättkräm rengör känslig hud varsamt och återfuktar 7 gånger mer än tvål och vatten*

Mogen hud behöver extra omsorg. Att tvätta sig ofta med tvål och vatten kan störa hudens eget skydd, och den ömtåliga huden utsätts för större risk att brytas ner. Nu finns ett mildare alternativ för både intimtvätt och helkroppsrengöring: en tvättkräm som rengör utan vatten.

TENA Tvättkräm är dermatologiskt testad och Svanenmärkt.

Köp TENA Tvättkräm på utvalda apotek eller i Tenabutiken.se

* Källa: SCA data on file 2014

Ikea lanserar kollektion för hund och katt

Möbeljätten lanserar nu kollektionen Lurvig – framtagen speciellt för hundar och katter. Kollektionen består av det mesta du som hund- och kattägare kan tänkas behöva. Det finns sköna bäddar, smidiga reseväskor för djuren, matskålar och smarta möbler som är integrerade så de kan användas av både människor och djur. Det är ju trots allt Ikea. Kollektionen har lanserats på ett begränsat antal marknader i dagsläget; USA, Kanada, Frankrike och Japan. Från och med mars 2018 är planen att produkterna ska finnas i fler butiker över hela världen men det är inte bekräftat huruvida Lurvig kommer att dyka upp i de svenska Ikea-varuhusen.

Kattens ***dåliga humör*** kan bero på artros

Att katter är på dåligt humör, särskilt äldre katter, kan bero på artros och kronisk smärta, en diagnos som inte alltid är helt lätt för veterinären att ställa. Artros är en vanlig orsak till kronisk smärta och funktionsnedsättning hos katter, men symtomen är ofta diffusa och katterna är sällan synbart halta. De huvudsakliga symptomen består av gradvisa förändringar i kattens beteende och dagliga liv, vilket lätt kan förväxlas med normalt åldrande. Forskare vid SLU har därför tagit fram en särskild diagnosmetod för att mäta hur katten sätter ner tassarna. En tryckmätningsmatta visar om katten belastar tassarna på ett avvikande sätt kan hältor som är svåra att se med blotta ögat avslöjas. Ett frågeformulär där kattägaren beskriver hur katten beter sig i hemmet förbättrar underlaget för diagnos och behandling. En veterinär som ställer diagnosen artros utgår från information från kattägaren, samt klinisk undersökning och röntgen. Det har funnits ett stort behov av säkrare metoder för diagnos av artros hos katt och för utvärdering av effekten av smärtlindrande behandling och en tryckmätningsmatta i kombination med frågeformulär om kattens välmående är ett bra hjälpmedel för diagnos av artros.

Källa: SLU

KAN FINNAS KOPPLING MELLAN TORRFODER OCH DIABETES HOS KATT

Forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet har undersökt riskfaktorer hos katt och kommit fram till att det kan finnas en koppling mellan vilket foder katten äter och risken att drabbas av diabetes.

Många katter drabbas av en typ av diabetes som liknar människans typ 2-diabetes. Nu har forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet undersökt riskfaktorer för diabetes hos katt genom en web-baserad enkätundersökning. Man kom fram till att övervikt är en viktig riskfaktor för diabetes också hos katt. Innekatter var drabbade i högre grad än utekatter, vilket troligen beror på att innekatter är mer inaktiva. Att ha ett glupskt ätmönster, det vill säga att helt enkelt vara matglad, var också associerat med en högre förekomst av diabetes. Hos normalviktiga katter kunde forskarna se att katter som åt mestadels torrfoder oftare drabbades av diabetes än katter som åt främst blötmat. Det är ännu för tidigt att säga om torrfoder verkligen är inblandat i sjukdomens utveckling, men forskarna anser att fyndet är intressant och behöver undersökas vidare. Genom att identifiera möjliga riskfaktorer för diabetes hos katt hoppas forskarna på sikt att förebyggande åtgärder kan sättas in i tid för att förhindra att sjukdomen utvecklas.

Källa: SLU

Lunginflammation vanligt hos marsvin

Lunginflammation, pneumoni, är en av de vanligaste bakteriella sjukdomarna hos marsvin. Luftvägsinfektioner orsakas av ett flertal virus och bakterier. Många av dessa bakterier finns i luftvägarna hos kliniskt friska marsvin. Vid tillfällen med stress, dålig utfodring och dålig skötsel kan djuret bli känsligt för något av dessa sjukdomsämnen. Symtomen på lunginflammation omfattar svårighet att andas eller stötig andning, flöde från näsa och ögon, slöhet och bristande aptit. I vissa fall ses plötsliga dödsfall utan några symptom. Kaniner kan naturligt ha en bakterie i sina luftvägar (Bordetella bronchiseptica) som är sjukdomsframkallande på marsvin. Det är orsaken till att man bör vara försiktig med att ha kaniner och marsvin tillsammans. Infektionen kan sprida sig till mellan- eller innerörat. I dessa fall ses även symptom som vinglighet, vriden hals, cirkelgång åt ena hållet, eller att marsvinet rullar runt runt. Då ett marsvin uppvisar dessa symptom måste veterinär uppsökas. Aggressiv antibiotikabehandling tillsammans med allmänt understödjande behandling (tvångsmatning, vätska, vitaminer) kan krävas för att få sjukdomen under kontroll. Tyvärr är det, trots korrekt behandling, ofta svårt att bli av med den sjukdomsorsakande bakterien och risken för återfall är stor.

Källa: Agria

Så vet du om **reflexerna** håller måttet

Under vinterhalvåret är reflexer ett utmärkt sätt att göra sig själv och sin fyrbenta vän synlig i mörkret. Reflexer slits dock fort och håller bara ett år, sedan behöver de bytas ut. En reflex kan bli repig av att hunden är ute i terräng, att koppel utsätts för väder och vind och att smutsiga reflexvästar tvättas. En reflex som är repig och fuktig tappar snabbt sin reflexförmåga därför kan det vara klokt att göra ett reflextest regelbundet. En reflex syns inte heller om den är smutsig, så torka av reflexerna innan och efter promenaderna om det är dåligt väder. Med ett enkelt test kan du avgöra om dina och hundens reflexer fortfarande fungerar.

1. Låna en helt ny reflex för att kunna jämföra med hundens gamla reflexer
2. Mörklägg ett rum (eller passa på en mörk kväll)
3. Placera den nya och de gamla reflexerna bredvid varandra
4. Lys på reflexerna på fyra meters avstånd
5. Jämför skillnaden. Syns dina gamla reflexer dåligt är det dags att köpa nya.

Källa: Agria

HUNDEN KÄNNER AV ELAKHET

Hundar bevakar hur människor beter sig mot varandra och undviker människor som är otrevliga mot andra.
Det menar japanska forskare som menar att hundar kan känna igen elaka eller otrevliga människor. Forskarna vid Kyoto University undersökte först hur apor reagerade på olika mänskliga beteenden och genomförde ett test för att se om aporna föredrog vänliga och hjälpsamma människor som ställer upp för andra. Det visade sig att aporna valde bort människor som aktivt valde att inte ställa upp då en medmänniska behövde hjälp. Liknande försök gjordes med hundar och deras ägare. Hundägaren sattes i en situation där hen behövde hjälp. Två personer fanns tillgängliga, varav den ena gav den hjälp som hundägaren behövde och den andra personen vägrade tydligt och aktivt. När sedan dessa två personer erbjöd hunden godis, valde hunden oftare den hjälpsamma människan och valde bort eller ignorerade den ohjälpsamma. Däremot verkade hundarna inte bry sig om passivitet, det vill säga om människan bara lät bli att hjälpa till. Slutsatsen som forskarna kom fram till är att hundar har förmåga att känna av människors inte särskilt positiva beteenden och ogillar eller misstror dem som uppenbart är otrevliga eller elaka mot deras ägare.

Källa: SLU

MUNVÅRD HOS HUND OCH KATT

Förändring i beteende och kost har bidragit till att problemen med mun och tänder hos hund och katt har uppmärksammats allt mer den senare tiden. Som djurägare är det bra om man tidigt lär valpen eller kattungen att tandborstning, och tandkontroll, är en del av en daglig rutin. Den rutinen hjälper inte bara till att hålla efter tänderna utan ger ett tillfälle att upptäcka eventuella problem i tid.

Text: **ANDERS ÅKER**

Dålig tandhygien kan leda till tandköttsinflammation och tandlossning. Tandköttsinflammation är den vanligaste sjukdomen på hundar över tre års ålder till exempel och beror på att bakterier i munnen har fått växa fritt.

Hos veterinärer, apotek och på djuraffärer finns det ofta bra hjälpmedel när det kommer till tandborstning för hund och katt. Hur hunden eller katten svarar på tandborstningen varierar från individ till individ. Hos hundar kan det vara lättare att genom belöning lära hunden att man som ägare måste hålla fast huvud och nos och komma åt att röra insidan av munnen. När hunden väl vant sig vid detta kan man börja borsta tänderna genom att långsamt introducera hunden för tandborsten. I början är det bra att bara ta några tänder åt gången. Det är viktigt att försöka komma åt alla tandytor då plack och tandsten även bildas på insidan av tänderna. För att få effekt behöver man helst borsta tänderna dagligen. Det finns särskild tandkräm för hundar och katter, använd inte tandkräm för människor.

För katter kan processen med tandborstning ta lite längre tid men passa på när katten är avslappnad och precis som med hunden, vänj katten vid att beröring kring munnen och tänderna. En avslappnad katt som inte blir rädd eller finner obehag i situationen kan lätt låta tandborstning bli en rutin.

Oavsett om det är hund eller katt så är det aldrig för sent att börja med tandborstning. Daglig tandborstning förebygger besvär hos hund och katt men är inte ett substitut för att göra rutinmässig kontroll och så kallad munsanering hos veterinär. Vid borttagning av plack och tandsten behöver hunden eller katten sövas, det kan även gälla vid kontroller om veterinären har svårigheter att undersöka ordentligt. Kontroller görs regelbundet och munsanering vid behov i överenskommelse med veterinär. Be även veterinären kolla tänderna lite snabbt i samband med vaccination till exempel.

Många andra problem hundar och katter kan få med munnen och tänderna liknar de som människor kan få. Det kan vara bettfel, mjölktänder som sitter kvar, muntorrhet, och skador som avslagna tänder eller liknande. För alla dessa behöver man konsultera en veterinär som kan ge råd om vad som behöver göras. I många fall behöver man även titta på upphovet till problemen.

Andra förebyggande åtgärder man kan göra hemma är bland annat att ge hundar tuggben regelbundet, använda olika former av tandvårdsgel som läggs på tänderna eller byta till foder som är specialutformat för att rengöra tänderna. Det finns även pulver som läggs på maten och som sägs kunna förebygga uppkomsten av plack och tandsten. Ingen av dessa åtgärder går dock före den dagliga tandborstningsrutinen som anses vara den primära förebyggande åtgärden.

Tandvård hos veterinär ingår sällan i försäkringen så det man bör göra är att själv lägga undan en summa som öronmärks till hunden eller kattens tandvård. Parallellt med att själv bidra med förebyggande åtgärder hjälper en regelbunden kontroll till så att inte problemen, och därmed också veterinärkostnaderna, skenar iväg. En god munhälsa är viktigt för hundar och katters välmående och som djurägare kan man mycket väl bidra till detta.

DET FINNS INGET SOM HETER *"känsligt tandkött"*

4 TECKEN PÅ ATT DU HAR TANDKÖTTSPROBLEM

- ☐ Tandköttet är ömt och rött
- ☐ Det blöder vid tandborstning
- ☐ Tandköttet svullnar
- ☐ Dålig andedräkt

Du är inte ensam!

6 av 10

SVENSKAR LIDER AV *tandköttsproblem*

Källa: "Svenska folkets munvårdsvanor" (Sifo, 2015)

Tandhygienisterna Ann-Charlotte (Lotta) Klang och Elena Mondini Friman driver praktiken Din tandhygienist i Helsingborg. Mångårigt arbete med munhälsa har gett dem stor kunskap om tandköttsproblem, som drabbar en stor del av befolkningen någon gång i livet.

Hur märker ni att patienter drabbats av problem med tandköttet?
– Patienten har nästan alltid blödande och svullet rött tandkött, ett säkert tecken på tandköttsinflammation. Liksom dålig andedräkt, säger Elena.
– Vi hör ofta patienter säga att de har känsligt tandkött när det blöder i tandköttet, men det finns inget som heter så! Blödande tandkött är nästan alltid inflammation, säger Lotta.

Vilka drabbas av tandköttsproblem och hur vanligt är det?
– Alla kan drabbas, men vi möter ofta patienter som är 30 och uppåt som drabbats. Jag tror tyvärr att många går runt med tandköttsinflammation utan att vara medvetna om det, säger Elena.

Vad kan tandköttsproblem bero på?
– Det kan finnas många orsaker. Ålder, dålig munhygien, stress, rökning, ärftliga faktorer, nedsatt immunförsvar, graviditet och hormonförändringar exempelvis, förklarar Lotta.

Varför är det viktigt att sköta tandköttet?
– För att undvika att få dessa problem och att de utvecklas vidare. Vi har ju bara en uppsättning tänder, dem ska man vara rädd om.

Hur kommer ni tillrätta med besvären?
– Först behöver patienten en professionell rengöring och sedan sätter vi in daglig användning av tandkrämen GUM Paroex, som vi ser fungerar bra, säger Elena.

Varför fungerar just GUM Paroex tror ni?
– Det är de antibakteriella substanserna (CPC och CHX) som tandkrämen innehåller, som motverkar plackbildning och stärker tandköttet.

VAD SKA MAN GÖRA VID SYMTOM PÅ TANDKÖTTSPROBLEM?

- *Använd en mjuk tandborste.*
- *Borsta tänderna med en bra tandkräm framtagen för tandköttsproblem.*
- *Använd tandtråd eller tandstickor för utrymmet mellan tänderna.*

SUNSTAR Telefon +46 31 87 16 10 sunstargum.se info@se.sunstar.com

Foto: SHUTTERSTOCK

Ta hand om din mun och dina tänder!

Det är viktigt att vi tar hand om munnen och tänderna. Inte bara för att undvika obehag som dålig andedräkt och beläggningar utan också för att slippa problem med karies, tandlossning och faktiskt även hjärtsjukdom.

Text: **ANDERS ÅKER**

Forskning har på senare tid bland annat kopplat ihop tandsten med ökad risk för att dö i hjärtinfarkt. Det finns även studier som visar att om bakterier sprids ut i kroppen via blodet kan det påverka processen vid hjärtsjukdom. Teorin är att ett svullet, sjukt tandkött och tandlossning bidrar till att släppa igenom mer bakterier. Och bakterier har man i munnen, närmare bestämt flera miljoner bakterier. Av dessa har man lyckats identifiera omkring 700 bakterier, en del fyller en viktig funktion och andra kan ställa till stor skada. Än har man inte lyckats identifiera vilka som är bra och vilka som är skadliga. Eftersom det samlas bakterier och matrester även mellan tänderna krävs det mer än tandborstning för att få bukt med bakterierna. När dessa bakterier ligger kvar och fräter blir tandköttet irriterat. Kroppens försvar sätter då igång och tandköttet svullnar och blöder lätt. I de allra flesta fall klarar kroppen av att ta hand om de ämnen som via ett inflammerat tandkött kan spridas ut i kroppen men i de fall immunförsvaret är försvagat kan dessa bakterier ställa till skada. För att häva en inflammation kan det ibland räcka med att hålla munnen ordentligt ren med noggrann tandborstning och rengöring.

För att få goda råd och behandlingar bör ung som gammal besöka tandvården regelbundet. Mycket av det som bidrar till friska tänder och en fräsch mun kan man göra hemma genom att ta hand om munnen och tänderna några minuter varje dag. Med rätt hjälpmedel och teknik kan man hålla munnen och tänderna friska och fräscha länge.

En bra regel för god munhygien är ▶

2:4-metoden. Den innebär att man borstar tänderna 2 gånger om dagen, med 2 cm fluortandkräm, i 2 minuter och därefter vänta 2 timmar med att äta och dricka. Precis som hela kroppen behöver tänderna få vila ibland. Då hinner saliven göra sitt jobb och reparera små skador och neutralisera de syror som bildas när man äter och dricker. Ett bra sätt att minska risken för hål i tänderna är därför att äta regelbundna måltider och undvika småätande.

Borsta tänderna regelbundet, använd en mjuk tandborste med tät borst. Borsta både tänder och tandkött med lätta, gnuggande rörelser i ca 2 minuter morgon och kväll, efter frukost och innan man går och lägger dig. En eltandborste är en effektiv hjälp om man vill hålla dina tänder rena och fräscha, tänk bara på att använda eltandborsten på rätt sätt för att få maximal effekt. Det finns studier som tyder på att det är lättare att hålla munnen ren med eltandborste. En bra kombination är eltandborste och fluortandkräm. Byta gärna tandborste minst var tredje månad, eller när stråna börjar bli böjda. Det gäller oavsett om du använder en vanlig tandborste eller en eltandborste. Slitna borststrån rengör inte lika effektivt.

Tandkräm har funnits sedan 1945 med olika aktiva ingredienser och slipmedel. Genom att använda en tandkräm med fluor både morgon och kväll skyddar tänderna mot karies. Använd alltid tandkräm som innehåller fluor och använd rätt mängd tandkräm, två centimeter tandkräm är en bra mängd. Fluor är ett naturligt ämne som bland annat finns i grundvattnet och praktiskt taget gör underverk i din mun. Det förebygger karies genom att stärka tändernas motståndskraft och kan till och med läka hål som har börjat bildas. Om man av någon anledning har lätt för att få hål är det bra om man ger tänderna lite extra fluor varje dag, till exempel genom att suga på fluortabletter eller skölja munnen med fluorlösning. Internationell forskning har antytt att det finns ett samband mellan en hög fluoridhalt i dricksvattnet och lägre intelligens men svenska forskare har konstaterat att det inte gäller på svenskt dricksvatten. Forskarna fann inte något stöd för att fluoridhalterna har negativ effekt på intelligens.

Saliv sköljer rent tänderna och bidrar till att skydda dem mot karies. Kalcium, fosfat och bikarbonat är viktiga ämnen i saliven. De båda första hjälper till att reparera tidigare kariesskador. Bikarbonaten bidrar till att minska syrahalten i bakteriebeläggningen på tänderna.I saliven finns också så kallade antimikrobiella ämnen som hjälper till att försvara mot munhålans bakterier så ju mer saliv, desto bättre.

Att använda munskölj en till två gånger per dag kan hjälpa till att

Foto: SHUTTERSTOCK

VISSTE DU ATT ...

... vi människor får två uppsättningar tänder. Först mjölktänder, sedan permanenta tänder.

... totalt får vi 28 tänder som vuxen, eller upp till 32 om alla visdomständerna kommer fram.

... emaljen som täcker tandkronan är kroppens hårdaste vävnad.

... de spetsiga hörntänderna kallas för caniner. Det latinska ordet för hörntand, Dens caninus, betyder ”hundtand”.

Källa: Karolinska institutet, Doktorn.com, Tidningen Metro

minsk risken för karies. Munskölj kan också bidra till att minska risken för dålig andedräkt och muntorrhet. Det finns en mängd olika munskölj och fluorskölj på marknaden i dag. Fluorsköljning är ett tillägg till tandborstningen som ska addera fluor. Det finns även fluortabletter i olika styrkor och smaker och fungerar som ett komplement. Fluortabletterna är också lätta att ha med sig i väskan. Att tugga tuggummi stimulerar också salivproduktionen. Om tuggummit innehåller fluor blir effekten ännu bättre ur ett kariesförebyggande perspektiv. Tugga minst 15 min efter mat eller dryck. Det finns även sockerfria tuggummin som bidrar till att neutralisera plack.

Det är viktigt att hålla rent mellan tänderna speciellt för att undvika tandköttsproblem. Ofta är det just mellan tänderna en inflammation startar och det beror på att det är svårt att komma åt ordentligt med tandtråd och tandborste där. Gör rent ordentligt mellan tänderna en gång om dagen, helst på kvällen. Använd tandtråd för att komma åt mellan tänder som sitter tätt. Har man större mellanrum mellan tänderna kan tandstickor (tandpetare) eller mellanrumsborstar göra rent vid tandköttskanten. För stickan eller borsten fram och tillbaka ett par gånger i varje mellanrum. Om det skulle blöda kan det bero på att tandköttet är inflammerat. Fortsätt ändå att göra rent. Om blödningen inte avtar efter några dagar bör man kontakta sin tandläkare för att få hjälp och råd. Genom att hålla rent även mellan tänderna förhindrar man besvär med tandköttsinflammation som på sikt kan leda till tandlossning.

Om man har beläggning på tungan eller dålig andedräkt kan man använda en tungskrapa för att enkelt rengöra och skrapa bort bakterier och plack.

Många svenskar upplever då och då att de är torra i munnen. Orsaker till torr mun kan vara övergångsåldern, stress, sjukdom, läkemedels- eller cellgiftsbehandling. Biverkningar från läkemedel är det som oftast ger upphov till muntorrhet. Med mindre saliv i munnen ökar bakterietillväxten och därmed risken för att få hål i tänderna. Torr mun kan också leda till problem med att tala, äta och svälja och ge dålig andedräkt. Bristen på saliv kan också göra det svårt att uppleva smaker. Är man mycket torr i munnen finns det olika produkter som kan lindra besvären som till exempel sockerfria tuggummin, salivstimulerande tabletter, munskölj, gel och spray.

För små barn är det viktigt att få en positiv inställning till tandborstningen och att börja borsta så snart den första lilla tanden tittar fram. Försök att göra tandborstningen lite lekfull. Borsta morgon och kväll och använd också lite fluortandkräm. Hjälp det lilla barnet att borsta varje tand mjukt och försiktigt. Ett bra sätt att minska risken för hål i tänderna är att låta barnet äta regelbundna måltider och undvika småätande. Vanligt vatten är bästa drycken för tänderna, till måltider passar även mjölk. Undvik att ge ditt barn läsk, saft eller juice i nappflaska mellan målen eller på natten.

Det är viktigt att gå till tandvården regelbundet. Även om ett rutinbesök med undersökning hos tandläkare kan upplevas som kostsamt och av många kanske även lite läskigt så blir det bara dyrare och mer omständligt om man går med problem en längre tid. Dålig mun- och tandhälsa påverkar inte bara ditt allmänna välmående utan kan alltså även riskera att orsaka eller förvärra andra sjukdomstillstånd. Tandvården är behjälpliga med att ge råd, tips och behandling samt komma med förslag på hur ofta man behöver göra ett besök. För egenvård, så som tandborstar och munskölj med mera kan man få råd dels från tandvården men också från apotekspersonal. Det är alltid bra att berätta om vilket behov man har för att få rätt produkter.

Charlotte

MED SIKTET INSTÄLLT PÅ OLYMPISKA SPELEN

Kalla

Alla gläds kanske inte åt att vintern står för dörren men skidstjärnan och OS-hoppet Charlotte Kalla välkomnar årstiden med öppna armar. Charlotte har tagit sig tid till ett samtal om skidåkning, tillvaron som elitidrottare, OS-drömmar och klimatförändringar.

Text: **ANDERS ÅKER**

Foto: **NILS JAKOBSSON/BILDBYRÅN**

På senare tid har hon dessutom börjat göra livsstilsförändringar för att bidra till att vi faktiskt i framtiden har en vinter och vi pratar om hur elitskidåkarna tydligt märker av de globala klimatförändringarna.

– Bara under min karriär, drygt tio år som skidåkare, har jag sett hur miljön har påverkat oss skidåkare. Det påverkar platserna vi tränar på och var vi hamnar. På vissa platser, under världscupen till exempel, finns det knappt någon snö på flera av de viktiga banorna.

I tidigare intervjuer har Charlotte berättat hur hon genom miljödokumentären ”Before the flood” inspirerades till att själv göra skillnad. Förutom att duscha kortare tider, källsortera mer och köra en elhybridbil har hon även lagt om sin kost, ett stort beslut för en elitidrottare. ▶

– Jag varierar min kost framförallt för klimatets skull, miljöaspekten. Jag har börjat äta mer vegetariskt, framförallt när jag är hemma. För mig är det viktigt att förmedla att man inte behöver sluta äta kött, däremot kan man vara mer selektiv. Jag vill helt enkelt göra vad jag kan för att bidra med att människor också i framtiden kan åka skidor.

Att det skulle vara just skidåkning har i princip varit självklart. Som barn gjorde Charlotte en avstickare med såväl ridning som basket men medan stallet låg för långt bort var basket någonting alla andra gjorde. Intresset för vintersport har däremot alltid funnits där.

– Jag var den enda i klassen som höll på med skidträning. Det sågs väl som det töntigaste och tråkigaste man kunde hålla på med. Det är klart det var jobbigt att de tyckte det men för mig var det självklart, det var skidåkning som gällde. Tänkte väl själv mest att de bara skulle veta hur kul det är, om ni ger det en chans. Andra får tycka vad de vill, jag vet vad jag tycker.

Charlotte säger det sista med en stadig stämma och det råder inget tvivel om att det redan tidigt fanns en framgångsfaktor i henne skidkarriär, nämligen viljan. Med viljan kom också motivationen och enträgenhet som bidrog till framgångarna i skidspåret.

Att sålla bland tankarna kan vara svårt.

För elitidrottare handlar mycket av tillvaron om mål och prestation. Mål som kanske inte alltid är självklara, och framförallt är vägen dit allt annat än rak. Charlotte har sin egen teori och sina egna tankar om hur man når sina mål.

– Det kanske låter pretentiöst men jag menar att man måste ta reda på sina drivkrafter. Då får kan man också lättare att upptäcka sina mål. Det är bra att inte göra det för komplicerat, utan någonstans ha energi att genomföra. Hamnar du i för mycket förhandlingar med dig själv, om varför du gör det du gör, blir det lätt svårt att nå sina mål. Det är inte alltid självklart, man måste också lära sig hantera motgångar.

För att hantera motgångarna har Charlotte lärt sig att, som hon säger, korta perspektivet. Det innebär helt enkelt att inte förstorar upp saker utan att se situationen för vad den är, för stunden.

– Annars blir det en så hög tröskel att ta sig över. Man måste inte lösa allting på en gång, titta i kortare tidsperspektiv som fram till lunch. Jag tänker att jag kliver väl upp idag så får vi väl se, jag går ut och åker mina mil. Sen vet man aldrig vad resten av dagen erbjuder. Ha inte för höga krav på dig själv, korta tidsperspektivet och acceptera att det inte kommer att vara såhär för alltid. Det är viktigast att komma ihåg.

Tillvaron för Charlotte, som för många andra elitidrottare, präglas av mycket glädje och vilja

Snart lämnar Charlotte lugnet och den svenska naturen för OS i Pyeongchang, Sydkorea.

men också mycket träning och disciplin. Själv har hon semester i april. Charlotte skrattar till och minns långa, ljusa sommarnätterna då hon faktiskt har velat sitta uppe.

– De allra flesta har ju semester på sommaren. Det är när man har sån där fredagsfeeling och bara vill sitta uppe och surra i timmar, som man riskerar att sätta käppar i hjulet för sig själv om man inte har tydliga mål och en drivkraft. En drivkraft som får mig att tacka och gå hem lite tidigare, jag ska ju upp klockan sju och behöver massa energi. Jag brukar vara tacksam för de timmar jag faktiskt fick. För mig är det viktigast att vara i form, då blir det också roligare, jag känner mig mer förberedd och trygg.

Charlotte upplevs som en väldigt trygg, klok och eftertänksam person i vårt samtal och det är också något hon arbetar med. För Charlotte är det mentala arbetet en kontinuerlig process som handlar om att balansera omgivningens krav, de egna kraven och allmänhetens bild av att hon, som offentlig person och många gånger representant för landet, ska lyckas.

– Att sålla bland alla tankar kan vara svårt, en nyckel är att jag omger mig av människor jag har förtroende för och som jag kan prata med. Jag måste få säga saker högt, vara tydlig. Då blir det också mer tydligt vad som är måsten och vad jag kan sålla bort. Med rätt personer runt omkring dig bidrar det också till att andra kan stötta upp så att jag kan koncentrera mig på det som är viktigast. Som elitidrottare behöver man hjälp att sålla och lägga pusslet, särskilt när framgångarna kommer. Träningen är ju bara en del av allting fast den delen jag behöver fokusera på.

Även om framgångarna har varit många har även en längdskidstjärna dåliga dagar och då gäller det vara ärlig mot sig själv menar Charlotte.

– Många ser ju inte alla de dagarna när det kanske ”bara” går bra, eller till och med dåligt. Det är dom dagarna som får mig att grubbla men det är ju så det är att vara människa. Den enkla vägen är

att stoppa huvudet i sanden och köra på utan att ta reda på ens värderingar. Jag har en mental coach som konstaterade att ta tag i saker är inte lätt, men det är värt det. Så jag behöver se helheten, ventilera, be andra om hjälp och framförallt vara brutalt ärlig med mig själv. Det är läskigt, det är alltid läskigt med förändring. Men som min mentala coach också konstaterade, genom att lära känna mig själv kommer jag inte få ett problemfritt liv, men ett rikare liv. Det är när jag brottas med mina inre tankar och tar reda på vart jag egentligen står som det blir spännande och man utvecklas. Det ger mig mycket i slutänden.

Förutom ett team som stöd har Charlotte även sin familj vid sin sida, något som alltid har betytt mycket. Familjen skjutsade runt till otaliga tävlingar och föräldrar som ställde upp på skidvallning och markservice.

– Vad bra man hade det, och de peppade, och peppar, alltid. I början av karriären var ju resultatlistan viktigast men från familjen har jag fått med mig att inte bara se till resultaten utan att göra sitt bästa. Det roligaste med skidåkning är ju faktiskt när jag har jobbat på en teknisk detalj och så bara sitter det. Det handlar mycket om tajming men den där känslan av att inte ha något motstånd, all kraft åt rätt riktning – den är fantastisk.

Belöningen efter ett träningspass i Charlottes värld är att få komma in, ta en bastu och vara helt slut i kroppen. Men skidåkningen är så mycket mer, den är i stunder även hennes värld vilket låter helt fantastiskt.

– Med åren har jag mer och mer uppskattat det här med att komma ut i naturen. Det är så mycket intryck hela tiden idag att naturupplevelsen, som kontrast, är stor. Jag möter ju många som kommer upp norröver på sin ledighet, jag har den här miljön runt mig som vardag. Det är i naturen jag har mitt kontor, det är lyxigt.

Men inom ett par månader kommer Charlotte att lämna lugnet och den svenska naturen för spåren i Pyeongchang i Sydkorea och OS som hålls i februari, med allt vad det innebär. Med tidigare framgångar i ryggen sätter hon siktet på att vara i form och lyckas under OS.

– Mitt största ögonblick, om jag ser tillbaka, är att vinna VM-guld i Falun, på hemmaplan i Sverige. Nu ska det bli jättespännande att tänka mot februari och jag hoppas det är en period då jag kommer vara i form. Själva träningen förändras inte men jag står till exempel över Tour de Ski för att vara i bästa formen inför just OS.

OS är självskrivet som ett stort ögonblick i de flesta elitidrottares karriär men Charlotte har också börjat gå på upptäcktsfärd utanför skidspåren, så att säga. Charlotte vet att det kommer komma en punkt i karriären då hon behöver se över vad hon kan göra, förutom skidåkningen.

– Just nu brinner jag mest för att utvecklas som skidåkare så vad som händer när jag inte åker skidor har jag inte riktigt kommit fram till än. Men till exempel är det något nytt att ge ut en bok. Jag fick förfrågan och kände att jag har gjort många intervjuer och mött människor som är nyfikna på längdskidåkning att nu passade det att samla alla tips i en bok för att nå ut till en bred massa.

Jag nämner lite lätt att jag kanske inte är världens största fan av just vintersporter men Charlotte är övertygad att även jag kan hitta inspiration i boken för att ta mig ut i spåret.

– Jag vill visa att längdskidåkning inte är krångligt, du klarar av det. I boken handlar det om att lägga skidåkningen på sin nivå. Drivkraften måste komma från dig själv, hur mycket tid du vill lägga på momenten och att du har genomförbara mål.

Under hösten har uppropet #metoo präglat såväl internationell som svensk media. Uppropet har gällt kränkande och ibland även brottslig behandling av kvinnor inom en rad olika yrkesområden och jag känner att jag vill fråga Charlotte hur hon upplever att det ser ut inom skidvärlden.

– Jag tycker det är bra att frågorna lyfts för att skapa en förändring, det visar att vi har en lång väg att vandra men det är en början, någonstans. Några allvarligare övergrepp har jag inte varit med om men om jag skulle tänka tillbaka till skolan har jag säkert upplevt ”killar är killar”-mentaliteten. Inom skidåkningen är det jämställt och ändå inte. För oss aktiva idrottare tävlar män och kvinnor många gånger på samma orter och har lika mycket prispengar och jämn fördelning när det kommer till publicitet. Det jag kan uppleva är att man blir bemött olika och att det inte alls är många kvinnor som har höga positioner. Det är väldigt få kvinnliga ledare men jag hoppas att kompetens ska gå före kön i framtiden.

När vi börjar avrunda vårat samtal undrar jag vad hon ska göra härnäst. Det är faktiskt ingen träning inplanerad visar det sig utan det blir till att ta det lugnt. Charlotte gillar när det händer saker men hon har även blivit bra på att ta det lugnt.

– Som offentlig person försöker jag att inte vara för mycket på sociala medier och nyhetskanaler utan tar hellre upp en bok eller lyssnar på podcast. Jag är en tidsoptimist, gillar när det händer saker och ha allt planerat men jag har också lärt mig att vila i lugnet. Nu vet jag inte vad som kommer att hända fram till middagen och det är faktiskt ganska skönt!

Charlotte, en av våra allra största skidstjärnor, säger det sista på sin omisskännliga norrländska med ett gott skratt.

Från familjen har jag fått med mig att inte bara se resultaten.

KALLAS TRÄNINGS-TIPS – VÄND

Vill du lära dig längdskidåkning kan du lika gärna lära dig av den bästa – och precis det får du göra i Charlotte Kalla – Styrka, teknik & pannben (Bonnier Fakta). Här får du konkreta motivationstips och träningsprogram som hjälper dig både i och vid sidan av skidspåret. Det blir också några lektioner i skidteknik, vallningslära, utrustning och Charlottes egna mellanmålsfavoriter – allt för att du ska kunna bli en så bra skidåkare som möjligt. Så på med pannlampan och fatta stavarna för nu är det dags att ge sig ut i skidspåret!

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **NILS JAKOBSSON**

I SKIDSPÅRET MED CHARLOT

HÄLDOPP

– AKTIVERINGSÖVNING FÖR DJUP BÅLMUSKULATUR

Fokus är att lära sig kontrollera den djupa nedre delen av bålmuskulaturen, dvs. pressa ner svanken. När du känner att du inte orkar pressa ner svanken mot underlaget avbryter du setet. Vill du göra övningen enklare väljer du att doppa ett ben i taget, växelvis höger och vänster fot. 5–15 repetitioner x 3 set.

1 Se till att du har 90 grader i både höft och knä.

2 Sänk fötterna mot underlaget utan att röra vid golvet vid vändningen och håll 90 grader i knävinkeln hela tiden.

SLAMBALL

Den här övningen är starkt förknippad med längdskidåkning och stakning. Genom att använda en medicinboll på 3–5 kg med bra studs får du även jobba excentriskt när du bromsar bollens rörelse på väg upp igen. Jag rekommenderar att du kör med gummiband för att få med höften. Kör 15–25 repetitioner x 3 set.

1. Starta rörelsen kring ögonhöjd. Kasta bollen rätt ner i marken och sträva efter en maximal insats i varje kast.
2. Se till att bromsa in medicinbollens rörelse och gör dig redo för nästa kast. Övningen ska flyta på utan start eller stopp.

TE KALLA

HÖFTRÖRLIGHET

Tappa inte bålpositionen och sträva efter att hålla foten tätt mot rumpan. 10 repetitioner per sida (håll i två andetag).

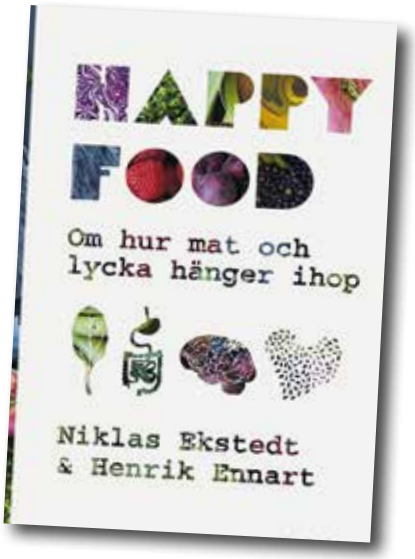
1. Utgångsposition med rak arm.
2. Luta dig mot väggen genom att böja i armbågsleden. Det ska strama i höftböjaren.

FYRFOTA ROTATION

Följ rörelsen med blicken. Sträva efter rotation i bröstryggen men även att din skuldra och axel ska följa med i rörelsen. Den här övningen är också bra att synka med andningen. 8–10 repetitioner per sida

1. Placera handen i nacken och sträva efter en neutral position i ryggen.
2. Rotera i bröstryggen genom att lyfta armbågen rätt upp.

Kan man äta sig lycklig? Och hur påverkar maten vi äter vårt psyke? Det undersöker stjärnkocken Niklas Ekstedt tillsammans med vetenskapsjournalisten Henrik Ennart i Happy food – Om hur mat och lycka hänger ihop (Bookmark Förlag). På ett pedagogiskt och intresseväckande sätt berättar de hur det mentala välmående går att påverka hemma i köket. Låt dig guidas genom de senaste forskningsrönen kring hur magen hjälper dig att trimma din hjärna. Maten regler hur vi mår och i den här boken får du lära dig hur allt hänger ihop – tillsammans med magvänliga recept förstås. Happy food!



Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **DAVID LOFTUS**

Mat + lycka = sant

Mjölksyrade grönsaker

Börja syra dina egna grönsaker! Det är enklare än du tror. Och godare! Här är en enkel guide som hjälper dig att komma igång!

4 portioner
½ kg morötter
2 tsk salt utan tillsatt jod
½ liter vatten

Gör så här:
1. Diska ur en glasburk, ca 1 liter stor med skruvlock.
2. Skala och riv morötterna.
3. Vispa ut och lös saltet i vattnet.
4. Lägg morötterna i burken, lämna 2 cm upp till kanten.
5. Täck med vatten.
6. Låt burken stå framme i rumstemperatur med locket på glänt i 3 dygn.
7. Stäng locket och låt stå mörkt och lite svalare i t ex en källare i 1 vecka.
8. Öppna locket och dofta, det ska dofta friskt och syrligt.
9. Stäng locket och förvara i kylen, gärna högst upp där det inte är som kallast, i 4-8 veckor.

TIPS! Morötterna kan bytas ut mot rättika, salladskål, betor eller dylikt.

Gazpacho

En frisk gazpacho med lite sting piggar alltid upp sinnet! Starka kryddor som chili är bra för hälsan men vi slår gärna ett extra slag för vanlig nymald svartpeppar. Den innehåller piperin, ett ämne som i försök haft lika god verkan som antidepressiva mediciner, och det redan när man äter ett halvt gram nymald svartpeppar om dagen.

4 portioner
1 röd paprika
1 knippe basilika
3–4 stora tomater
1–2 vitlöksklyftor
1 schalottenlök
1 röd chili
½ gurka
2 dl grönsaksbuljong
1 msk citronjuice
nymalen svartpeppar
tabasco

Gör så här:
3 msk olivolja
1. Kärna ur paprika och chili.
2. Skala vitlök, lök och gurka.
3. Skär alla grönsaker grovt och mixa fint med övriga ingredienser i en kannmixer.
4. Låt stå kallt 1 timme.
5. Smaka ev. upp med mer salt, svartpeppar, citronjuice och tabasco.

Saltrostade pumpafrön

Gör dina egna uppåtsnacks! Pumpafrön är inte bara fulla av tryptofan, ett förstadium till lyckohormonet serotonin. Här hittar du också rikligt av zink och magnesium, två mineraler där brist kan bidra till depression.

4 portioner
2 dl pumpafrön
1 msk salt
2 msk vatten

Gör så här:
1. Rosta pumpafrön i en stekpanna på medelhög värme.
2. När de fått färg, mörknat något och svettas lite, tillsätt salt och vatten.
3. Rör om och låt koka torrt.
4. Häll upp på ett fat och servera som snacks.

Supersallad med linser, avokado och mangold

Variera smaken! Kryddväxter är sprängfyllda av hälsosamma polyfenoler. Den mat som är mest smakrik och doftar gott är ofta också mest hälsosam!

4 portioner
2 dl kokta linser
2 salladslökar, strimlade
2 avokado
1 bunt mangold
2 lime
4 msk olivolja
3 msk pistagekärnor
1 bunt vattenkrasse

Gör så här:
1. Ånga mangold ca 1 minut eller koka i saltat vatten 20 sekunder.
2. Lägg den varma mangolden i en bunke med linser och salladslök.
3. Pressa över limejuicen och häll på olivolja.
4. Gröp ur avokadon och skiva på längden.
5. Lägg upp de blandade grönsakerna på ett fat och toppa med avokado, pistagekärnor och vattenkrasse.

Järnbrist vid hjärtsvikt – viktigt med koll

Vid hjärtsvikt orkar hjärtat inte pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen. Hjärtsvikt är en folksjukdom som blir vanligare med stigande ålder. Hjärtsviktpatienter kan även drabbas av järnbrist vilket försämrar hälsoläget, därför finns det riktlinjer för just den gruppen av patienter.

Text: **ANDERS ÅKER**

De bakomliggande orsakerna till hjärtsvikten varierar men hjärtsvikt kan bland annat bero på att hjärtats förmåga att dra ihop sig försämras. Hjärtsvikt är ett allvarligt tillstånd och en av de hjärtsjukdomar som ökar i världen. Prognosen är sämre än för många cancersjukdomar. Det är mest äldre som drabbas och män insjuknar i allmänhet något tidigare än kvinnor.

När man talar om hjärtsvikt är det något som både kan komma mycket fort eller komma sakta smygande. Symtomen vid en akut hjärtsvikt kan likna de som uppstår vid akut hjärtinfarkt eller oregelbunden hjärtrytm. Symtom vid akut hjärtsvikt kan vara akuta bröstsmärtor med utstrålning i armarna och halsen, kallsvettning, illamående, kräkningar och andningssvårigheter (svårt att få luft). Man kan även få besvär med att andas när man ligger ner eller drabbas av attackvis hosta. Detta kan försvinna när man reser sig upp men kan vara tecken på hjärtsvikt och något som är viktigt att vara uppmärksam på. Man märker ofta av en tilltagande orkeslöshet och trötthet. Det kan även uppstå en tilltagande förvirring då svaghet i hjärtat bidrar till minskat syre till hjärnan.

Vid läkarundersökningen noterar man om läpparna blir blå och om cirkulationen i benen är försämrad, då med svullnad i underbenen som följd. När man lyssnar på hjärtat kan det vara en oregelbunden puls, över lungorna kan man höra hur det rasslar över de nedre lungfälten. Blir det ännu sämre med funktionen kan det uppträda ett lungödem där vätska tränger ut i luftrören och sedan kan bubbla upp i munnen. Ett synnerligen allvarligt tillstånd har då utvecklats.

Handlar det om mera måttliga besvär är det inte så dramatiskt. Då ges vattendrivande medicinering samt eventuellt blodkärlsvidgande behandling för att minska vätska i lungorna om du som patient besväras av svårigheter med andningen. Vidare ser man över tänkbara orsaker som nämnts tidigare och det görs EKG, ▶

hjärtlungröntgen, ultraljud av hjärtat samt blodprover, bland annat för att se på njurfunktionen.

När det gäller medicinering använder man sig idag av en grupp läkemedel som heter ACE-hämmare och Betablockerare. Redan i ett tidigt skede påbörjas försiktig medicinering. Du får sedan göra ett återbesök inom cirka två veckor för att följa upp medicineringen. Man kan konstatera att de senaste årtiondens medicinering har bidragit till förbättrad livskvalitet för många personer med hjärtsvikt.

Vid kronisk hjärtsvikt förekommer blodbrist (anemi) och det är inte ovanligt att det även förekommer järnbrist både med eller utan blodbrist. Blodbrist vid kronisk hjärtsvikt är en riskfaktor som inte bara riskerar att försämra sjukdomsförloppet utan även öka dödligheten. En genomgång av ett internationellt register visade att anemi förekom bland 28 procent av patienterna med kronisk hjärtsvikt. Järnbrist var ännu vanligare, det återfanns hos hälften av patienterna. Av patienterna med anemi återfanns järnbrist hos 65 procent medan 45 procent av patienterna utan anemi hade järnbrist. Järnbrist är med andra ord vanligt hos patienter med kronisk hjärtsvikt, även utan anemi. Det finns studier som visar att även järnbrist utan anemi kan försämra sjukdomstillståndet och öka dödligheten.

Under hösten 2015 publicerades Socialstyrelsen nya nationella riktlinjer för hjärtsjukvård. I Sverige beräknas cirka 250 000 patienter lida av hjärtsvikt och hälften av dessa har järnbrist, något som ofta leder till försämrad livskvalitet, ökat antal sjukhusinläggningar och ökad dödlighet för denna stora patientgrupp. Det är första gången Socialstyrelsen värderar intravenös järnbehandling till hjärtsviktspatienter med järnbrist. För järnbrist, med eller utan anemi och om kronisk hjärtsvikt förekommer rekommenderar Socialstyrelsen behandling med parenteralt järn. Med parenteralt järn menas järn som inte ges i tablettform utan företrädelsevis intravenöst.

Även European Society of Cardiology (ESC) gick 2016 ut med riktlinjer som går ut på att järnbrist vid hjärtsvikt bör behandlas. Då med den specificerade behandlingsmetoden intravenös järnbehandling då man enligt ESC kunde se att den behandlingsmetoden kan förbättra livskvaliteten för patienter genom att minska symtomen, öka möjligheten för träning och motion samt minskade risken för att du blir inlagd på sjukhus till följd av hjärtsvikt.

När vården utreder kronisk hjärtsvikt bör man utreda om det förekommer järnbrist genom att kontrollera ferritin och järnmättnad (viktigt att det är dessa värden man mäter). Det är viktigt att kontrollera dessa värden regelbundet. Ferritin och järnmättnad bör kontrolleras en gång i halvåret för den som lever med kronisk hjärtsvikt enligt de senaste riktlinjerna. Om järnbrist skulle förekomma finns det dokumenterat att behandling med intravenöst järn kan förbättra livskvaliteten, minska symtom så som trötthet och andfåddhet och ge ökad fysisk prestationsförmåga hos dig som är drabbad. Det gällde oberoende om du samtidigt är drabbad av blodbrist. En undersökning som genomfördes 2017* visade att endast sju procent av de tillfrågade med hjärtsvikt hade tagit ferritin- och järnmättnadsprov de senaste månaderna där provresultatet var normalt. Slutsatsen från undersökningen visar på ett stort behov av information till patienter när det kommer till vikten av att mäta sina järnvärden regelbundet. Om vården inte har rutiner kring detta kan man som patient behöva vara proaktiv och fråga efter att få sina ferritin- och järnmättnadsvärden mätta.

*Undersökningen genomfördes under 2017 på Doktorn.com Totalt svarade 2 300 personer på enkäten varav 1 027 identifierades som hjärtsviktpatienter. Rapporten avser perioden 9 januari till 28 september 2017.

Källa: Läkartidningen.se 2015;112:DA6P Läkartidningen 11/2015 Lakartidningen.se 2015-03-10, Hjärt- lungfonden, 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure, Doktorn.com

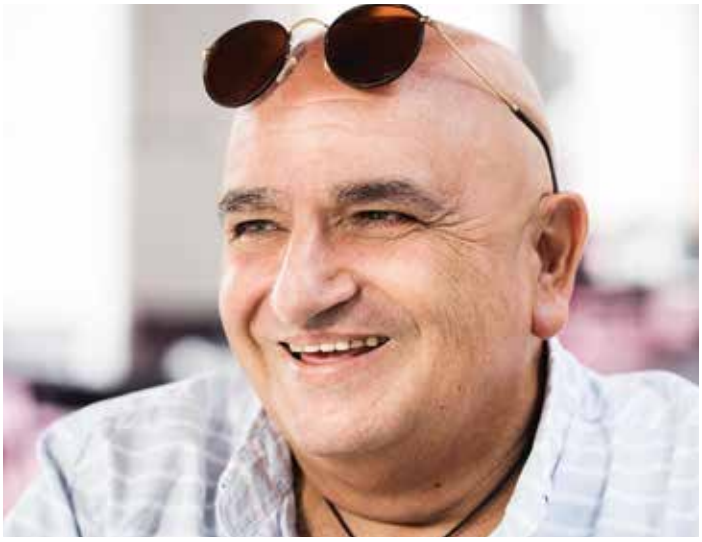
FAKTA

ORSAKER TILL HJÄRTSVIKT

- Propp i hjärtats egen blodförsörjning.
- Försvagning i hjärtmuskeln (kardiomyopati).
- Fel på hjärtklaffarna.
- ”Elektriskt fel” i hjärtats retledningssystem.
- Förändringar i lungorna som till exempel proppar (akut hjärtsvikt).
- Stora blödningar (akut hjärtsvikt).
- Högt blodtryck (hypertoni) under lång tid (långsamt uppkommande hjärtsvikt).
- Långsamt uppträdande blodbrist vid till exempel en långsamt sipprande mag- eller tarmblödning (långsamt uppkommande hjärtsvikt).
- Brist på B12-vitaminet, eller en mer eller mindre allvarlig blodsjukdom (långsamt uppkommande hjärtsvikt).
- Infektioner av olika typer kan påverka hjärtmuskeln direkt eller indirekt.
- Komplikationerna till influensa som bilden av en hjärtsvikt.
- För mycket alkohol
- Kronisk lungsjukdom.
- Diabetes som inte varit välreglerad.

3 riktlinjer för att kontrollera järnbrist vid hjärtsvikt

1. Ferritinvärdet (järndepåer) och TSAT-värde(järnmättnad) ska kontrolleras var 6 mån
2. Järnbrist vid hjärtsvikt definieras som ferritin <100mg/ml eller 100-300 ng/ml om transferrinmättnad (TSAT) är <20%.
3. Vid järnbrist ska intravenöst järn ges.



Tips och råd för en vardag med stomi

Coloplast assistans är en kostnadsfri service som är framtagen för att stötta dig i din vardag med stomi. Vi vet att det ibland kan uppstå frågor och funderingar i livet med stomi, så vi finns här för dig med support, rådgivning och inspiration för ditt dagliga liv.

Med *Coloplast assistans* får du:

- Möjlighet till rådgivning måndag–torsdag kl 8–16.30 och fredag kl 8–15
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen *assistans* som utkommer 3 ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel 0300–332 56.

Coloplast® assistans

MEDICheck

Varför sitter du här och vän

På MediCheck får du hjälp av specialistlä via videosamtal utan krav på remiss, reda samma dag.

1. Gå in på **MediCheck.se**
2. Ladda ner vår app
3. Logga in och se vilka läkare som är tillgängliga när det passar dig

Ring 08-59 90 25 00 eller chatta med os hjälper vi dig.

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

ntar?
kare
an
s så

Upptäckten och framställningen av penicillin är en av 1900-talets största medicinska framsteg och 1999 utsåg tidskriften Time Alexander Fleming till en av 1900-talets mest inflytelserika personer. Upptäckten av penicillin var en uppmärksam observation av en slumpmässig händelse och kunde lätt ha passerat obemärkt.

Så upptäcktes

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM,** docent i internmedicin och endokrinologi och f.d. överläkare och klinikchef vid medicinska kliniken, Lasarettet i Helsingborg.

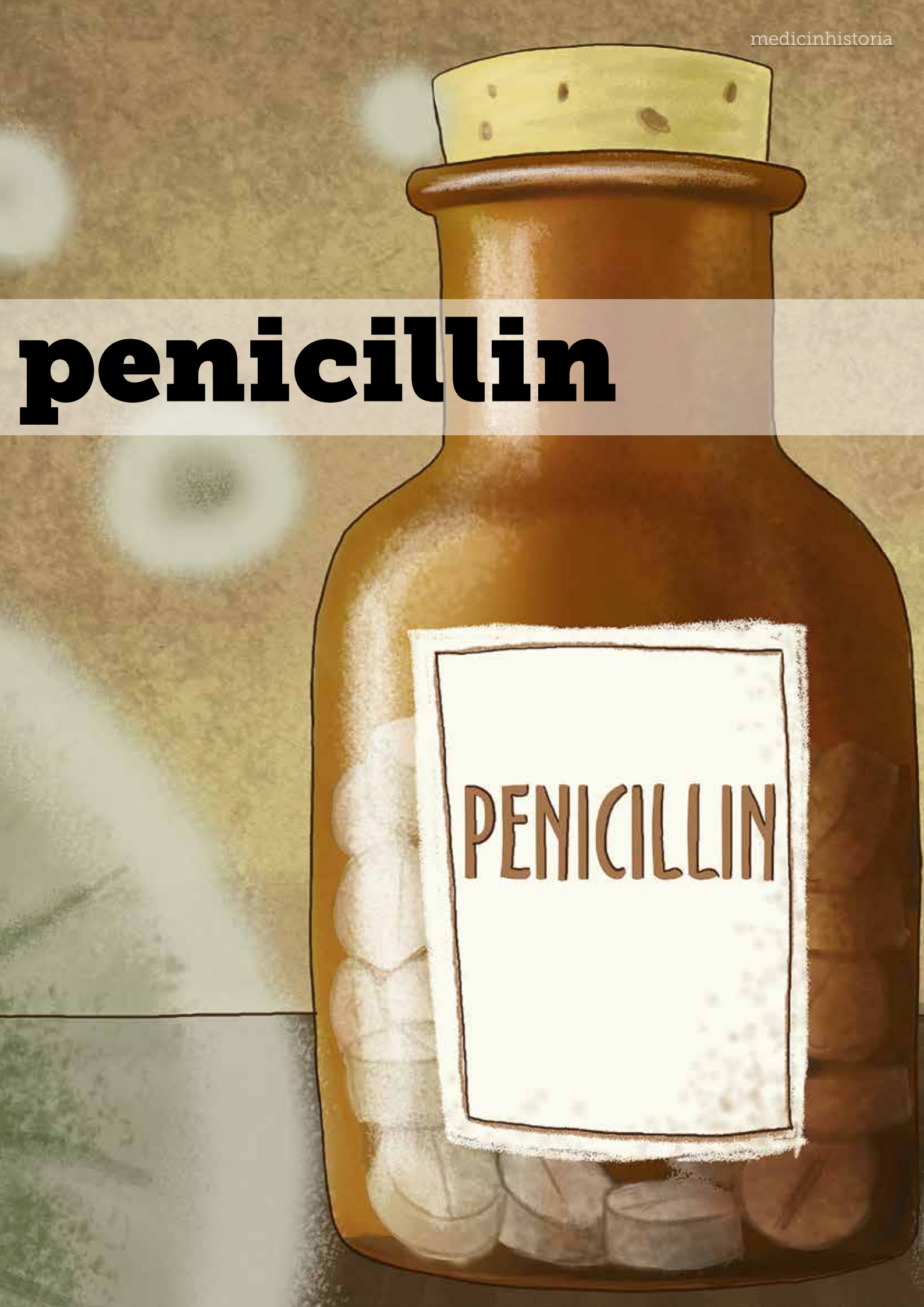
Penicillin är en mögelsvamp. Mögelsvampen penicillium notatum (= penicillium chrysogenum) är som art ursprungligen beskriven 1911 av en ung svensk, senare professor i farmakognosi, Richard Westling. Namnet ”penicillin” kom av Fleming att förknippas med en antibakteriell substans som producerades just av en mögelsvamp av släktet Penicillium. Penicillin tillhör en klass av antibakteriella substanser som produceras av levande organismer, av vilka flera andra hade beskrivits under senare delen av 1800-talet och tillsammans benämnts antibiotika.

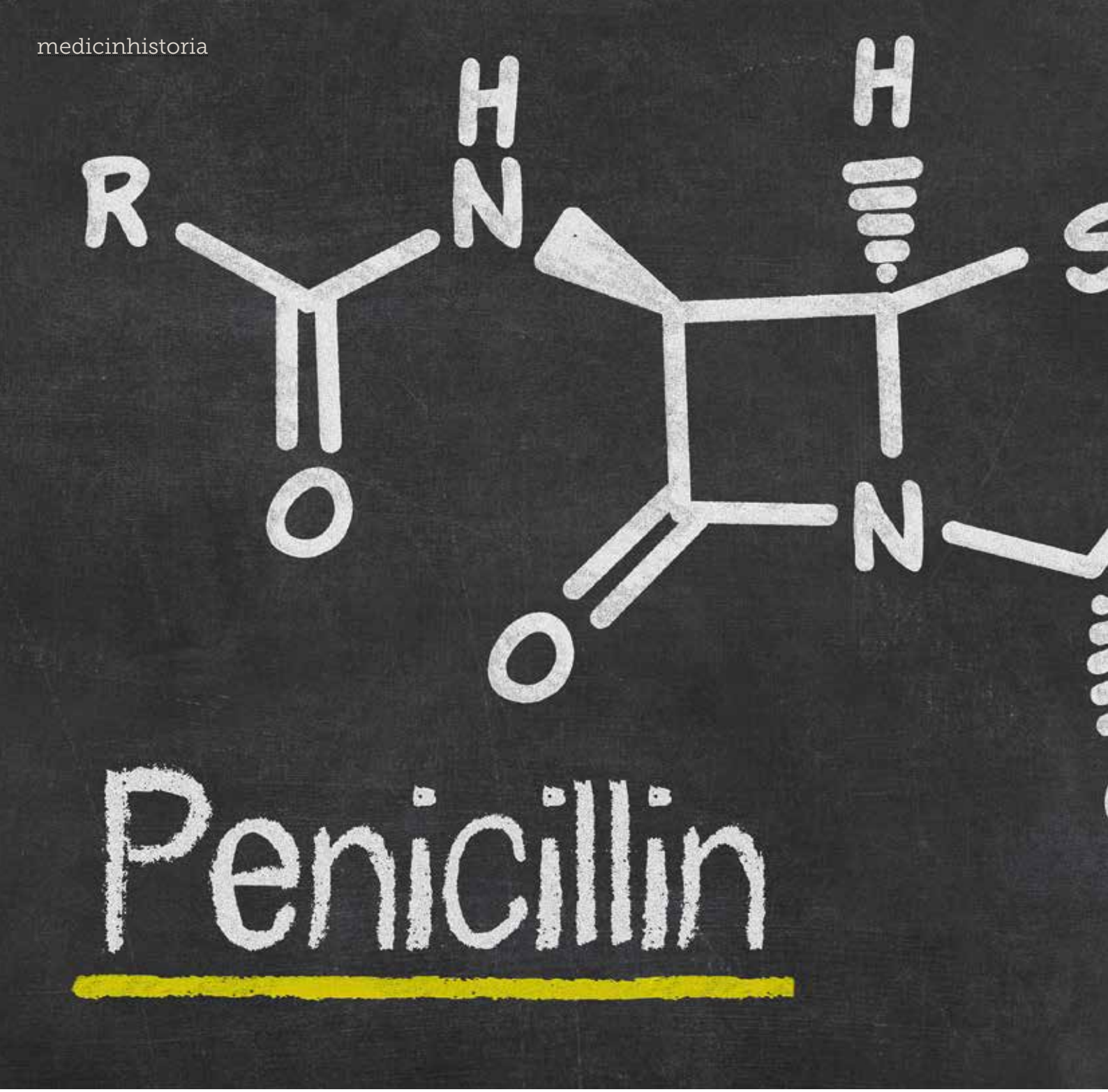
Alexander Fleming var nyutnämnd professor i bakteriologi vid S:t Mary´s Hospital i London, när han återvände till laboratoriet efter en semester i början av september 1928. Vid undersökning av ett stort antal odlingsplattor (petriskålar), som det odlats stafylokocker i och som stått framme på en laboratoriebänk upptäckte Fleming vid ena kanten av en skål (locket hade halkat snett) en mögelfläck kring vilken stafylokockerna försvunnit. För många forskare skulle detta kunna ha passerat obemärkt. Fleming hade nämligen redan 1921 när han råkade nysa rätt ner på ett mikroskops glasskiva upptäckt ett enzym, lysozym (som är en familj av enzymer och som finns i tårvätska och saliv och har förmågan att sönderdela cellväggar hos bakterier) . Några dagar efter nysattacken upptäckte han att bakterierna från hans nysattack var förstörda och vidare studier ledde till upptäckten av lysozym. På motsvarande sätt undrade han nu varför bakterierna i petriskålen vara döda. Han blev nyfiken och undersökte mögelsvampen som visade sig vara penicillium notatum (1928). Han publicerade en artikel (On the antibacterial action of cultures of a Penicillium, with special reference to their use in isolation of B. influenza) i tidskriften British Journal of Experimental Pathology, 1929; 10; 226-36). Han möttes av en hel del tvivel och åtta månader senare gav han upp forskningen om penicillin. Han hade då gjort en del försök med att häva sårinfektioner men pga. hans preparat hade dålig styrka fick han ingen framgång. Han och hans forskargrupp försökte utvinna och rena det kemiskt instabila penicillinet utan större framgång.

Sir Alexander Fleming har själv i en intervju för WHO-nytt 1953 med anledning av penicillinets ”25 års jubileum” beskrivit upptäckten. *”Vill ni veta hur jag allra först kom igång med mina experiment, så var det faktiskt som följd av en tillfällig upptäckt som jag gjorde. En stafylokock - kultur kom oavsiktligt att bli luftinfekterad med ett slags mögel. Resultatet blev så märkligt att jag blev intresserad av att studera det vidare – och följden blev i sista hand det som idag kallas penicillin. Namnet gav sig alldeles av sig självt. Ändelsen – in är ju vanlig inom medicinen. Penicillinet härstammar från ett speciellt slag av mögel av släktet Penicillium. Där har ni den enkla förklaringen. Namnet är härlett precis på samma sätt som t.ex digitalin av växtsläktet Digitalis.”*

Fleming, Florey, Chain – vidareutveckling av penicillin. Howard Florey arbetade i Oxford under senare delen av 1930- talet med att identifiera substanser med bakteriedödande egenskaper från bland annat mikroorganismer. Hans medarbetare Ernst Chain hade läst Flemings artikel från 1929. På institutet fanns dessutom sedan några år Flemings ursprungliga variant av jästsvampen Penicillum notatum, en gåva från Fleming till en tidigare verksam forskarkollega. Forskargruppen kring Florey extraherade och erhöll ett renare och stabilare penicillin och gjorde i maj 1940 enklare experiment på möss som var infekterade med streptokocker. Resultaten var anmärkningsvärt ▶

penicillin



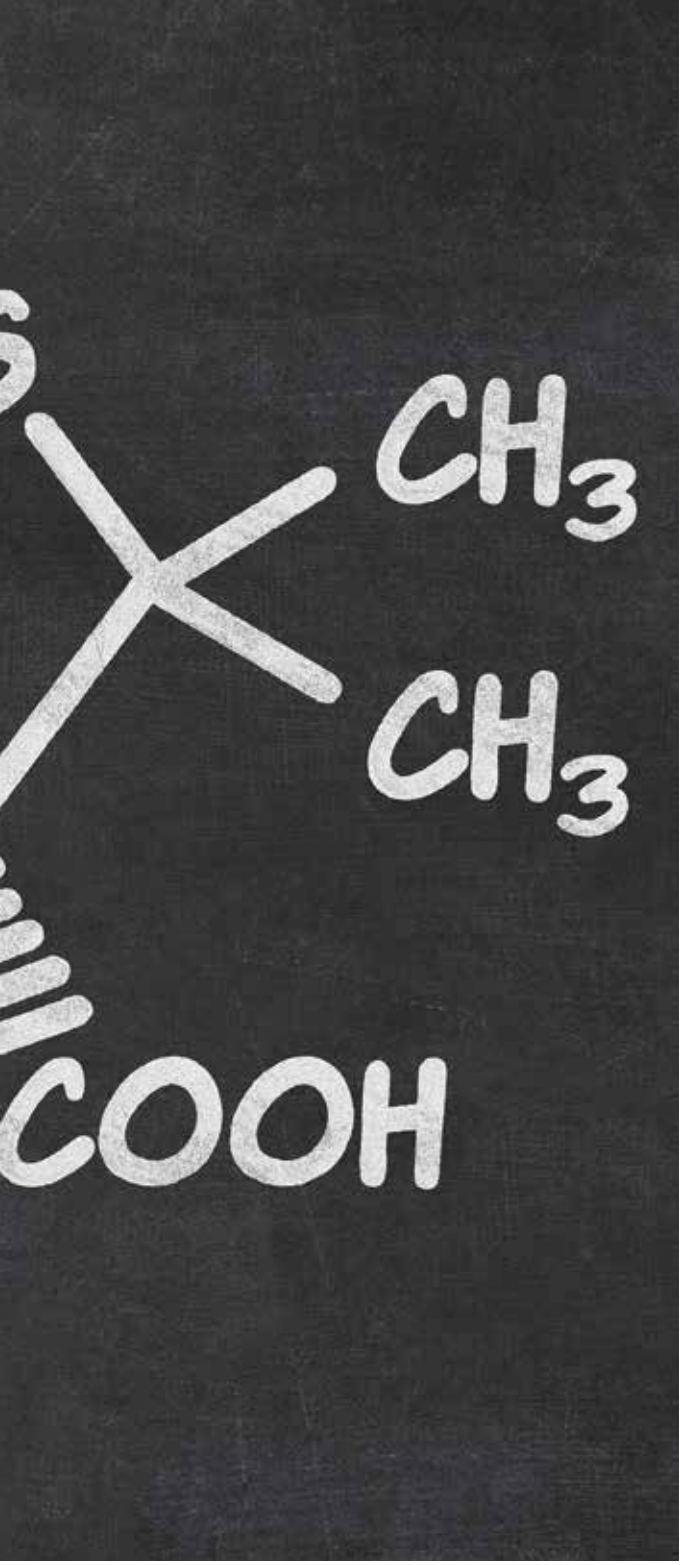


goda och publicerades i The Lancet i augusti 1940 (Penicillin as a chemotherapeutic agent).

I mitten av februari 1941 kom en akut förfrågan från Radcliffe Hospital i Oxford om möjligheten av penicillinbehandling av en patient där, en polisman med allvarlig stafylokock/streptokock blodförgiftning från ett ansiktssår (efter ett stick av en rosentagg). Patienten fick injektioner av penicillin och blev bättre men man hade endast penicillin för fem dygns behandling så patienten avled en månad senare i sin blodförgiftning. Detta var den första behandlingen med penicillin.

Efter de första kliniska prövningarna 1941 stod det klart att penicillinet (det första antibiotiska läkemedlet (anti=mot och bios=liv)) kunde få en ofantlig betydelse inom krigssjukvården och framställningen av medlet blev en militär angelägenhet av första ordningen.

Florey beordrades från England till USA för arbeta vidare med renframställningen och redan 1943 påbörjades den kommersiella penicillinfabrikationen. De väntade framgångarna uteblev inte och från slagfälten rapporterades om dramatiska resultat även vid svåra sårinfektioner, allmän blodförgiftning, gasbrand, lunginflammation, hjärnhinneinflammation och även syfilis tycktes reagera. Tillgången var begränsad under första åren och det var bara soldater som fick penicillin. För att det skulle räcka till fler fick de behandlade



soldaterna kissa i flaskor så att penicillinet kunde återvinnas och användas igen. En grov strukturbestämning av penicillin beskrevs 1945 men syntetiskt penicillin kunde framställas först 1957.

Referenser:

1. G. Wettrell. 70 år med penicillin i klinisk användning. Läkartidningen 2011, 7.
2. A. Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsblads Förlag AB, Malmö, 1980-
3. www.historiesajten.se
4. F.Fenner. Florey Howard Walter. Australian Dictionary of Biography; vol. 14; 1996.
5. Nobel Lectures, Physiology or Medicine 1942-1962; Elsevier Publishing Company, Amsterdam, 1964.

3 NOBELPRISTAGARE

Nobelpriset i fysisologi och medicin 1945 delades mellan Fleming, Florey och Chain.

Alexander Fleming (1881–1955) föddes i augusti 1881 på lantgården Lochfield i Skottland där han växte upp med sina åtta syskon. Hans föräldrar dog båda när han var 12 år gammal. Fleming ansågs vara intelligent och fick ett stipendium så småningom för att börja studera på St Marys Hospital Medical School i London. Studierna avbröts av första världskrigets utbrott då han istället för att studera fick tjänstgöra på ett militärsjukhus där han såg alla fasansfulla infektioner. Han återvände till studierna efter kriget och försökte finna ett bättre antiseptiskt medel än de som då fanns tillhands. Fleming var en blygsam och tillbakadragen person men fick en enorm uppmärksamhet 1944, vid sextiotre års ålder och blev då också adlad för sin upptäckt. Fleming dog av en hjärtattack i London den 11 mars 1955, endast 73 år gammal.

Howard Walter Florey (1898–1968), föddes 24 september 1898 i Malvern, Adelaide i Australien som tredje och yngsta barnet. Fadern var skomakare och tillverkare av kängor och hade emigrerat från England och gift om sig i Australien. Howard åkte till Universitetet i Oxford, England, 1921 och var sen ett slag verksam också i Cambridge och i USA. 1931 blev han professor i patologi vid Universitetet i Sheffield, efter bl.a. en avhandling om flödet av blod och lymfa. 1935 fick han en professorsbefattning vid Sir William Dunn School of Pathology i Oxford och stannade där till pensioneringen 1962. Han skrev cirka 200 vetenskapliga artiklar och var en hängiven tennisspelare och fotograf och resenär över världen. Bland flera andra hedersbetygelser (adlad i England till Sir) så har en förort till Canberra fått namnet Florey.

Ernst Boris Chain (1906–1979), föddes 19 juni 1906 i Berlin. Fadern var kemist och företagare. Ernst blev intresserad av faderns arbete och tog examen i kemi 1930. Han flyttade till England 1933 när nazisterna tog makten i Tyskland. Han kom 1935 till Oxford (vid Sir William Dunn School of Pathology) men var en tid 1948 i Rom som chef för ett internationellt forskningscenter och sedan 1961 till pensioneringen professor i biokemi vid Universitetet i London. 1939 började samarbetet med Florey baserat på Flemings upptäckter, nio år tidigare. Vid framställningen av penicillin var Chains kemiska skolning av mycket stor betydelse.

Världens minsta[1] CPAP

AirMini™ Solutions

Eftersom AirMini Solutions kan leverera effektiv[2-5] behandling i liten storlek kan du enkelt ta den från sängbordet till hotellrummet eller sommarstugan.

Den är helt enkelt liten, behändig och smart.

Köp din AirMini i vår webshop mySleep.ResMed.com

1 Per den 12 april. 136 mm (W) x 84 mm (H) x 52 mm (D), 250 cm³.
2 Netzel et al. APAP device technology and correlation with patient compliance. Somnologie - Schlafforschung und Schlafmedizin 2014; DOI: 10.1007/s11818-014-0662-0.
3 Isetta et al. Comparative assessment of several automatic CPAP devices responses: a bench test study. ERJ Open Res 2015;1:00031-2015.
4 Zhu et al. All APAPs are not equivalent for the treatment of sleep disordered breathing: a bench evaluation of eleven commercially available devices. J Clin Sleep Med 2015 11(7):725-34.
5 Isetta et al. Novel Approach to Simulate Sleep Apnea Patients for Evaluation Positive Pressure Therapy Devices. PLoS ONE 11(3): e0151530.doi:10.1371/journal.pone.0151530.

Besök mySleep.ResMed.com

ResMed Sweden AB, Jan Stenbecks Torg 17, 164 40 Kista

mySleep by ResMed

Foto: SHUTTERSTOCK

I femton år har Christina levt med KOL men det har inte hindrat henne från att våga leva och vara positiv.

Text: **ANDERS ÅKER**

FAKTA

Namn: Christina

Bor: Gävle

Gör: Pensionär och ordförande för Hjärt- lung Gävle län samt sitter i förbundsstyrelsen

Senast lästa bok: "Sluta skämmas och bli fri" av Katinka Wallner

Att leva med KOL:

"Jag är en väldigt positiv person"

Christina svarar glatt i telefonen och minns tillbaka till år 2002 då hon diagnosticerades med kronisk obstruktiv lungsjukdom, KOL.

– Innan jag fick diagnosen gick jag i tio år med vad som förmodades vara astma. Jag vägrade till slut tro det då jag bara blev sämre och sämre och det kändes som det var något mer. Vid ett besök på företagshälsovården fick jag diagnosen KOL. Sen var det liksom bara att gå hem, berättar Christina.

Väl hemma gjorde hon som många andra och satte sig vid datorn. Där kom det upp allsköns information och även om hon visste en del om sjukdomen slogs hon ner av de många negativa prognoserna som verkade finnas för KOL-patienter.

– Jag blev rädd, jag vågade knappt bli andfådd längre. Men efter ett år bestämde jag mig för att gå med i ett förbund och också i en grupp på Facebook. Där började jag äntligen få lära mig mer om sjukdomen, saker som var mer fakta och inte så skrämmande.

Parallellt med de nya forum som Christina upptäckte fick hon även en regelbunden vårdkontakt som genom åren har betytt mycket för henne. Vårdkontakten är den person som även håller i dialogen med läkare. Christina att hon själv har varit med i studier på sjukhuset vilket ger mer undersökningar och man får vara med i framkant av forskningen.

– Genom åren har det ungefär samma behandling. Jag har inte haft så mycket besvär, de har snarare varit konstanta. Det är fortfarande jobbigt att gå i trappor, bära saker och allt sånt. Men det är inte så dramatiskt och idag bor jag ju faktiskt i ett hus med hiss!

För Christina finns det bara ett råd till den som har besvär med lungorna och det är att gå och undersöka sig.

– Vänta inte för länge, oavsett om du har KOL eller inte. Många som har sjukdomen röker också och tänker att man inte ska kunna sluta röka, därför låter man bli att gå och undersöka sig. Då hinner tillståndet försämras innan man verkligen tar tag i det.

Att leva med KOL påverkar självklart vardagen då orken och förmågan till syresättning minskar. Men Christina tycker ändå att man ska undvika att bli stillasittande.

– En bieffekt av KOL är att många patienter blir deprimerade. Dels av den anledningen men också för att hålla igång kan man försöka att gå ut och gå. Det finns mycket självhjälp och andra vägar att gå förutom sjukvården. Om man kan ska man naturligtvis försöka sluta röka, men det är ofta lättare sagt en gjort. Inte sällan röker man mer när man har fått ett sjukdomsbesked för att det är så jobbigt. Att prata med vården och gå ut och gå, försöka röra på sig även när man mår som sämst kan göra gott. Det vänder när det blir bättre!

Avslutningsvis konstaterar Christina att förutom att hålla sig i rörelse är det bra att gå med i någon Facebookgrupp eller förening för att träffa likasinnade.

– Man träffar andra i samma situation, kan åka på resor, utbyta erfarenhet och ingen tycker det är konstigt att de får vänta på mig om det är många backar på vägen, skrattar Christina.

NOR/ZIV/1017/0022 oktober 2017

Nyhet!

Finns på: med24.se

apotea.se

Skyddar matstrupen vid halsbränna

ZIVEREL® är en drickbar lösning som skyddar matstrupens slemhinnor och främjar läkningsprocessen vid halsbränna. Ger effektiv lindring inom 30 minuter.

Läs brukarmanual noga innan användning. ZIVEREL® är ett medical device med indikation att förebygga och lindra symtom vid olika tillstånd och besvär av matstrupen (esofagus) såsom reflux, halsbränna, bröstsmärta, irriterande hosta och heshet. Innehåller; Hyaluronsyra, Chondroitinsulfat, Polyvinylpyrrolidon, Xylitol C, Natriumbenzoat, Kaliumsorbat, smaktillsättning, demineraliserat vatten och Poloxamer 407. En dospåse innehåller 10 ml färdigblandad lösning. Rekommenderad dosering, en dospåse efter varje måltid och en före sänggående. Inga kontraindikationer, om inte överkänslighet för ämnen finns. Bör ej användas av gravida eller ammande, då dokumentation saknas. Ingår ej i förmånssystemet. Norgine Sverige AB, Frösundaviks Allé 15, 169 70 Solna. NOR/ZIV/0517/0007.

ZIVEREL, NORGINE and the sail logo are registered trademarks of the Norgine group of companies.

NORGINE

Foto: SHUTTERSTOCK

Vänd vinterdepp till vinterpepp

Många svenskar får besvär i samband med att årstiderna växlar. Det är vanligt att känna sig trött eller deppig. Man vet inte vad som orsakar detta men möjligen spelar melatonin, ett hormon som styr vår dygnsrytm, en central roll när det kommer till depressionen under höst och vinter.

Text: **ANDERS ÅKER**

Om man drabbas av årstidsbunden depression som det kallas är det vanligt att man sover mer än vanligt, men ändå upplever extrem trötthet, att suget efter kolhydrater ökar och att man därför ökar i vikt. Precis som för andra former av depression finns det en tumregel att vid mer än två veckor av nedstämdhet bör man kontakta vården.

Ljus!
För att förebygga eller minska känslan av deppighet är det absolut bästa att vistas så mycket som möjligt i dagsljus och solljus. Det finns särskild ljusterapi men framförallt är det viktig att komma ut. Ta gärna en promenad vid lunchtid då det vanligtvis är som ljusast under vinterhalvåret.

Motion!
Rörelse hjälper till att producera det humörhöjande hormonet serotonin. Så även om det kanske är kallare och mörkare utomhus, sitt inte bara stilla. Motion har visat sig hjälpa vid depression, både svårare och mildare former.

Ät nyttigt!
Det kan uppstå ett sötsug och då gäller det att stå emot. Välj mat, mellanmål och annat som hjälper kroppen att må bra. Undvik stora mängder socker och hitta livsmedel som inte bara smakar gott utan även är fyllda av mineraler och vitaminer.

Att känna sig tröttare under vinterhalvåret är faktiskt inte så konstigt. Kroppen saknar solljuset och man kanske sover mer än vanligt. Låt det vara så, acceptera känslan utan att känna besvikelse. Använd de hjälpmedel som finns, såsom kost, motion och befintligt solljus och gör det bästa av situationen för att vända vinterdepp till vinterpepp.

Källa: 1177, WebMD

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

PRAKTISK MEDICIN LANSERAR KUNSKAPSTEST INOM OSTEOPOROS

För läkare och annan sjukvårdspersonal finns nu möjlighet att testa sina kunskaper inom osteoporos. Osteoporos, benskörhet, har blivit en av de stora folksjukdomarna i Sverige. Varannan svensk kvinna och var fjärde man får under livet en osteoporosfraktur. Fortfarande är det många patienter som inte får adekvat behandling av vården. Praktisk Medicin lanserar nu ett kunskapstest för att ge vårdpersonal en möjlighet att uppdateras inom osteoporos. Utbildningen kan göras digitalt på Academy.praktiskmedicin.se eller i pappersformat på många vårdcentraler.

TANDLÄKARMOTTAGNINGAR FÅR DOKTORN

Nytt från och med det här numret av DOKTORN är att alla våra tandläkarmottagningar som har vår tjänst väntrums-TV kommer att få ett läsexemplar av tidningen skickad till sig framöver. Totalt rör det sig om 380 st tandläkarmottagningar.

Fem snabba frågor till Brodde Wetter, vd för Add Health Media

Nu har du varit VD i runt ett halvår, hur känns det?
– Väldigt roligt och spännande, det har hänt otroligt mycket bara på denna korta tid, inte minst med förvärvet av Nordisk Väntrums-TV, där jag tidigare var vd, och bolaget bakom Praktisk Medicin.

Som VD, vad vill du ska prägla ditt ledarskap?
– Tydlighet, att alla medarbetare vet vad vi jobbar med och mot vilka gemensamma mål. För våra blivande kollegor skall det finnas en bra struktur att komma in i. Sedan är det väldigt viktigt att vi har roligt längst resans gång.

Vad är den mest spännande utmaningen framöver?
– Att vi växer! Personalstyrkan skall på ganska kort tid öka med cirka femtio procent vilket ger oss möjlighet att ta hand om alla våra tjänster och inte minst kunder på ett ännu bättre sätt.

Vad är ditt roligaste minne från den här första perioden?
– Oj, det är mycket roligt som har hänt men något som var extra kul var att träffa alla härliga läsare av DOKTORN på Seniormässan. Kul att höra all positiv feedback på tidningen, ett kvitto på att vi alla jobbar åt rätt håll!

Hur spenderar du tiden när du inte är på jobbet?

– Med två småbarn blir det mycket fokus på familjen och vid ledigheter åker vi gärna till våra rötter på västkusten där vi gärna håller oss vid och på havet eller i skogen.

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: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2
DOKTORN/Broschyrställ/Väntrums-TV: service@addhealthmedia.com, 08 648 49 00

DOKTORN

Årets julgåva – vi stöder We Effect

Tack alla annonsörer och kunder – även i år går årets julklapp från Add Health Media till organisationen We Effect.
We Effect arbetar bland annat med jämställdhet och landsbygdsutveckling i södra Afrika och frågor som hiv och undernäring är ständigt närvarande. Förra årets julklapp har under året fått effekt på en rad olika fronter där behovet är stort.
Av de nära 37 miljoner människor som lever med hiv beräknas 70 procent leva i södra Afrika. Människor som lever i slumförhållanden är mer sårbara för att smittas. Genom We Effects bostadsprojekt i Malawi, Zambia och Zimbabwe har kunskapen kring hiv ökat och de sanitära förhållandena förbättrats. Människor har fått information om vikten av preventivmedel, att testa sig, samt hygien och sanitet. Och borrhål, vattenpumpar och toaletter har byggts.
I Moçambique lider nära hälften av alla barn upp till fem år av undernäring. Ngauma-distriktet i norra delen av landet är särskilt hårt drabbat. Där arbetar We Effect till exempel för ökad matsäkerhet och kunskap kring nutrition. Sedan juli 2016 har till exempel nära 18 000 kvinnor fått utbildning i att laga näringsrik mat, knappt 14 000 barn har fått A-vitamintillskott och drygt 17 000 barn har kontinuerligt mätts och vägts. Att utbilda fem kvinnor i näringsrik matlagning kostar 215 kr. Var med du också och stöd We Effects arbete. Flera kan göra mera!

Brodde Wetter,
Vd Add Health Media

Lämna ditt bidrag genom att scanna QR-koden i din Swish-app.

Vinterns temafilmer i väntrums-TV: Förkylning, Mage & Tarm och Rökstopp

FORTSATT SPONSOR TILL TANDLÄKARE UTAN GRÄNSER

Under året som gått har vi varit stolt sponsor till Tandläkare utan gränser och på fackmässan Swedental fick vi ta emot diplom för detta. Tandläkare utan gränser är en oberoende och ideell organisation vars uppdrag är att verka i länder där munhälsan är eftersatt. Tack vare deras arbete får befolkningen i de berörda länderna chans till bättre munhälsa och så även allmänhälsa. Vårt sponsorskap kommer även att sträcka sig över 2018.

30 kvm monteryta som välkomnade besökarna från alla håll och kanter. Cirkelvepan i taket blev pricken över i:et och syntes tydligt från hela mässhallen.

Fresenius Kabi gladde många när de delade ut smakprov på sin näringsdryck Fresubin.

Pharma Nord hade fullt upp i sitt hörn där de informerade om sina kosttillskott och försåg besökarna med deras snygga och användbara väska.

Seniormässan – tack för den här gången!

Vår medverkan på Seniormässan i Stockholm den 24-26 oktober blev som väntat en succé och vi är så glada över att så många av er läsare kom och sa hej! Vi fick också fin respons på samtliga av våra föreläsningar, som ju gjordes i samarbete med våra medutställare Edwards Lifesciences, Pharma Nord och Fresenius Kabi. Vi ser redan fram emot nästa år!

VINNARE AV EN KINDLE E-BOKLÄSARE!

Många var det som var med och gissade hur många kapslar det rymdes i burken. Rätt svar var 602 stycken och närmast var:
Dag 1: Ann-Marie Bergström, Hässelby
Dag 2: Hans Englund, Sollentuna
Dag 3: Britt Östman, Enskede

Grattis – ni har alla vunnit en varsin Kindle e-bokläsare! Ni har blivit kontaktade och kommer få ert pris hemskickat inom kort.

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

Grattis Ingrid och Lillwy!

I förra numret kunde du vara med och vinna stjärnkocken Leif Mannerströms senaste alster, ”Husmanskonster”. Vi kan nu glatt presentera våra två vinnare och deras motivering varför just de var värdiga vinnare.

”Jag är en 75-årig farmor och mormor som vill lära mina 6 barnbarn att laga riktig husmanskost. Tror att intresset för mat grundläggs i barnaåren.”
Ingrid, Sunnansjö

”Vid nu 70 års besökte jag för första gången en Mannerströms-krog (Kometen i Göteborg). Underbar mat! Är stor beundrare av personen och kocken Leif Mannerström! Han lyfter oss äldre och betonar vikten av bra mat på äldre dar och inom äldreomsorgen. Vore hedrande att få vinna hans bok.”
Lillwy, Mariestad

NY TÄVLING – VINN CHARLOTTE KALLAS BOK

I det här numret tävlar vi ut ”Styrka, teknik och pannben”, skidstjärnan Charlotte Kallas nya bok som kan ge dig en rejäl skjuts i skidspåret.

Allt du behöver göra är att svara på frågan: I vilken svensk stad tog Charlotte Kalla VM-guld 2015?

Skicka in svaret tillsammans med en kort motivering varför du tycker om längdskidåkning till redaktionen@doktorn.com senast 12 januari.
Lycka till!

Årets julklapp!

Genom att köpa denna kalender stöttar du insamlingsstiftelsen Kvinnor & Hälsa för forskning inom organdonation och organtransplantation.

Beställ via vår hemsida 1.6miljonerklubben.com

Passa på att köp bästa julklappen för i år!

UTFÖR CLOWN
BEHÖVER INTE AVBETALAS
STOR KATT
GRUYÈRE / DJURLIK
URTYP / KAN SES PÅ REVET
SPETS OCH HAR SÅDAN
IMITATION / ÄR RISIGA
ASPIRANT
KALIUM
SOM EN KOLOSS
CIVILSTÅND SOM EJ GÄLLER SÅDANA
SKÅDESPEL
SPIRALFJÄDERN
GE UT
PINJE / FÖDSLOPLATS
ÄR LADDAD PÅ
VILJA / MÅTTET PÅ BRÅNSLE
LIGGER SERIELEDARE I / MUNTLIG
SVORDOM / VATTEN
ÄR FODRAD FÖR SMÅBARN
ÄR RYMD MELLAN HIMLAKROPPAR
ÄR STÖRTANDE
DRICKS BÅDE VARMT & KALLT
PARKPIPPI
PÅ BANGKOKBIL / 50 I ROM
FEJS
FÖRE VISSLANKA / EVENTUELLT
SYRISK GRANNE
SIST I FILMEN
SES I ÅRE
UPPSLAGSVERK
GÖR NOG FISKHANDLAREN
RESULTAT AV GROUPIE
ROVA IHOP
DRAG / KAN MAN SÄTTA
HÖJD / HURRA I SEVILLA
TIMJAN
VÄGGMADAM / SOLID
FILMBOLAG
PLATS FÖR BOLMANDE
KLAVERTRAMP
KULISSEN
KRAVLAR
KORTA TRAPPOR / ROAT SIG
STÄMNING
TOTALT BLASÉ OCH PIPPI
BUMLING
SLÅR MEST DANK / METE
URAN
PREFIX OCH SUFFIX
16-20 ÅR I ANTIKENS GREKLAND
LUFTDRAG
OOLONG / ÄR HUNKEN
SKOGSRÅ
BRA BETYG
GRÅDASKIG
KAN VARA MÖNSTER, MODELLER OCH FASONER M.M
BEFRIAD
HAR KÄND KLOCKA / UN HOS OSS
BLIR KAFFET
FANTASIFIGUR I SKOGEN
BLOSSAR UPP / KAN JURYN VARA
HJÄLPARE FÖR LJUDTEKNIKER / HÄRD
SANKT
SÖTNOS / HALVGRÄS
VITAMINET ALFATOKOFEROL
DALLER / EJ
DOMESTICERAD FORM AV AFRIKANSKT VILT DJUR
OXUDDE 0471

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 12 januari 2018

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.

NAMN .....

ADRESS .....

.....

.....

.....

.....

FLER KORSORD I DOKTORN+

Läs mer om prenumeration på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 3/2017

GER KALLA KÅRAR	LEVRAT BLOD	MJUKT KLÄS-STÄLLE BO	F	Ä	IDISSLA GÅR OCH DRIVER	EXCENT-RIKER PENDYL	E	VIN-KVALITETS-ÄNGIV-ELSE		
MAT PÅ LYCEUM	S	K	O	L	L	U	N	C	H	OFTE-DAL
ARBETS-PLATS	K	O	N	T	O	R	S	R	U	M
REFU-SERAD BALANS-ERA	R	A	T	A	D	NOVOT-NY	T	U	V	A
V	Ä	G	A	SÅPA	A	TIDS-ÅLDER	Ö	FIKTIVA POLISEN HOLT	U	GREVAR I WALES
INRIK-TADE	C	E	N	T	R	E	R	A	D	E
PLUMS-ADE	K	L	E	V	STRÖMMA TRILLADE AV PINN	R	I	N	N	A
STRÄK-INSTRU-MENT	S	BOXEN SKID-MÄRKE	L	Å	D	A	N	BORT HAMBURG UTAN ÄNDAR	U	R
TOKIGT	C	E	L	L	O	ANTIKA TECKEN PÅ STEN	G	A	M	L
F	E	L	ICKE SP-RÅKLIGT KORREKTA VÄXTER	O	G	R	A	M	M	A
TRÖST VURMAR VURMARE FÖR	N	A	P	P	CHECK AV JORDENS INRE FÖR	U	R	B	E	R
M	A	N	I	E	R	N	BRÄD-SPEL	U	R	RAP-LJUD
ERINRAS OM OCH VINYL-SKIVA	R	ÅR NÖG HYNTEN GRIP-ÅRMAR	O	R	E	A	D	GÖR KORNA SÅS	M	U
L	I	K	N	A	S	HINDER BLOMST-ÄLLNING	A	B	E	R
P	O	L	E	N	T	A	M	E	D	K
	KRYP I PORT SALUT	O	R	F.D. 0716	E	X	NJUTANDE UTROP	A	H	VILL MYCKET HA SÅGS DET
						ITALIENSK SPECIALITET	KÄNGURU HOS PUH RAPPORT-ERA!	R	U	OCKSÅ ETT KORSORD
							A	N	M	Ä
							TIDIGT I UK GOOGLE E-MAIL & BÖNA	A	M	TEST AV FRUSET INBRING-ÄDE
							B	I	E	G
							E	S	R	A
							BOK I GT VITAMIN	E	ÖVER-VAKAR ORDNING-EN	V

VÄ								
Ö	F	E	L	L	A	T	I	S
M	A	T	I	S	K	A	L	L
Ö	T	T	O	C	H			
K	E	KÄNGA OCH TOPP OKU-LERAS	P	I	K			
K	R	Y	P	T	O			
L	LJUD FRÅN TIK VÄTTEN-SJUK	M	O	R	R			
I	S	P	R	O	V			
G	A	VILL FRI-LUFTS-IVRARE	RYSS-JA	N	SE NÖJD UT			
STAP-EL-FÖDA	N	U	D	E	L			
Ä	K	T	A	R	E			

TOTO-BOLAG GÖR ATLE	BÅR ÄVEN STO	WURSTAR I RED-NINGAR	K	SERVER-AS GAZ-PACHO				
T	I	S	K	A	MÅLTID MED SLANG			
G	S	K	O	L	L			
HÖR HEMMA	B	O	R	MOT MITTEN	U			
A	R	DRICKS TILL MATEN	V	I	N			
PATE-TISK	Y	HAMNAR OFTA KRU-TONGER I	S	GER MYCKET SMAK	C			
Ö	T	T	O	C	H			
M	E	KÄNGA OCH TOPP OKU-LERAS	P	I	K			
K	R	Y	P	T	O			
L	LJUD FRÅN TIK VÄTTEN-SJUK	M	O	R	R			
I	S	P	R	O	V			
G	A	VILL FRI-LUFTS-IVRARE	RYSS-JA	N	SE NÖJD UT			
STAP-EL-FÖDA	N	U	D	E	L			
Ä	K	T	A	R	E			

VINNARE

GRATTIS! NI VANN TRISS-LOTTER

Elisabeth Bjurling, Sala

Anneli Eriksson, Solna

Per Wallentinson, Uppsala

Karin Larsson, Uddevalla

Gunvor Ragnarsson, Varberg

Lösningar från DOKTORN nr3/2017

SUDOKU LÄTT

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

SUDOKU MEDEL

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

SUDOKU SVÅR

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

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Förpackningar: Bio-Strath flytande 250 ml och 500 ml.
Bio-Strath tabletter 100t. och 200t. Flytande innehåller gluten.

Bio-Strath

Näringsrik energi!

- *61 olika vitalämnen*
- *Helt vegetabiliskt*
- *Energirik kur för alla*

För hela familjen
Må gott
Nöjda användare

Bio-Strath örtjästextrakt är ett näringsrikt kosttillskott.
Framställningen sker genom en unik naturlig process.
Bio-Strath innehåller 61 olika vitalämnen i lättupptaglig form och samverkar till att återupprätta näringsmässiga obalanser i kroppen.

Rekommended daglig dos: Bio-Strath flytande för vuxna 5 ml (1 tsk) 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos. Bio-Strath tabletter för vuxna 2 tabletter 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Prenumerationsgåva

Prenumerationsgåva

Bio-Qinon Q10 Gold

Bio-Qinon Q10 Gold består av mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiqinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning.
Q10 är relativt känsligt mot solljus och syre. Oljan som används i Bio-Qinon Q10 renas därför från syre genom en speciell teknik. Dessutom är kapslarnas innehåll effektivt skyddat från ljus för att förhindra att de aktiva ingredienserna skadas eller förstörs.
Preparatet har under flera decennier varit en av världens mest sålda Q10-produkter eftersom det har dokumentation som bevisar god absorption.
Ordinarie pris 429 kronor.

Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt.
Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.
Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

☐ **JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.**

☐ **NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.**

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

☐ Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot .

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN KOMMER UT I FEBRUARI

NÄSTA NUMMER

Stora numret om

tarmen – din bästa vän

- ✔ Tema: Högt blodtryck
- ✔ Allergiexpertens tips i vardagen
- ✔ Superfood – maten och magen
- ✔ Så tar du hand om ditt barns öron
- ✔ Att leva med stomi

Foto & illustration: SHUTTERSTOCK

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm