

DOKTORN

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

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

Allt om
**böjvecks-
eksem**

Nystart för
dina kost- och
träningsvanor

Inspiratören **Ulrika Davidsson** avslöjar

nyckeln till ny livsstil



**Underbara
underliv**

DOKTORN testar
Philips Protective Clean

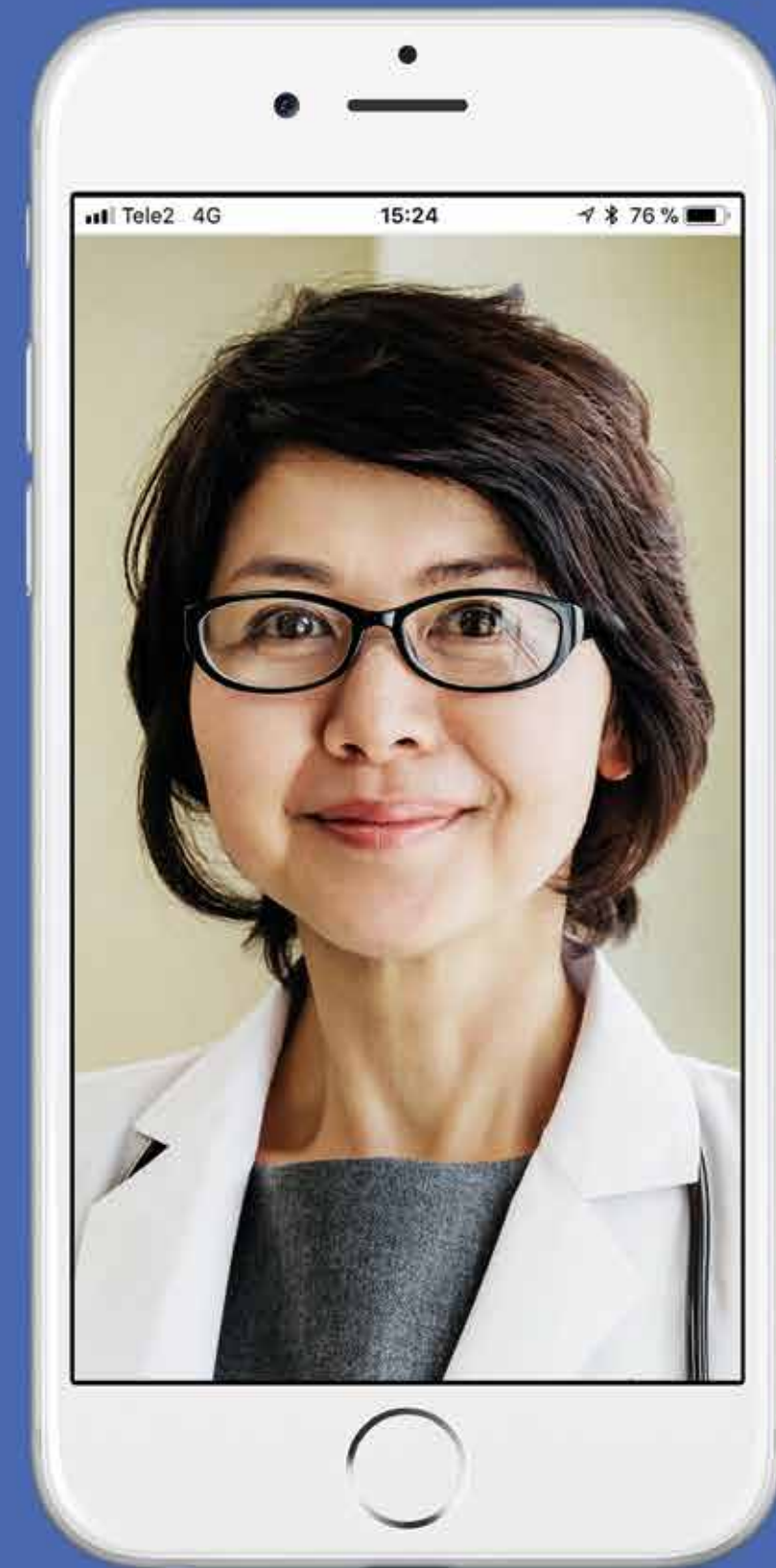
Läs mer på
doktorn.com

Rätt vård direkt

Hos oss får du vård av specialistläkare, dietister och psykologer via videosamtal.

- Hjälp direkt
- Träffa samma specialist varje gång
- Du behöver ingen remiss

Vanliga besvär vi ofta hjälper till med är sköldkörtelsjukdomar, hudsjukdomar, psykiska problem, mag-tarmsjukdomar, långvarig smärta m.m.



Tar väl hand om din röst!

Heshet, torrhosta och förkylning är inte bra för rösten. GeloRevoice® sugtablet innehåller hyaluronsyra och hjälper vid torra och irriterade slemhinnor i halsen. GeloRevoice® bildar en fuktgivande skyddsfilm / hinna som hjälper din röst att återhämta sig. Finns receptfritt på apotek.



Ny smak **Citrus-Mentol!**



www.navamedic.com

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationens ärenden.

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

DOKTORN 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

Fredrik Sjövall 0708-16 61 91

fredrik.sjovall@addhealthmedia.com

Chatarina Bergman 0725-46 52 50

chatarina.bergman@addhealthmedia.com

Rikard Ekberg 0709-21 61 23

rikard.ekberg@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: Ulrika Pousette

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



www.doktorn.com

Med en fot i det förflutna och en fot i det nya!

Decemhernumret är alltid det nummer som står med en fot i det förflutna och en fot i det nya i och med att tidningen ligger ute mellan december och februari. Vi har som alltid laddat numret med massa intressant och inspirerande läsning för just dig.

Nästa år fyller Add Health Media, eller Erlandsson & Bloom som det hette när det grundades, tjugo år. Tjugo fantastiska år av att sprida kunskap via tryckta medier, digitala plattformar och på senare år även rörlig media. Jubileumsåret kommer att uppmärksammas på olika sätt och du kommer helt klart märka att vi firar tjugo år i kunskapens tjänst!

En sak i sänder, just nu håller du det här numret i handen där du får möta härligt sprudlande Ulrika Davidsson, hälsoinspiratör, läsa om framtidens teknik inom hälso- och sjukvård, få tips för både träningen och köket samt lära dig spännande medicinhistoria och mycket, mycket mer. För dig som prenumererar får du dessutom stifta bekantskap med populära Malin Mendel från succén Världens sämsta indier i ett specialreportage! Jag hoppas att du har möjlighet att se tillbaka på det gångna året med tacksamhet och på det kommande året med tillförsikt – för hur det nu är med vad som ligger bakom oss är det viktigaste vad vi gör med morgondagen.

Jag får passa på att tacka dig för året som gått och hälsa dig välkommen till ett nytt år, beroende på när du håller tidningen i din hand och såklart – önska dig en riktigt trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! Tack för alla tips, rosor och konstruktivt ris vi får, det gläder mig. Din åsikt betyder något så du som vill kan höra av dig till redaktionen@doktorn.com eller på 08 648 49 00



FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

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



ACO
APOTHEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Rezeptfritt 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

9-12



23-25



40-41



54-57



50-51



Hitta rätt i tidningen!

innehåll

8-12 Nyheter

13 Vårdnytt

14 E-hälsa

15 Ny teknik – vi har testat nya el tandborsten!

16-19 Barnens hälsa

20-21 Böjveckseksem

23-35 Medtech – framtidens hälso- och sjukvård

26-39 Fråga Doktorn

40-41 Djurens hälsa

42-43 Vattenrehabilitering för hund och katt

44-47 Underbara underliv

50-51 Rätt kost och träning – genom hela livet!

52-53 Träning – när kroppen förändras!

54-57 Möt livsstilsexperten Ulrika Davidsson

58 Det här är akupunktur

60-62 Medicinhistoria: Vaccin mot rabies

64-65 Gunilla: "Jag fick livet tillbaka"

67 Så påverkar alkohol vår kropp

68-69 Vimmel från Seniormässan 2018

70 Nytt hos oss!

71 Läsarnas sida + tävling!

72 Korsord

44-47



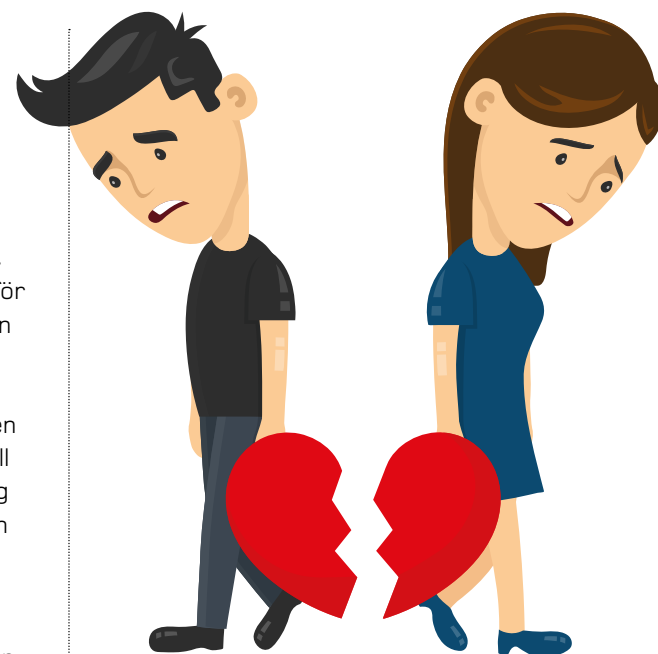
Gå snabbt – lev längre

Forskning visar på en koppling mellan ditt gångtempo och risken att dö av hjärt-kärlsjukdom och att medelsnabb gångtakt är allra bäst för hälsan. Forskarna vid universitetet i Sydney som ligger bakom studien tittade närmare på dödsorsaken hos 50 000 personer. Man undersökte även vilket gångtempo personerna i studien hade haft. I sam-



manställningen av studien tog man sedan hänsyn till andra faktorer som övrig fysisk aktivitet, ålder, kön och BMI hos deltagarna. Vad som är rask takt är individuellt beroende på hur vältränad man är men forskarna bakom studien anser att sju kilometer i timmen är ett snabbt tempo. Ett mått, menar

forskarna, är att utgå från att ett snabbt tempo är när du går och blir andfådd och svettig. Enligt studien minskar risken för hjärt-kärlsjukdom med 20 procent om du har en medelsnabb gångtakt. Personerna som drar störst fördel av att hålla en rask takt är personer över 60 år, de kunde minska risken med en för tidig död med 53 procent. Studien har publicerats i tidskriften British Journal of Sport Medicine.



Skilsmässa ökar risken för en andra hjärtinfarkt

För hjärtinfarktpatienter som genomgått en skilsmässa ökar risken att drabbas av en hjärtinfarkt på nytt, jämfört med gifta patienter. I en studie har forskarna undersökt vilka riskfaktorer som gör att du löper större risk att drabbas av en andra hjärtinfarkt eller stroke. Det visade sig att hjärtinfarktpatienter som har genomgått en skilsmässa löper 18 procent högre risk att drabbas av en stroke eller hjärtinfarkt på nytt, jämfört med patienter som var gifta. Forskarna bakom studien hoppas att forskningen och resultatet från studien kan leda till en mer individuell riskbedömning och att civilstånd, utbildning och inkomst blir ytterligare faktorer att ta hänsyn till förutom rökning, högt kolesterol och högt blodtryck.

FAKTA

- Över 30 000 människor dör varje år av hjärt-kärlsjukdom i Sverige.
- De dödligaste hjärt-kärlsjukdomarna är hjärtinfarkt, plötsligt hjärtstopp och stroke.
- En av fem har förhöjt blodtryck i Sverige och löper ökad risk för allvarliga hjärt-kärlhändelser, exempelvis stroke.
- Riskfaktorer som stillasittande, övervikt och diabetes ökar dramatiskt och riskerar att öka dödstalen i hjärt-kärlsjukdom.

FORSKARE: HÖGRE SANNOLIKHET FÖR INTELLIGENS OM DU HAR GLASÖGON

Forskare har tittat närmare på hur synfel påverkar vår intelligens och funnit bevis för att människor med synfel tenderar att vara något mer intelligenta än personer utan behov av glasögon. Studien är baserad på genetiska data från över 300 000 individer i åldrar mellan 16 och 102 år. Forskarnas syfte var att titta närmare på hur olika genetiska attribut, som synförmåga, blodtryck och förväntad livslängd, påverkar vår intelligens. Resultatet från studien visar att deltagarna som bar glasögon i snitt hade 30 procent högre sannolikhet att vara intelligenta. Forskarna kopplade även samman en högre kognitiv förmåga till en rad andra hälsosamma egenskaper som längre liv, mindre risk för lungcancer, bättre hjärtkärhläsa och bättre mental hälsa.



Återhämtande yogaposition

Ska du välja en enda yogaposition så är Viparita karani, benen upp mot väggen, den mest återhämtande position du kan göra. Ligg så länge du vill, eller i 10–20 minuter, och du får en fantastisk avslappning. Några sköna tips för benen upp mot väggen:

- Lägg gärna en hopvikt filt eller ett bolster under sacrum, strax nedanför ländryggen.
- Fäst ett bälte runt låren, långt ner mot höfterna, för att kunna slappna av helt i höfterna.
- Placera ett bolster (eller en vanlig kudde) på höjden in mot väggen att luta benen mot. Om du har ett bälte runt låren, fäst det även runt bolstret. Detta är bra för att undvika översträckta knän och om baksida lår känns tight, bland annat.
- Om det är svårt att fokusera gör en andningsövning eller upprepa ett mantra tills du känner att det lugnat sig inom dig.

Källa: Yogobe



Foto: SHUTTERSTOCK



Patientförening vill sprida kunskap om ovanlig sjukdom

HHT (Hereditära Hemorrhagiska Telangiectasier) som också kallas Mb Osler är egentligen inte särskilt ovanlig, men det saknas kunskap både för att diagnostisera och behandla de varierande formerna. Under hösten 2014 bildades patientföreningen HHT Sverige, som ska samla patienter, anhöriga och vårdpersonal med ett intresse av att sprida och samla de erfarenheter och den kunskap som finns. Även fysiska träffar och påtryckningsarbete ligger i föreningens strategi. Sjukdomen drabbar ungefär 1 på 5000 varav 90% är omedvetna att de bär på sjukdomen. Det är en ärftlig och dominant sjukdom, vilket innebär att om en förälder har sjukdomen så är sannolikheten att barnet till 50 % får sjukdomen. Näsblödningar är de vanligaste symtomen och andra synliga kännetecken är små röda prickar på huden som kallas telangiectasier (kärlnystan). Vid misstanke om sjukdomen så är det viktigt att kontakta sjukvården för att få en diagnos ställd. Diagnosen kan fastställas med DNA-analys, tidig diagnos kan förhindra farliga komplikationer. Det finns ett Oslers centrum på Akademiska sjukhuset i Uppsala. – Eftersom HHT varierar i både symtom och uppkomst skiljer sig även behandlingen sig åt. Detta försvårar det naturligtvis för vården att hitta ett lämpligt system och rutiner för upptäckt och behandling. Det finns nationella riktlinjer för behandling och screening. Dessa följs däremot lite varierande beroende på vilket landsting eller region man tillhör, säger Angela Skogh, föreningens ordförande.

FAKTA HHT SVERIGE

För att bli medlem och få information och rådgivning, besök föreningens hemsida www.hhtsverige.org, besök Facebook-sidan HHT Sverige eller skicka e-post till osler@hhtsverige.org

FAKTA VANLIGA SYMTOM VID HHT

- Näsblödningar
- Röda prickar på huden
- Kärldmissbildningar i vitala organ
- Levern som kan orsaka leversvikt
- Lungorna med risk för stroke
- Mag-tarmkanal som kan orsaka akuta blödningar
- Hjärnan som kan orsaka TIA, stroke

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



LJUD SOM INBJUDER TILL SÖMN

Rent spontant känns det kanske inte som att ljudet av skrapande naglar kan vara till hjälp för att somna, men det kan ha oväntat bra effekt. På nätet finns det fullt av filmer med ASMR, Autonomous sensory meridian response, som är till för att man ska lyssna på dem i sängen och så småningom glida in i sömn. En del är flera timmar långa. Ljuden ska vara avkopplande och lindra stress. Kan vara värt att testa om John Blund tar för lång tid på sig!

MEDICINTEKNISK UPPFINNING MOT TORR HUD OCH EKSEM

SEX SKÄL TILL ATT DAILY REPAIR MOUSSE
REKOMMENDERAS AV HUDLÄKARE:

1

UNIK HUDVÅRDSTEKNOLOGI

EVY är en svensk hudvårdsteknologi där moussen fördelas i översta hudlagret istället för att lägga sig på ytan som många barriärkrämer. Ger långvarig effekt som ej försvinner vid nötning och tvätt.

3

ÄVEN FÖR DEN KÄNSLIGASTE HUDEN

Produkten kan användas på kropp och i ansikte och passar lika bra för normal eller känslig hy, som för dig med svåra hudproblem. Formulan är anpassad även för små barn och känsliga hudområden.

5

SKYDD MOT KEMIKALIER

EVY används av många yrkesgrupper som utsätter sig för starka rengöringsmedel och kemikalier. Uppskattas både av dem med hudproblem/kontaktallergier och dem som vill få ut mer av sin hudvård.



2

LÅNGTIDSVERKANDE ÅTERFUKTNING

Daily Repair Mousse motverkar irritation, eksem och kontaktallergi samt känslig, torr hy. Formulan efterliknar och förstärker hudens naturliga barriär och hjälper huden att bibehålla sin fukt över tid.

4

MATT OCH KLADDFRI

Den återfuktande och lätta moussen absorberas snabbt, täpper inte till porerna och lämnar ingen fet hinna. Daily Repair Mousse är allergitestad och fri från konserveringsmedel, parfym och mineralolja.

6

DRYG OCH HYGENISK

Formulan är väldigt dryg eftersom den fungerar som ett koncentrat och expanderar i kontakt med luft. EVY håller sig hygienisk och effektiv tills den är slut, eftersom aerosolfaskan aldrig öppnas.

Läs mer och hitta återförsäljare på www.evytechnology.com
Följ oss gärna på instagram och facebook.

Foto: SHUTTERSTOCK



HÖRSELSKADOR AV JOBDET VANLIGAST BLAND FÖRSKOLLÄRARE

Sju av tio kvinnliga förskollärare drabbas av ljudtrötthet, varannan har svårigheter att uppfatta tal och fyra av tio blir ljudöverkänsliga. Det är avsevärt högre andelar än hos kvinnor generellt och även högre än i andra bullerutsatta yrkesgrupper, visar forskning vid Sahlgrenska akademien.

Lägre tilltro till sjukvården hos samer

Renskötande samefamiljer misstror svensk primärvård och psykiatri mer än den övriga norrländska befolkningen, enligt en ny avhandling från Glesbygdsmedicinskt centrum. I avhandlingen framkommer det att en av orsakerna till det jämförelsevis låga förtroendet hos renskötande samer, grundar sig i en upplevelse av bristande kulturkompetens hos vårdpersonalen. Miss- troendet tar sig bland annat uttryck genom att renskötande samer försöker med egen- vård vid hälsoproblem, i stället för att rikta sig till sjukvården. För att förtroendet ska bli bättre lanseras förslag i avhandlingen som flexiblere öppettider, information på samiska i sjukhusmiljöer och att höja vårdpersonalens kulturkompetens. Det lägre förtroendet hos renskötande samefamiljer baseras på drygt 600 enkäter.



Nytt läkemedel för viktminskning

Ett nytt läkemedel mot övervikt som efter godkännande av europeiska läkemedelsverket nu finns tillgängligt på den svenska marknaden. Läkemedlet verkar på hjärnans hungercentrum och belöningssystem vilket leder till minskad hungerkänsla. Hälften av alla svenskar är överviktiga och antalet personer med fetma har ökat de senaste tio åren och uppgår nu till nitton procent av den vuxna svenska befolkningen*. Förutom att det orsakar eller förvärrar en rad sjukdomstillstånd som hjärt-kärlsjukdom och diabetes kostar övervikt och fetma sjukvården 3 miljarder om året. – Läkemedlet innebär ett välkommet tillskott till terapiarsenalen förutsatt att man initialt försökt genomföra livsstilsförändringar. De två beståndsdelarna är ingalunda revolutionerande utan det smarta är att man genom att kombinera dessa får god effekt med ett minimum av biverkningar. Komponenterna i läkemedlet är välkända sedan decennier och även om varje läkemedel med effekt har biverkningar är dessa, i de fall de ens skulle uppträda, i detta fall obetydliga, säger Stephan Rössner, professor



emeritus och tidigare överläkare på överviktsenheten vid Karolinska Universitetssjukhusets enhet i Huddinge. Det nya läkemedlet är det första receptbelagda läkemedlet i tablettform på tio år för hjälp till viktminskning. – Att läkemedlet är receptbelagt beror på att svensk lagstiftning är strikt och avsedd att skydda patienter och förhindra att skadliga preparat kommer ut på marknaden utan kontroll. Vad man kan köpa på

nätet eller i butik är okontrollerat medan det som finns på apotek har en garantistämpel för effekt, säkerhet och kvalitet, konstaterar Stephan Rössner.

FAKTA

Det aktuella läkemedlet lanserades först i USA och hittills har ca 2 miljoner recept förskrivits. Det ges i kombination med livsstilsförändring och är godkänt för användning till patienter med ett BMI vid start på 30 kg/m² eller mer. Det kan även ges till patienter med ett BMI mellan 27 och 30 om de också har andra sjukdomar som är kopplade till övervikt som till exempel typ 2-diabetes eller höga blodfetter. Har patienten inte tappat minst 5 procent av sin startvikt efter 16 veckor ska behandlingen avbrytas.



Ökad fysisk aktivitet är associerad med en förbättring av mag-tarmsymptom och på lång sikt även med förbättringar av andra symptom vid IBS. Forskning vid Sahlgrenska akademien visar att ökad fysisk aktivitet, efter förmåga, ger både förbättringar av tarmfunktionen och ökar självkänslan. Generellt är IBS-patienter begränsade i sina aktiviteter, men med ökad fysisk aktivitet upplevde många av dem stabilare tarmfunktion, bättre kontroll och möjlighet att påverka sin situation. Det gällde även personer med diarrédominerad IBS, trots att tidigare studier visat att fysisk aktivitet ökar tarmmotoriken. Forskarna bakom studien betonar däremot vikten av att ta hänsyn till patientens erfarenheter och upplevelser när man ger råd om fysisk aktivitet vid IBS. Träningens former och omfattning ska utgå från individens symptom och intressen och vara utformad så att patienten klarar av den.

7 tips till dig som ofta får halsbränna



1. Var försiktig med receptfria läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra, som Treo och Bamy, eller ibuprofen, som Ipren och Ibumetin
2. Höj sängens huvudända lite
3. Sov på vänster sida
4. Försök gå ner i vikt
5. Fet och starkt kryddad mat, vitlök, paprika och citrusfrukter kan öka problemen
6. Ät inte sent på kvällen
7. Undvik alkohol och rökning.

SPELADE TETRIS GENOM TANKELÄSNING

I ett experiment vid University of Washington i USA har tre personer lyckats läsa varandras tankar och spela en omgång av det populära spelet Tetris.



67 000

INLAGDA PÅ SJUKHUS EFTER FALLOLYCKOR

Fallolyckor är den olyckstyp som leder till flest dödsfall och sjukhusinläggningar per år. Ny statistik för 2017 visar att nära 67 000 personer föll och skadade sig så illa att de behövde läggas in på sjukhus. Av dem var sju av tio 65 år och äldre. De senaste åren syns en minskning av sjukhusinläggningarna på grund av fallolyckor, liksom för andra olyckstyper men statistik visar att det är stora regionala skillnader när det gäller hur många som skrivs in på sjukhus på grund av fallolyckor. 2017 var det 70 procent vanligare att personer över 65 år sjukhusvårdades i Stockholms län jämfört med Gävleborgs län. Det är fler kvinnor än män över 65 år som får skrivas in på sjukhus eller söka specialiserad öppenvård på grund av fallolyckor, däremot är det en högre andel män som avlider på grund av fallolyckor.

FAKTA: För den som arbetar inom social omsorg och hälso- och sjukvård har Socialstyrelsen tagit fram webbutbildningen "Ett fall för teamet". Syftet är att bidra till ökad kunskap om fallprevention och uppmuntra till ett teambaserat och systematiskt arbete för att förebygga fallolyckor.



Klinikchef Andreas Cederlund och ST-tandläkare Anna Rahm visar hur den nya röntgenutrustningen fungerar.

Folktandvården Stockholm först ut med ny datortomograf

Röntgenavdelningen på Folktandvården Eastmaninstitutet är först ut i landet med en helt ny typ av datortomograf, en CBCT, för tänder och käkar. Den nya datortomografen är en form av CBCT (Cone Beam Computed Tomography) som kompletterar befintliga utrustning på röntgenavdelningen. Eastmaninstitutet är först ut i landet med denna typ av datortomograf. I

Europa finns ett fåtal installerade. Den nya utrustningen är ett viktigt led i att fortsatt ligga i framkant inom odontologisk radiologi och digital utveckling. Med hjälp av den nya datortomografen kan specialisttandvården hantera ett vidare spann av frågeställningar än tidigare och bidra till ökad patientnytta och ökad kunskap.

ÅRETS MILJÖ-BYGGNAD 2018

Fastighetsjätten Lo-cum, med stora delar av sitt bestånd inom vårdfastigheter, har tilldelats förstapriset för Årets Miljöbyggnad 2018. Den nya vårdbyggnaden är en av tre byggnader vid Södersjukhuset. Byggprojektet vid Södersjukhuset är en viktig pusselbit i Stockholm läns landstings stora satsning på framtidens hälso- och sjukvård och den belönade vårdbyggnaden är en av de tre nya byggnaderna. Miljöbyggnad är ett verktyg som säkerställer att lokaler är energieffektiva, har bra inomhusmiljö och att byggnadsmaterial är miljöbedömda.

Hjälp till att förebygga och behandla vaxproppar i öronen och minska klåda i hörselgången.



Öronvaxlösande medel som spray eller droppar – samma effekt

- Öronvaxlösande spray eller droppar löser och mjukar upp vaxproppar.
- Revaxör öronspray och örondroppar har samma effektiva innehåll. Spraya eller droppa, låt verka och skölj sedan örat.
- Bruksanvisning finns i förpackningen.

Minskar klåda i hörselgången och förbättrar örats naturliga rengöringsmekanism

- Revaxör oljespray förebygger vaxproppar i öronen. Oljan mjukar upp öronvaxet så att det lättare kan rinna ut av sig självt.
- Den vårdande oljan fuktar också huden i hörselgången och minskar därmed klåda och irritation till följd av torr hud.
- Används vid behov. Örat ska inte sköljas efter användning.



Revaxör®
ÖRONVÅRD

REVAXÖR FINNS ATT KÖPA PÅ APOTEK,
DÄR DU OCKSÅ KAN FÅ RÅD OCH HJÄLP.



Orion Pharma AB | 08-623 64 40 – www.revaxor.se





Forskare granskar digitala vårdmöten

I en ny studie ska man ta reda på om det går att bedöma halsfluss lika tillförlitligt digitalt som vid ett fysiskt läkarbesök. Nätverket Strama har slagit fast att halsfluss inte ska bedömas online, detta för att inte öka förskrivning av antibiotika i onödan. Det digitala vårdföretaget Doktor24 har följt den rekommendationen men tar nu initiativ till en studie som ska jämföra digital handläggning av halsfluss med traditionell vård vid en vårdcentral. Studien genomförs av forskare vid Karolinska institutet och forskarna kommer sedan att studera i hur hög utsträckning de digitala bedömningarna överensstämmer med de fysiska. Förhoppningen är att den pågående studien ska kunna ge mer kunskap om bland annat säkerheten i dessa bedömningar. Det handlar om en relativt liten studie med 30–100 deltagare och resultatet beräknas vara klart senast i mars 2019.

PILOTSTUDIE TESTAR NY TEKNIK I PRIMÄRVÅRDEN

Capio Närsjukvård, Telia, och ImagineCare testar en ny tjänst inom primärvården. Tjänsten ska stödja patienterna att hantera sin egen hälsa under dygnets alla timmar oberoende av var man befinner sig. Med hjälp av tekniken får nu 500 utvalda patienter från Åkermymntans vårdcentral i Hässelby med högt blodtryck, hjärtsvikt och psykisk ohälsa möjlighet att testa tjänsten ImagineCare för effektiv vård i hemmet. Tjänsten ska under 6 månader möjliggöra en säker kommunikationskanal för patienterna och Capios vårdpersonal via textmeddelanden och video. I tjänsten ingår även mätningar i hemmet, uppföljning och återkoppling av de hälsovården som patienten skickar till vårdcentralen via blåtandskopplat aktivitetsarmband, blodtrycksmätare eller våg. Effekterna av satsningen följs upp av Karolinska Institutet. Målet är att öka tillgängligheten till primärvården och förbättra patienternas livskvalitet. Deltagandet är frivilligt och efter samtycke av patienten.

PRAKTIKERTJÄNST RÖNTGEN FÖRST UT MED ATT SKICKA VÅRDKALLELSER I KIVRA

Över 2,6 miljoner svenskar använder Kivra för att få sin viktiga post digitalt. Över 10 000 företag och myndigheter skickar idag post såsom deklarationen, kreditupplysningar, årsbesked, lönespecifikationer och fakturor i Kivra. Nu fortsätter Kivra bryta mark i en ny bransch när Praktikertjänst Röntgen, ett dotterbolag i vårdkoncernen Praktikertjänst, blir först ut med att skicka vårdkallelser i Kivra. Det innebär att tusentals svenskar nu kan få sina vårdkallelser i Kivra. Även Unilabs har tidigare anslutit sig till Kivra för att skicka vårdbesked digitalt.



Fler turer kring "Hälsa för mig"

Det personliga hälsokontot, kallat "Hälsa för mig", är en elektronisk tjänst som E-hälsomyndigheten ska tillhandahålla enligt ett uppdrag från den förra regeringen och där alla svenskar skulle kunna lagra sina personliga hälsodata.

Turerna kring tjänsten har varit många och Datainspektionen ansåg att hanteringen av personuppgifter skulle komma att strida mot såväl personuppgiftslagen som offentlighets- och sekretesslagen. Så sent som i maj i år ställde sig så Förvaltningsrätten bakom Datainspektionens beslut att stoppa det personliga hälsokontot Hälsa för mig vilket i praktiken innebär att Datainspektionens beslut står kvar. Det är i skrivande stund oklart hur E-hälsomyndigheten väljer att gå vidare med "Hälsa för mig".



Redaktionen testar Eltandborsten Philips ProtectiveClean 4300

Med nya eltandborsten ProtectiveClean 4300 vill Philips ge fler möjlighet till en bättre munhälsa. Eltandborsten ligger något lägre i pris men bygger fortfarande på Philips Sonicare-teknologi som i sin tur inspirerats av tandvården.

- + Priset
- + Kvaliteten
- + Känslan av rengöring
- + Batteritiden
- Saknar olika inställningar
- Ser lite enklare ut än de dyrare i samma serie
- Inget medföljande fodral

Redaktionen tycker att ... den nya eltandborsten är ett prisvärt alternativ till de lite mer lyxiga modellerna. Tänderna känns rena, borsten borstar effektivt med en bra hastighet. Batteritiden är mycket bättre än många andra, både billigare, likvärdiga och dyrare, vilket är mycket positivt. En klok investering för en gladare mun helt enkelt.

Apptips: Headspace

Headspace är en app som har ett basprogram med tio övningar som är gratis, och fungerar som en introduktion till meditation. Appen finns till såväl Android som iOS.

I appen kan man själv välja om övningarna ska vara i tre, fem eller tio minuter. Appen lägger stor fokus på att varva ner och att hitta ett meditativt lugn utan att för den skull blanda in alternativ tro (new age) eller alltför käcka budskap. Man vägleds av en röst som guidar en igenom meditationen. Det finns alltså flera övningar som är gratis men också enormt mycket betalmaterial för endast 87 kronor i månaden. Tipset är att testa gratis först och sen se om man vill betala för att låsa upp allt material. Lycka till!



Aktivitetsarmband med lång batteritid

Franska tillverkaren Withings köpte tillbaka sitt hälsokoncept från finska Nokia och nu har man lanserat ett aktivitetsarmband med påstått extremt lång batteritid. Pulse HR har både OLED-skärm och pulsmätare och ska ändå klara nästan tre veckor på en enda laddning. Bandet har ingen GPS, vilket såklart påverkar batteritiden, men är däremot vattentätt ner till 50 meter och kan kartlägga mängder av olika typer av träningsformer.



Forskningsprojekt om hur barn upplever teater

Ett EU-finansierat forskningsprojekt ska ta reda på hur små barn upplever scenkonst. Teater Tre i Stockholm är den enda svenska teatern som är med i projektet. Där har man hållit på med barnteater nästan fyrtio år och har föreställningar för barn från sex månader upp till tonåren. Man vet inte så mycket om hur de allra minsta barnen upplever teater, men det ska forskningsprojektet kartlägga. Man ska fokusera på hur de minsta upplever ljud. Rent konkret kommer de att läsa av och dokumentera publiken, eftersom man inte kan ställa frågor som till en vuxen publik. Projektet, som kommer pågå i fyra år, ska också resultera i en nyskriven föreställning och en scenkonstfestival bland annat.

Föräldrar har förtroende för **förlossningsvården**



Närmare åtta av tio föräldrar som fått barn de senaste fyra åren har ett ganska eller mycket stort förtroende för förlossningsvården i landet, enligt en ny undersökning. Det visar en undersökning som försäkringsbolaget Trygg-Hansa låtit göra via webben bland drygt tusen nyblivna föräldrar. Mest oroade, 44 procent, hade de varit för att något allvarligt skulle hända med barnet under förlossningen. 24 procent oroade sig för att inte få plats på det sjukhus som det önskat medan 19 procent uppgav att de hade varit oroliga för att sjukvårdspersonalen inte skulle ha tillräckligt med tid för dem. Endast 6 procent av de tillfrågade svarade att de hade varit oroliga för att bli hemskickade för tidigt efter att barnet fötts.

ANSLUTNINGEN TILL BARNVACCINATIONS-PROGRAMMET FORTSATT HÖG

97 procent av alla barn födda 2015 är vaccinerade mot mässling, påssjuka och röda hund (MPR). Det visar den senaste statistiken från barnavårdscentralerna. Under de senaste tio åren har vaccinationstäckningen för MPR-vaccin bland 2-åringar legat över 96 procent. Andelen barn födda 2015 som har fått minst tre vaccindoser mot difteri, stelkramp, kikhosta, polio och Haemophilus influenzae typ b är över 97 procent, och över 96 procent av barnen är vaccinerade med tre doser av pneumokockvaccinet. I de flesta län erbjöds hepatit B-vaccination till alla barn födda år 2015. Totalt var 91 procent av barnen vaccinerade mot hepatit B. Det övergripande målet med barnvaccinationsprogrammet är att förbättra folkhälsan genom att ge ett gott skydd mot allvarliga sjukdomar och att förebygga smittspridning i befolkningen. Anslutningen till det allmänna barnvaccinationsprogrammet följs genom årlig vaccinationsstatistik från alla barnavårdscentraler i landet. I januari varje år sammanställs vaccinationsuppgifter från barn som under förra kalenderåret fyllt två år.



Foto: SHUTTERSTOCK



Barn med **IBD** kan få kortare liv

Barn som får en inflammatorisk tarmsjukdom som ulcerös kolit eller crohns sjukdom, har högre risk att dö i förtid, både som barn och som vuxna. Det visar en ny studie från Karolinska institutet, KI. I den nya studien identifierade forskarna barn med inflammatorisk tarmsjukdom i det svenska patientregistret under åren 1964 till 2014. Dödligheten hos cirka 9 400 av dem jämfördes med dödligheten hos andra barn. Barn som insjuknat i IBD före 18 års ålder löpte fem gånger högre risk att dö under barn- och ungdomsåren jämfört med barn som inte hade IBD. Överlag hade personerna tre gånger så stor risk att dö i förtid när de följdes till vuxen ålder. Skillnaden motsvarade 2,2 års kortare livslängd bland individer följda till 65-årsdagen. Man ska komma ihåg att det ändå är små skillnader i antal dödsfall och att de allra flesta unga människor med inflammatorisk tarmsjukdom inte dör tidigare än sina jämnåriga men att några få individer med svår sjukdom och svåra komplikationer, som till exempel cancer, gör att den relativa risken blir väldigt hög. Därför är det viktigt att barn med inflammatorisk tarmsjukdom, IBD, följs upp noggrant, understryker Ola Olén, överläkare vid Sacchska barnsjukhuset i Stockholm; forskare vid institutionen för medicin på KI och försteförfattare till artikeln.

KRYSTA ELLER VÄNTA – NYA RÖN OM FÖRLOSSNINGEN

Det spelar inte någon roll om kvinnan börjar krysta så fort hon är helt öppen eller väntar – i alla fall inte för sannolikheten för kejsarsnitt. En amerikansk studie har undersökt två olika scenarion hos 2 400 födande kvinnor, som alla fått ryggmärgsbedövning, epidural. Halva gruppen lottades till att börja krysta så fort livmodermunnen öppnat sig helt, medan andra halvan uppmanades att vänta

ytterligare 60 minuter innan de började. När forskarna sedan jämförde hur förlossningarna gått såg man att andelen som fick förlösas med kejsarsnitt var lika stor, nära 15 procent, oavsett om man börjat krysta direkt eller väntat. Ett kejsarsnitt är precis som alla andra ingrepp förenat med risk för vissa komplikationer. Om man dessutom blir gravid igen finns en ökad risk för att livmodern brister och att

moderkakan sätter sig i det gamla ärrret. Däremot var blödningar och infektioner hos kvinnan mindre förekommande i gruppen där man börjat krysta direkt. Den sista fasen av förlossningen blev dessutom kortare för dessa kvinnor, även om de fick krysta mer, visar studien som gjorts vid Washington University och presenteras i tidskriften Journal of the American Medical Association.

Vanligt att tonåringar dricker alkohol på föräldrafria fester

Många ungdomar tror att det är vanligt att tonåringar under 18 år dricker alkohol i samband med föräldrafria fester. Samma fråga har även ställts till föräldrar i en parallell undersökning. Undersökningarna genomfördes av Norstat på uppdrag av IQ bland 512 tonåringar mellan 14-17 år och 3 358 tonårsföräldrar med barn mellan 13-17 år mellan 22 mars-15 april 2018 via en slumpvis rekryterad webbpanel. Undersökningen visar att ungdomar själva, 9 av 10 (92 procent), tror att det är mycket vanligt med alkohol på för-

äldrafria hemmafester medan endast 39 procent av föräldrarna uppger att de är oroliga för att deras barn ska dricka alkohol på föräldrafria fester. I undersökningen har majoriteten av ungdomarna svarat att de tycker det är bra att föräldrar finns tillgängliga om något skulle hända och att det är bra att föräldrar sitter uppe och väntar när barnen varit ute under kvällen. 9 av 10 (90 procent) av de tillfrågade uppgav även att det är bra att föräldrar har tydliga regler kring hur de ser på alkohol. Källa: IQ



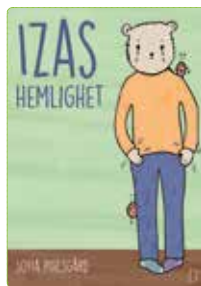


Zara Larsson reser till Ghana med Operation Smile

Sångerskan och världsartisten Zara Larsson reste under hösten till Ghana ihop med den medicinska hjälporganisationen Operation Smile, för att rikta strålkastarljuset mot barn som föds med läpp-käk-gomspalt. Utan en operation har dessa barn svårt att äta och tala och de tvingas ofta leva ett ensamt och isolerat liv, svårt mobbade för sitt utseende. På plats ska Zara följa några av de svenska läkarnas och sjuksköterskornas arbete med att ge barnen en kostnadsfri operation och på det viset rädda dem till ett värdigt liv. Zara hoppas kunna bidra till "att Operation Smile får in ännu mer pengar så att de kan åka tillbaka och hjälpa alla som behöver en operation." Med sig har Zara både sin yngre syster Hanna, sångerska i duon Lennix, och sin mamma Agnetha. Förutom att följa några av de svenska medicinska volontärerna kommer de få tillfälle att möta några av alla de familjer som hoppas få hjälp av Operation Smile under det här uppdraget.

BOKTIPS: IZAS HEMLIGHET

I Sofia Pihlgårds bok Izas hemlighet (Dynamo förlag) får läsaren följa Iza, en helt vanlig björn som befinner sig i en alldeles särskild situation. Iza älskar att spela fotboll och att leka med hunden Carmen. Men precis som författaren Sofia Pihlgård själv brottas Iza med tvångssyndrom. Läsaren får möta både tankar på oro och tvångsmässiga handlingar men också mycket kärlek och hopp. Boken är faktiskt, som författaren själv konstaterar, en röst åt alla som befinner sig i samma situation och är en sådan bok som Sofia Pihlgård själv hade velat ha i bokhyllan när hon var barn. Izas hemlighet är skriven på ett både pedagogiskt och underhållande sätt och passar bra som högläsning men också som diskussionsunderlag för barn och vuxna som vill förstå sig själva och människor i sin närhet.

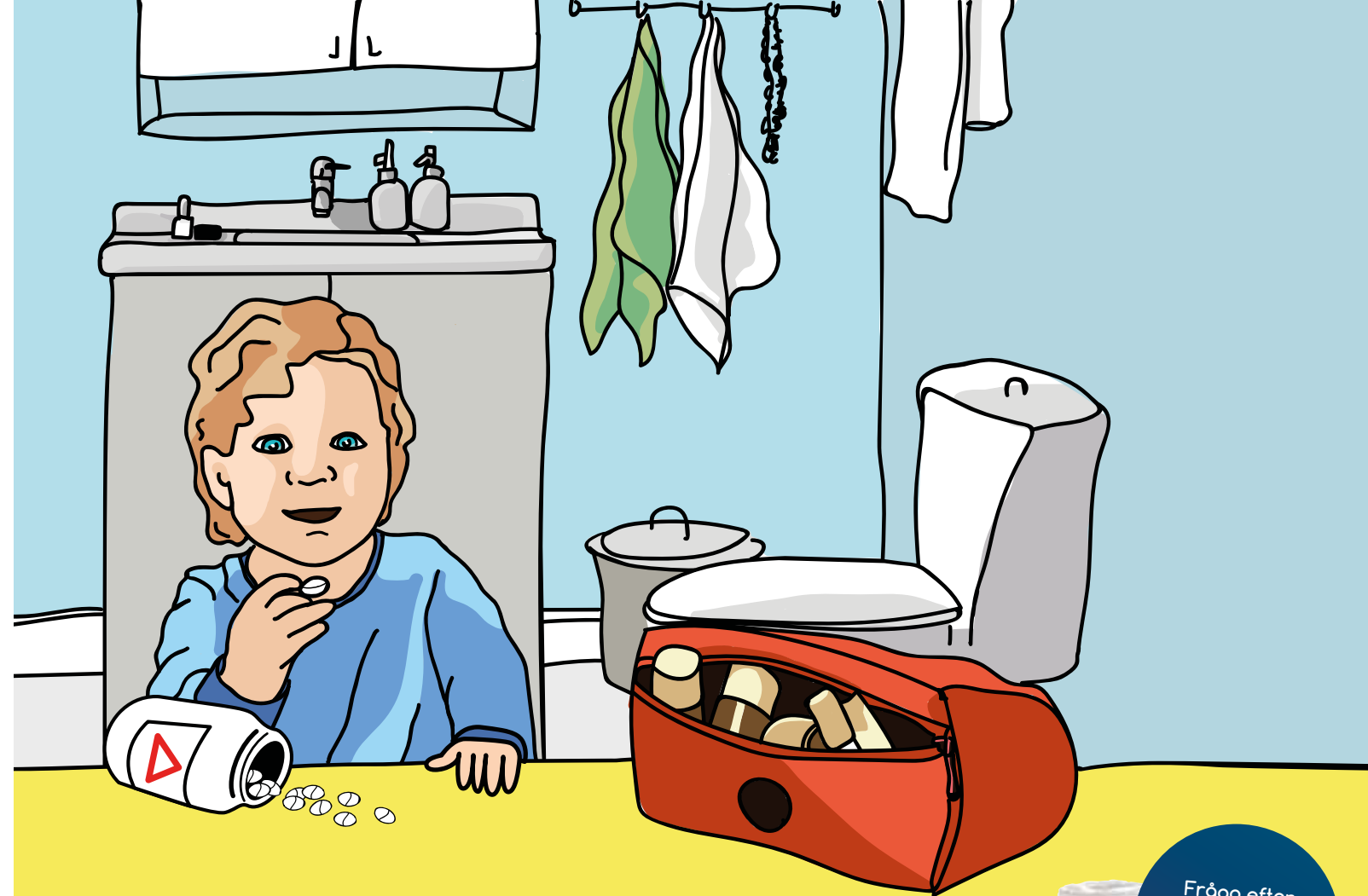


OMFATTANDE PSYKISK OHÄLSA BLAND UNGA SOM NÄTTRAKASSERAS

Den psykiska ohälsan är omfattande bland unga som utsätts för mobbning, nättrakasserier och fysiskt våld. Det bekräftas av en avhandling från Lunds universitet som bland annat visar att det finns en koppling mellan psykisk ohälsa och nättrakasserier även vid enstaka händelser.

Avhandlingen bygger på flera tusen enkätsvar från skolelever och unga vuxna i Region Skånes folkhälsoenkäter.

Resultaten visar bland annat att elever med funktionsnedsättning har sämre hälsa och utsätts för mobbning och nättrakasserier ungefär dubbelt så ofta som klasskamrater utan funktionsnedsättning. Man kunde även se att flickor oftare än pojkar trakasseras på nätet. Sambandet med psykisk ohälsa är starkare om trakasserier skett vid flera tillfällen, men värt att notera är att sambandet är statistiskt säkerställt även för ungdomar som blivit nättrakasserade endast en gång det senaste året. Bland ungdomar med psykisk ohälsa finns också ett tydligt samband mellan inblandning i nätmobbning och självskadebeteende. Sambandet blir gradvis starkare från enbart mobbare, enbart offer till dem som varit inblandade både som mobbare och offer på nätet. I den sista gruppen hade mer än hälften av flickorna och drygt var femte pojke skadat sig själva. Studieförfattaren Maria Fridh, doktor i medicinsk vetenskap vid Lunds universitet samt läkare med folkhälsoinriktning i Region Skåne tror Maria Fridh personligen angående nättrakasserier att nätet karaktär med stor spridning, tillgång dygnet runt och möjligheten att uppträda anonymt bidrar till ohälsa hos dem som utsätts för kränkningar och trakasserier.



Akut förgiftning - Agera snabbt och rätt!

Förgiftningar hos barn är vanligast vid 1–3 år, då de utforskar sin omgivning. Medicinskt/aktivt kol binder till sig läkemedel, svamp- och växtgifter och motverkar att de tas upp i kroppen.

Kolsuspension (receptfritt läkemedel, aktivt kol):

- drickbart och färdigt att använda direkt.
- ska ges så snabbt som möjligt, helst inom 5–10 minuter.
- rekommenderas att ha hemma enligt GIC.

OBS! Ge inte medicinskt kol utan att först ringa 112 och begär Giftinformationscentralen(GIC). För mer information se giftinformation.se



Kolsuspension
Aktivt kol

Läs mer på kolsuspension.se

Böjveckseksem, eller atopiskt eksem, drabbar ungefär var femte barn och är det vanligaste eksemet hos barn. Genom att smörja med hudkräm går det att förebygga och behandla atopiskt eksem.

Text: ANDERS ÅKER

Vanligt besvär hos våra små:

Böjveckseksem

För de flesta barn går besvären med böjveckseksem över med åldern. Det finns en koppling mellan böjveckseksem och tillstånd som allergi och astma. Om huden hos ditt barn är extra känslig, torr, har en benägenhet för klåda och eksem så ökar risken för atopiskt eksem. Dessa riskfaktorer är ofta ärftliga. Det går oftast inte att peka ut en eller ett par enskilda orsaker till eksemet utan det är många faktorer som samverkar, så kallat multifunktionellt. Om barn drabbas av böjveckseksem är den främsta symtomen, huvudsymtomen, klådan. Därefter uppkommer utslagen. Hos

barn har eksemet olika karaktär beroende på barnets ålder.

I tidig ålder, upp till 2 års ålder, är eksemet oftast mer diffust utbredd. Vid senare ålder, 2–12 år, blir eksemet mer lokaliserat till arm- och knäveck, runt ögon, baksidan av lår och sätesregionen. Det är de så kallade böjvecksen vilket är anledningen till att atopiskt eksem även kallas för böjveckseksem. Det kan vara svårt att som förälder se om ditt barn har atopiskt eksem eller inte, det bästa är att uppsöka hudläkare så tidigt som möjligt om du misstänker böjveckseksem hos ditt barn. Då kan behandlingen påbörjas i god tid.

För att ställa diagnosen atopiskt eksem behövs sällan ta några tester utan diagnosen är klinisk, det vill säga att man kollar på eksemet utseende, karaktär och förlopp. Om det däremot skulle förekomma någon typ av allergi i samband med eksemet så tar man tester för att se vad det kan vara för allergi.

Hur mycket besvär atopiskt eksem ger varierar, ibland är besvären mer påtagliga och andra stunder inte. Det varierar även från person till person. Behandlingen går ut på att dämpa klådan och hjälpa huden att återhämta

sig från eksemet. Behandlingen anpassas utifrån individen och det handlar mycket om att bryta den så kallade ”klådcirkeln” där klådan retar upp huden och förvärrar både klådan och eksemet.

Atopiskt eksem kan behandlas dels med medel som lindrar klådan dels med kortisonkrämer mot eksemet. Om kortisonpreparatet har otillräcklig effekt eller om det inte rekommenderas som behandling i det aktuella fallet finns även kortisonfria salvor. I vissa fall behöver man även sätta in antibiotikabehandling som tillägg. Märker du som förälder att behandlingen inte

fungerar, ta kontakt med behandlande läkare igen för att se över behandlingsstrategin. Man ska vara medveten om att det kan ta flera år innan atopiskt eksem försvinner. Det finns forskning som tyder på att genom att smörja med mjukgörande kräm från födseln eventuellt skulle kunna förebygga atopiskt eksem men här behövs mer forskning innan man kan säga att det med säkerhet är förebyggande även på längre sikt.

Huden är kroppens största organ och yttersta skyddsbarriär. Därför är det viktigt att ta noga hand om huden.

Detta kan orsaka eller försämra eksem

- ✓ Stark värme eller kyla.
- ✓ Kroppsansträngning med svettning.
- ✓ Tät varm klädsel.
- ✓ Uttorkad hud på grund av för mycket bad och dusch.
- ✓ Infektioner.
- ✓ Allergener i föda eller luften.
- ✓ Psykiska faktorer och stress.

Källa: Karolinska Institutet, Huden.se, Läkartidningen, Internetmedicin

Förebygg genom att använda en mjukgörande kräm regelbundet och var noggrann med vilken typ av för mjukgörande kräm. BVC, vårdcentralen eller apotek har kunskap i vilken kräm som inte bara är kosmetisk utan även har vetenskapliga studier som påvisar positiv effekt på huden vid besvär som atopiskt eksem, det vill säga läkemedelskrämer där man har studerat innehåll, effekt och eventuella bieffekter och biverkningar. Barn kan ibland uppleva att det svider när krämen används, så man får prova sig fram försiktigt för bäst effekt. Att det är viktigt att välja rätt kräm med rätt innehåll visar bland annat en studie med stöd från Karolinska institutet. I studien rekommenderas mjukgörande krämer innehållandes karbamid som förstahandsval vid behandling av atopiskt eksem.

Atopiskt eksem förekommer

även hos vuxna, då oftast på ögonlocken och i huden runt ögon och mun. Man räknar dock med att cirka 80–90 procent av de drabbade slipper sitt eksem med stigande ålder. För vuxna med svåra besvär blir det ibland aktuellt med medicinsk ljusbehandling eller immunhämmande medel.

Hos de allra flesta går däremot atopiskt eksem att förebygga, behandla och mildra. Hos barn som vuxna handlar det om att vara medveten om riskfaktorer, yttre som ärftliga, att få behandling i god tid, smörja med mjukgörande krämer och bryta klådcirkeln för att komma till rätta med atopiskt eksem.



Foto: SHUTTERSTOCK

Foto: SHUTTERSTOCK



NYHET! LactiPlus Baby Barndroppar – för de minsta barnen.



En orsak till magbesvär hos de allra minsta kan vara att det lilla barnets tarmflora inte är fullt utvecklad, vilket påverkar både matsmältning och näringsupptag. Mjölksyrabakterier har under årtionden varit många spädbarnsföräldrars räddning för att hjälpa barn som har besvär, oftast efter rekommendation på BVC.

För de minsta barnen

- Från födseln
- 2 miljarder levande mjölksyrabakterier per dagsdos
- Ekologisk rapsolja (omega 3, 45 mg)
- Med smidig doseringspipett

Bredspektrum av specifikt utvalda bakteriestammar:

Bifidobacterium longum LA101
Lactobacillus helveticus LA102
Lactobacillus lactis LA103
Streptococcus thermophilus LA104
Lactobacillus rhamnosus LA801

Garanterat väldokumenterade stammar:

LACTIPLUS HITTAR DU PÅ APOTEK OCH I HÄLSOBUTIKER:



- Stamspecifik dokumentation
- Genetisk identifiering
- Patenterade skyddstekniker
- Säkerhetsstuderade

Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

Rekommenderad dagsdos bör inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil.
Referensstudier: *Lactobacillus GG in the prevention of gastrointestinal and respiratory tract infections in children who attend day care centers: A randomised, double-blind, placebo-controlled trial.* Iva Hjsak, Natalija Snovak, Slaven Abdovic, Hania Szajewska, Zrinjka Misak, Sanja Kolacek. Publicerad i Clinical Nutrition 2009. *Lactobacillus GG in the prevention of nosocomial gastrointestinal and respiratory tract infections.* Hojsak I, Abdovic S, Szajewska H, Milosevic M, Krznaric Z, Kolacek S. Publicerad i Pediatrics 2010.

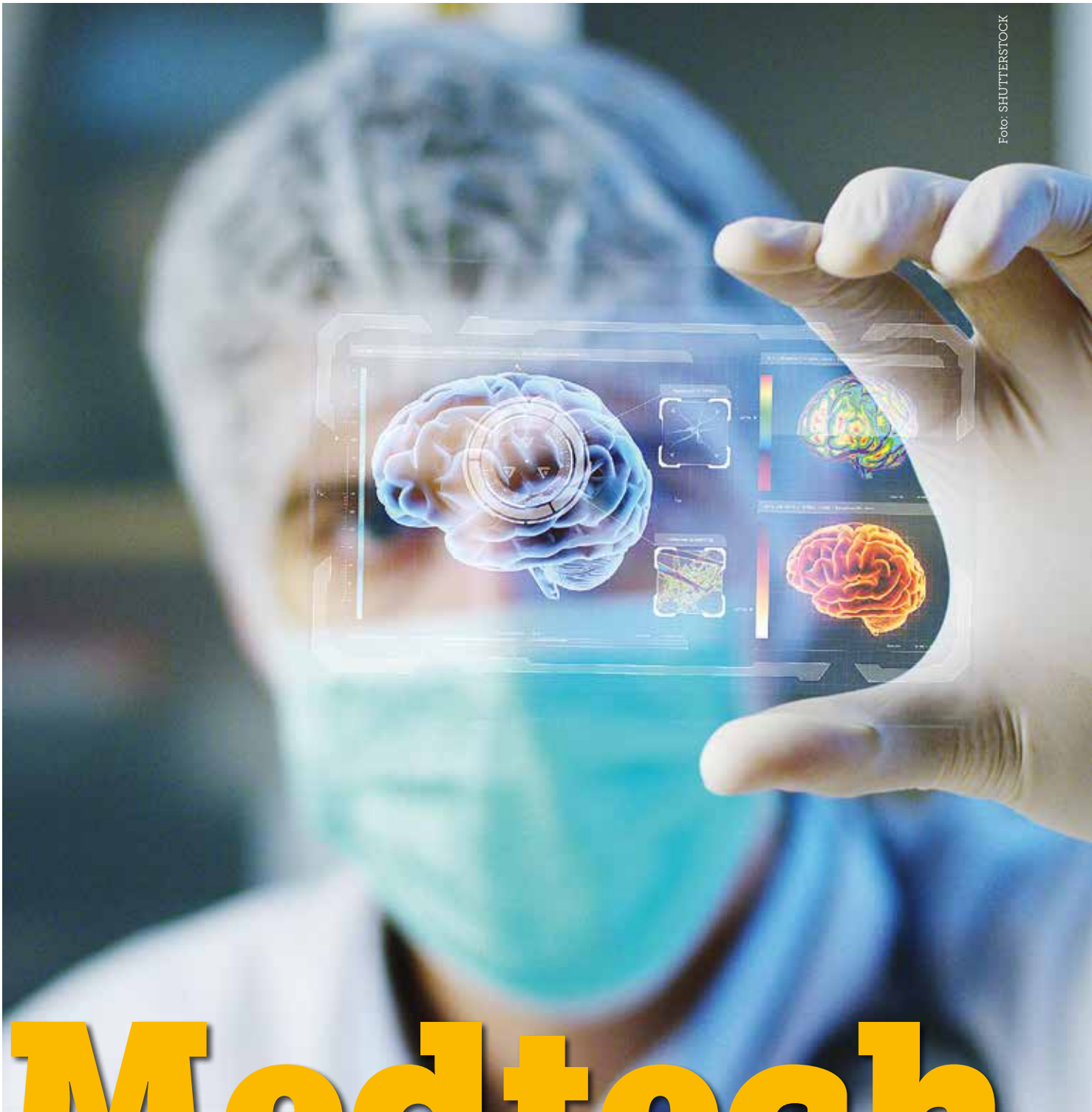


Foto: SHUTTERSTOCK

Medtech

– med det förflutna i handen och framtiden i blickfånga

Under finanskrisen i början av 2000-talet så påverkades många industrier och ekonomier runtom i världen och medtech-branschen var inget undantag. Men på många håll har mycket återgått till det normala eller, som i fallet med medtech, även ökat. Men vad är egentligen medtech och hur påverkar det vardagen för miljontals människor? ►

Text:
ANDERS ÅKER

Medtech, eller på svenska medicinteknik, är ett omfattande och brett område som omfattar mängder med produkter och tekniska lösningar som används inom vård och omsorg. Man beräknar att det finns över en halv miljon medicintekniska produkter världen över. Ikapp med den tekniska utvecklingen som sker så har även medicinteknik utvecklats och omfattar idag allt från röntgen- och stråbehandlingsskärmar till journalsystem, pacemakers och förband.

Det är läkemedelsverket som har som uppgift att genom tillsyn övervaka att man följer lagar och föreskrifter inom medicinteknik, bland annat genom att kontrollera produkter som släpps på marknaden och även följa upp i de fall det uppstår olyckor eller liknande i sambandet med användandet av en medicinteknisk produkt. När det kommer till användning av medicintekniska produkter inom hälso- och sjukvården är det Socialstyrelsen som ansvarar för rådande riktlinjer och Inspektionen för vård och omsorg som står för tillsynen över hur produkterna används. För att medicinteknisk produkt ska vara godkänd behöver den vara CE-märkt och det är tillverkarens fulla ansvar att se till att produkten uppfyller dessa krav, det vill säga CE-märkningen i sig är inte ett myndighetsgodkännande.

De allra flesta är idag medvetna om den hisnande fart som digital utveckling sker i. Den stora sociala plattformen Facebook har knappt tio år på nacken, samma som Apples succételefon iPhone. Inom ramen för dessa tio år har samhället gjort, och gör, en hisnande resa och allting tyder på att medicinteknik kommer vara ett område som inte har någon intention att inte följa med på tåget. Till den långa listan av befintliga medicintekniska produkter kommer nu nya användningsområden som tidigare bara har varit möjliga i teorin men som nu, tack vare innovation och investeringar, har börjat ta form och även användas.

Sverige, precis som många andra länder, har många utmaningar inom hälso- och sjukvård. Det rör sig inte minst om en åldrande befolkning, personalbrist och en ständigt ansträngd ekonomi. Syftet med många av de medicintekniska innovationerna som tagit form både historiskt och i nutid är att lätta på trycket för vården och samtidigt erbjuda patienten en bättre möjlighet att genom innovation effektivisera vårdprocesser och utveckla såväl behandlingsmetoder som diagnostik och prevention. Många i branschen menar att medicintekniska lösningar är avgörande för framtidens problematik inom hälsa och sjukvård.

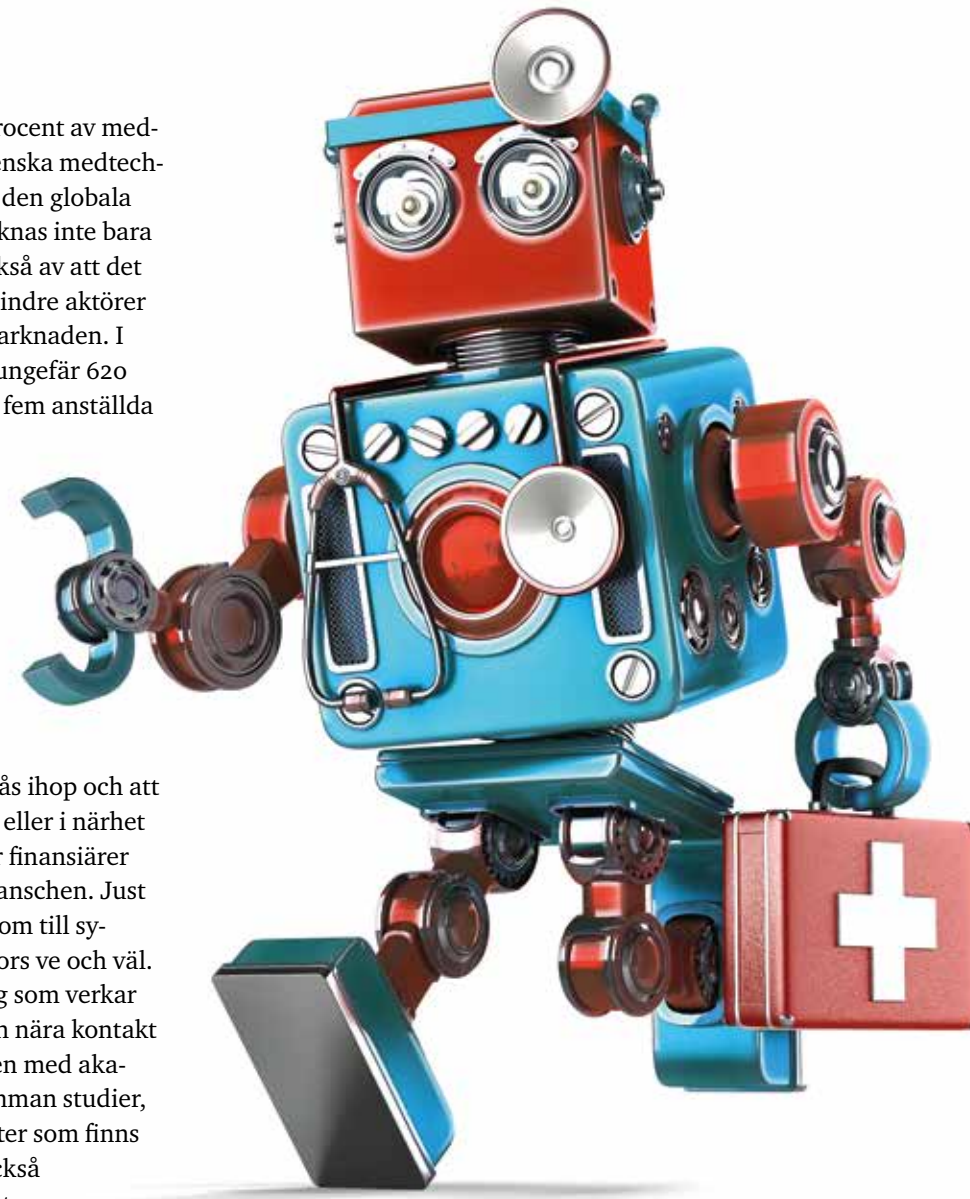
Sverige har en framträdande position inom medicinteknik både historiskt men även i nutid vilket inte minst siffror från industrin visar. För

även om Sverige endast utgör 0,5 procent av medtechmarknaden i världen så står svenska medtechföretag för omkring fyra procent av den globala omsättningen. Branschen kännetecknas inte bara av den breda produktlinjen utan också av att det finns allt från enmansföretag och mindre aktörer till stora internationella bolag på marknaden. I Sverige beräknar man att det finns ungefär 620 medicintekniska företag med minst fem anställda och en omsättning på minst en miljon kronor. Utöver dessa företag finns det även ett stort antal företag som omsätter mindre och har under fyra anställda.

Det positiva klimatet som nu råder beror enligt analytiker hos revisions- och rådgivningsföretaget EY bland annat på att allt fler medtechföretag växer genom att slås ihop och att samarbeta med andra aktörer inom eller i närhet av branschen. Samtidigt har allt fler finansörer fått upp ögonen för potentialen i branschen. Just samarbeten är viktigt i en bransch som till syvende och sist handlar om människors ve och väl. Det har alltid varit viktigt att företag som verkar inom medicinteknik inte bara har en nära kontakt med hälso- och sjukvården utan även med akademien. På så vis kan man sätta samman studier, skapa underlag och följa de produkter som finns på marknaden. Inte sällan kräver också ett godkännande att man kan ha ett underbyggande stöd av forskning. Inom vården kommer det kräva att man tar till sig de nya innovationer som finns på marknaden och att kompetensen inom det digitala ökar för att på så vis kunna sätta sig in i de tekniska lösningar som nu söker sig in på området.

Att kombinera teknik och medicin har alltid varit någonting som har sysselsatt människor som har varit intresserade av detta, från de första historiska försöken med allt från röntgenmaskiner till pacemakers till dagens digitala lösningar. Att nu enbart tekniska bolag närmar sig hälso- och sjukvårdsområdet gör att lösningar som vi använder i andra sammanhang ytterligare kan komma till nytta.

Ett exempel är så kallad augmented reality, förstärkt verklighet. Begreppet virtuell verklighet har funnits länge men skillnaden är att man i virtuell verklighet skapar en simulerad värld. Med förstärkt verklighet så kan man istället, med hjälp av till exempel en smart telefon eller ett par speciella glasögon, skapa en miljö som läggs ovanpå verkligheten. Till exempel används det av möbelvaruhuset Ikea för att via sin smarta telefon kunna



placera möbler direkt i sin egen bostad för att på så sätt få en uppfattning om hur det skulle se ut. Inom hälso- och sjukvården kan man bland annat skapa röntgenbilder i 3D som kan ge kirurger en bättre uppfattning om hur de ska genomföra en operation vilket förbättrar för patienten. Man har även forskat på virtuell verklighet och huruvida det kan trigga igång känsel i förlorade kroppsdelar, användas vid smärtlindring eller i rehabilitering. Det här är bara några exempel på vad som på senare år har lagts till inom medicinteknik och där utvecklingspotentialen anses i det närmaste oändlig.

Även konsumentprodukter som smarta klockor, telefoner och appar börjar idag snegla mot det medicintekniska området. Vid den senaste lanseringen av Apples smarta klocka Watch visade det sig att man kunde erbjuda något som i det närmaste liknar en EKG-liknande mätning av hjärtrytmen. På samma vis har det kommit appar, det vill säga program till telefoner och surfplattor, som vill certifieras som medicinteknik. En svensk app som genom att man bland annat håller koll



5 historiska svenska medicintekniska uppfinningar

- Strålkniven
- Pacemakern
- Konstgjord njure
- Permobil
- Ultraljudet

på sin menstruationscykel och som marknadsförs som en naturlig och effektiv preventivmetod blev den första p-appen i världen som godkändes som medicinteknisk produkt.

Precis som inom de flesta branscher som plötsligt får en nystart så har det inte varit helt lätt för medtech-branschen och dess aktörer att följa med i regelverk och lagar. Där står såväl myndigheter som företagen själva och sjuk- och hälsovården inför utmaningen att navigera sig inte bara i Sverige utan också inom EU och övriga världen där regelverken kan variera och lagarna och tillämpningarna olika. Med den starka tillväxten efterlyser analytiker också bättre affärsmodeller och nya produkter som är framgångsrika för att på så sätt säkra tillväxten på längre sikt.

Listan på nya produkter inom medicinteknik kan göras lång och den starka utvecklingspotentialen har visat sig på lärosäten där utbildningar inom området har dykt upp allt mer. Inom industrin efterfrågas personal som är kompetent på området och inte sällan med akademisk bakgrund eller en bakgrund inom vården för att på så vis ytterligare öka kompetensen inom bolagen och accelerera utvecklingen. Samtidigt kommer myndigheter behöva öka tillsyn och reglering i takt med att branschen växer.

Även om man pratar om finansiell investering, teknisk innovation och en bransch i tillväxt så får man aldrig glömma anledningen till att medicinteknik som område finns. Där tror tyckare i branschen att man behöver landa idag, att också se det ur ett patientcentrerat perspektiv där en del av de innovationer som skapas faktiskt ger patienten makt över sin egen hälsa. Det visar inte minst den möjlighet som består av att medicintekniska lösningar nu flyttar in i hemmet, i allt från smarta sängar och våg i badrummet till hjälpmedel i mobiler och surfplattor. I kombination med att hälso- och sjukvården får tillgång till dels dessa plattformar men också ny innovation i vårdmiljö är förhoppningen att medicinteknik ska skapa bättre förutsättningar för en effektiv och framtids-säker vård.

Källa: Läkemedelsverket, Swedish Medtech, Medtech Magazine, Pharma Industry, EY

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



Sofia Antonsson

Legitimerad dietist och expert på maghälsa.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

UDDA UPPSÄTTNING KROMOSOMER

Idag fick jag reda på att jag har en udda uppsättning kromosomer. I ett blodprov som togs och man testade 26 celler fann de att jag har 16 st XXY-kromosomer och 10 st XX-kromosomer. Alltså inga vanliga XY. Min läkare hade inga svar eftersom hon inte sett detta förut. Vad är det egentligen jag har för diagnos?

Man, 28

XXY-kromosomuppsättningen kallas för Klinefelters syndrom där mannen har en extra X-kromosom, vilket är medfött. Rör det sig sedan om olika varianter enligt ovan får man vända sig till genetiska specialister på området.

Anders Halvarsson

SPÄND MAGE EFTER ATT HA ÄTIT

Hej! När jag vaknar på morgonen känns magen mjuk, men så fort jag har ätit något, och det räcker med t.ex. två mackor, så blir magen hård och spänd. Varför?

Richard, 50

Så fort man börjar att äta eller dricka och det kommer ned i magsäcken, går det signaler via reflexsystemet till tarmen att nu får ni börja jobba. Detta kan upplevas som att det blir hårt och spänt i magen. Har man inte ont eller alltför mycket obehag är det helt ofarligt.

Anders Halvarsson



HÄMMA SPERMIEFUNKTIONEN TILLFÄLLIGT

Finns det någon medicin som män kan ta så att inte deras spermier funkar, fram till dess att man vill skaffa barn? Om det finns, hur fungerar det och hur länge håller sig spermierna ofructbara?

Charlotte, 30

Inga medel finns ännu på marknaden men olika försök pågår med olika djurförsök. Möjligt att vi kan ha någon metod antingen i form av tabletter eller att man injicerar ett ämne i sädesledarna inom ett par år.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Flyga med hjärtfel

Hej, Är det farligt att flyga, då man har hjärtklappsfel?

Sylvia, 80

Hej Sylvia! Det är nog bra om du hör med din behandlande läkare innan du köper en flygbiljett. Även om det i våra moderna passagerarflyg är en tryckkabin motsvarar det ändå att man relativt snart kommer upp på en höjd som motsvarar 2 000-2 500 meter. Då kan det hos personer med olika typer av hjärtfel bli så att man känner av den ökande hjärthastigheten eller till och med få tryck över bröstet som vid kärlkramp, samt att man blir yr i huvudet och till och med kan svimma. Hör med din läkare innan du åker!

Anders Halvarsson

SVÅRT BLI GRAVID EFTER URINBLÅSECANCER?

Hej, Jag vill bli gravid men har genomgått urinblåsecancer, kan det bli svårt för mig att bli gravid nu?

Sandra, 41

Hej Sandra! Då det kan vara beroende på vilken typ av behandling du haft, är det svårt att på rak arm säga hur det kan gå. Rör det sig om ett enklare ingrepp i blåsan torde det inte vara några problem med en graviditet. Är det tal om en större operation och efterföljande strålbehandlingar samt Cytostatika, cellgifter, kan det kanske vara lite mera problematiskt. Jag tycker du skall tala med den som opererat/behandlat dig tidigare om vad man tror i ditt fall.

Anders Halvarsson

RISK FÖR GRAVIDITET?

Hej! Jag är trans, female to male, jag har tagit testosteron i 4 månader och min mens har försvunnit helt. Hur stor är risken att bli gravid av oskyddat, vaginalt sex?

Anonym

Hej! Då det fortsatt mycket väl kan vara svängningar i hormonspeglarna vill jag tillråda skyddade samlag tills vidare!

Anders Halvarsson

BLODVÄRDE FÖR DIABETIKER

Hur högt ska blodvärde vara när man har diabetes 2?

Adelia, 70 år

Hej Adelia! Menar du härmed Blodvärdet Hb bör det ligga mellan 120-170 ungefär. Menar du blodsockret bör det ligga fastande under 7,0 mmol/l. Icke fastande skall värdet ligga helst under 11 mmol/l. Numera ser vi även på HbA1c, ett värde som avspeglar blodsockret under en längre tid och då skall värdet ligga under 48 mmol/l i två mätningstillfällen.

Anders Halvarsson

HJÄLP MOT ÅNGEST OCH DEPRESSION

Hej! Jag har mått dåligt till och från under 6 år. All ångest och depression är en plåga. Har provat antidepressiva mediciner men inget har hjälpt. Vad skall jag göra? Kan inte ha det så här, att bara ligga i sängen är inget liv.

Clarence, 60 år

Hej Clarence! Har du provat olika antidepressiva mediciner, skall man som behandlande läkare alltid följa upp hur det går och hur man mår. Vi har numera olika kombinationer av behandlingar, inte bara mediciner utan även behandlingar med samtal hos psykolog, kurator osv. Ta därför kontakt med tidigare behandlande enhet och berätta hur du mår och för att få en ny bedömning och behandlingsplan.

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.



BLODTRYCK

Om en kvinna har ett blodtryck på 105/120. Vad beror det höga undertrycket på?

Malin, 29 år

Hej Malin! Vi brukar säga eller skriva det högre systoliska värdet först och det diastoliska därefter. Således i ditt fall 120/105. Det första man måste göra är att försäkra sig om att det är rätt värde taget med, en som vi säger, rätt och kalibrerad utrustning vid upprepade tillfällen. Helst bör man då göra en 24-timmars blodtrycksmätning. Jag utgår ifrån att du varit på en läkarundersökning och fått berätta hur det allmänna hälsotillståndet är! Bra eller har du symtom som gör att du inte mår bra? Stämmer värdet 120/105 innebär detta ett lågt eller ”smalt” pulstryck på 15 mm. Pulstrycket är således skillnaden mellan det övre och lägre värdet. Och brukar ligga mellan 40 och 60 mm. Skulle ditt beskrivna värde vara rätt skulle det kunna tyda på en klar hjärtsvikt eller trånga förhållanden på hjärtklaffen som går ut i aorta, kroppspulsådern. Om så skulle vara fallet i dina unga år borde du absolut ha tecken på exempelvis mycket dålig ork och kondition! Vid läkarundersökningen lyssnar man på hjärtat, ser på ett blodprov BNP, tar ett EKG liksom beställer en ultraljudsundersökning av hjärtat med dess klaffsystem om man nu skulle misstänka symtom således på hjärtsvikt och/eller fel på klaffen.

Anders Halvarsson

Normalt med snabba hjärtslag?

Är det normalt att hjärtat bara helt plötsligt kan slå ett antal snabba slag några sekunder, för att sedan återgå till lugnt tempo igen?

Bernt, 70

Hej Bernt! Skulle tro att de flesta av oss något mognare och äldre människor kan ha märkt att hjärtat ”skuttat till” vid enstaka tillfällen. Blir det längre rusningsperioder skall man undersöka vilken typ av hjärtrusning eller arytm det man handla om för att ta ställning till om det behövs behandlas eller inte. Man ser i första hand på en vanligt EKG hur det kan se ut eller ännu bättre att man följer ett långtids-EKG på ett eller två dygn. Man kopplar då på en eller ett par elektroder från bröstet som kopplas till en liten dosa som man hänger i ett snöre kring halsen exempelvis. Efter avtalad tid lämnar man in utrustningen och det görs en analys av hjärtats aktivitet. I samband med första läkarundersökningen tar man även några blodprover och ser då förutom på blodvärdet HB även på ämnesomsättningen och således på värdena från sköldkörteln. En förhöjd funktion kan nämligen förorsaka hjärtrusningar

Anders Halvarsson

Huvudvärk och magont

Hej, har så otroligt ont i huvudet att jag har svimmat och ibland snurrar allt bara. Har dessutom otroligt ont i magen och pappa tror att det är magkatarr, men det gör så otroligt ont att jag inte kan röra på mig. Vad kan det vara? Vart ska jag vända mig för hjälp?

Maliina, 18



Hej Maliina! Har du så pass uttalade besvär bör du tala med en läkare för ett samtal där du berättar hur och när det började. Händer det då något speciellt i ditt liv? Har du mycket stress runt dig och hur har du det med din livsföring med mat, sömn osv. Man bör göra en allmän undersökning liksom att man tar några blodprover. Ta således kontakt med en läkarmottagning eller om du fortsatt går i skolan med skolhälsovården.

Anders Halvarsson

VAD PÅVERKAR BLODSOCKRET?

Hej, har diabetes typ-2 och behandlar mig även med setralin pga depression. Har nyligen fått feber och inflammation i bihålorna. Min fråga är: påverkas blodsockret av stress, trötthet och huvudvärk så att det blir högre än det brukar vara? Tack på förhand.

Sara, 55

Hej Sara! Man ser en klar påverkan med förhöjning av blodsockret vid infektioner och vid stress. Man kan också säga att huvudvärken och tröttheten mycket väl kan komma av både stressen och infektionen!

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Naturligt skydd mot torra slemhinnor i underlivet

Smaronia™ är en unik och effektiv lokalbehandling vid torra och sköra slemhinnor i slidan, symtom ofta relaterade till klimakteriet.

Smaronia™ lindrar sveda, klåda och smärta vid samlag. Verkar lugnande, smörjande och återfuktande. Innehåller naturligt extrakt från rödklöver, som ger näring samt bidrar till att förbättra slemhinnans elasticitet.





Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

LÅGT BLODVÄRDE

Hej! Jag har under flera år haft problem med mitt blodvärde. Man sa att det berodde på järnbrist så jag behandlades för det och fick järn genom infusioner och då steg mitt blodvärde till 126. Jag har idag ingen järnbrist men trots det Hb 111. Hur ska jag resonera? Jag känner mig frusen och trött.

Frida, 27 år

Hej Frida! Har man blodvärde på 111 och symtom som du beskriver måste man gå vidare med anemiutredningen. Förutom att man ser på järnhalten och andra värden som här hör till i dina röda blodkroppar bör man även se på hur det ligger till med dina värden beträffande B12 och Folsyra. Antingen tappar du för mycket blod eller så är det något problem med blodproduktionen! Med tanke på dina symtom bör man även se på din ämnesomsättning så att inte den har blivit för låg.

Anders Halvarsson

OROLIG FÖR ALS

Hej! Är väldigt orolig för ALS, min ena hand darrar när jag håller i saker och jag är stel i mina fingrar! Jag har också haft muskelryckningar under 1 månads tid. Hur orolig bör jag vara? Är 22 år gammal.

Edvin, 22 år

Hej Edvin! Om du inte har ALS i din familj eller släkt brukar insjuknande ålder ligga mellan i stort sett 40-60 år varför du inte borde vara särskilt orolig. Är du ändå orolig skall du gå till en läkare och berätta om dina symtom, men utifrån det du nu berättat så är det inget särskilt beskrivande för ALS!

Anders Halvarsson



FARLIGT SKJUTA UPP MENSEN?

Hej! Jag använder för närvarande p-piller och har skippat sockerpillren två gånger i rad nu och undrar hur länge man kan förskjuta sin mens? Är detta skadligt på något sätt?

Linnéa, 20

Hej Linnea! Tidigare har man sagt att man bör ha regelbundna blödningar när man äter P-piller. Så säger man inte numera. Vill du inte ha mens tar du bara bort "Sockerpillren" tills vidare och slipper blödningarna utan att det är några problem för framtiden!

Anders Halvarsson

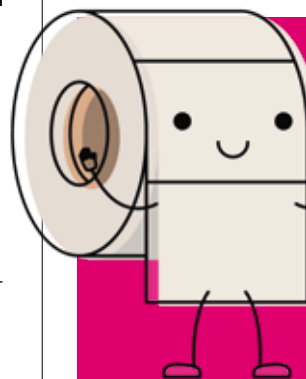
Organdonation när man inte är myndig

Kan jag som 15 åring skänka något organ till någon som behöver det mer?

Tuva, 15 år

Hej Tuva! Du måste vara myndig, 18 år, samt att man måste ha genomgått medicinsk hälsoundersökning liksom psykosocialt samtal innan man blir antagen som levande donator. Är det efter sin död kan ALLA vara donatorer! Det är mycket viktigt att man omtalar sin önskan när det gäller organdonation för sina närmaste anhöriga! Som du vet är det många sjuka personer som är i behov av nya organ varför dina tankar och funderingar kring den här viktiga frågan är mycket värdefull!

Anders Halvarsson



URINVÄGSINFEKTION AV ICKE KLORBLEKT TOAPAPPER

Hej jag har hört att toalettpapper som inte är klorblekt kan leda till urinvägsinfektion, stämmer det? Frågan avser kvinnor.

Carl, 27

Hej Carl! Svaret är nej, toalettpapper som inte är klorblekt orsakar inte urinvägsinfektion!

Anders Halvarsson

CELLPROV SOM EJ GÅR ATT TYDA

Har gjort gynekologisk cellprovtagning 2 gånger, men båda gångerna gick det inte att göra någon bedömning. Varför och vad betyder det?

Kvinna, 59 år

Hej! Antingen är det för få celler som man inte kan bedöma eller så handlar det om en inflammation/infektion som stör möjligheten att se på aktuella celler. Ta därför kontakt med provtagaren igen och hör efter vad som gäller i ditt fall.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

RÖSTER OM RA

- om att leva med ledgångsreumatism



67%

Upplever i viss, hög eller mycket hög grad att familjen påverkas av deras sjukdom



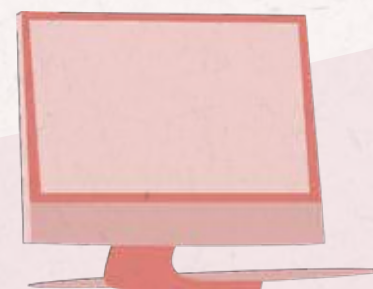
15%

Endast 15% av de som har ett arbete uppger att de fått erbjudande om rehabiliterande åtgärder av sin arbetsgivare



52%

Håller med i hög eller viss grad att deras sjukdom påverkar deras förmåga att delta i sociala aktiviteter



WWW.ROSTEROMRA.SE

För att få större förståelse för livet med reumatoid artrit (RA) genomförde Reumatikerförbundet, med ekonomiskt stöd av läkemedelsbolaget Lilly, en enkät bland sina medlemmar. Undersökningen samlar erfarenheter från 1304 medlemmar med ledgångsreumatism.

Läs mer om resultaten från medlemsundersökningen på www.rosteromra.se

Lilly

Eli Lilly Sweden AB
Gustav III Boulevard 42, PO Box 721
169 27 Solna, Sweden

+46 08-737 88 00
www.lilly.se



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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.



ÅTERKOMMANDE MUNSIVAMP

Hej, jag har munsvamp och det är andra gången jag får det. Har fått behandling men ändå är den kvar. Vad kan det bero på att man får det två gånger under ett halvår?

Kvinna, 38 år

Din information är knapphändig. Men om du verkligen har återkommande svampinfektion i munnen (som dessutom inte går bort med behandling?) bör man fundera både över diagnosen och utlösande orsaker. Sök din husläkare.
Anders Hallén

Bältros i ansiktet

Min man har bältros i ansiktet, smittar det vid sex?

Kvinna, 49 år

Smittsamheten vid bältros är inte så hög och man kan bara smitta den som inte haft vattkoppor, dvs i stort sett barn. Det är samma virus som orsakar vattkoppor och bältros. När man blir smittad – vanligen i barndomen – får man vattkoppor. Sen stannar virus i kroppen och nästa gång det aktiveras uppkommer bältros. När jag får bältros är det alltså mitt eget virus som aktiveras, inte smitta utifrån.

Anders Hallén

Bärare av herpes

Hej, har frågor angående herpes. Tror att jag har haft herpes typ-2 och vet att jag haft herpes typ-1. Vill verkligen veta vad jag har för att kunna informera min sambo om vilka risker som finns. Var kan jag ta ett blodprov och när i tid är ett sådant test säkert för riktiga svar? Kan detta blodprov visa vilken/vilka av typ-1 och typ-2 som man haft? Det verkar ju som att värden tycker att det är så vanligt med herpes, men det känns inte ok att eventuellt vara en som för smittan vidare utan att informera först. Tack för svar.

Petter, 44 år

Det mest sannolika när man blir smittad med herpesvirus är att man aldrig märker någonting – de flesta infektioner är vad som kallas subkliniska eller asymtomatiska. Din sambo kan alltså redan vara bärare. Så den första och viktigaste frågan till din sambo är hur mycket hen bryr sig. Rent tekniskt kan blodprovet tas när som helst. Eftersom mest alla vuxna har herpes 1 och åtminstone en fjärdedel herpes 2 finns sällan medicinska skäl att kontrollera blodprov för detta. Hur generöst ditt hemlandsting är i denna fråga måste du fråga om och bäst gör du det på en venerologmottagning.

Anders Hallén

ÖKNING AV FÖDELSEMÄRKEN

Hej. Jag är 45 år. Senaste åren har jag fått massor av nya små bruna födelsemärken på kroppen och de bara fortsätter komma. Hur prickig ska jag bli? Är mycket orolig. Mest på armar, bröst, mage, hals och rygg. Vad beror detta på?

Sofia, 45

Troligast beror detta på den sol du utsatt dig för. Den sortens pigmentfläckar blir inte farliga. Sen bidrar de förstås till att försvåra för dig att hålla kontroll på dina pigmentförändringar. Vid tillfälle kan du be om hjälp att titta igenom din hudkostym och få lite bedömningsråd. Och förstås – försiktigare med solen framöver!

Anders Hallén

INÄTVÄND BRÖSTVÄRTA

Hej! Har en liten fundering kring bröstet. Är det normalt att den ena bröstvärtan är inätvänd? Jag har haft de så så länge jag kan minnas, men blir ändå orolig att det kan röra sig om bröstcancer. Tacksam för svar!

Pernilla, 26 år

Nej, detta är inte farligt och har inget med cancer att göra.

Anders Hallén

Tillfälligt håravfall

–ett vanligt problem!

Annette är lycklig;

Fylligt och långt hårsvall igen!

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

”Äntligen kunde jag lägga löshåret på hyllan för gott”

Annette är en pigg och glad 47-åring som brinner för musik i alla dess former. Hon är mån om sitt yttre men har aldrig varit riktigt nöjd med sin hårtillväxt. Under lång tid använde hon extensions och löshår för att få håret att se bättre ut. Fram tills för något år sedan. Då började hårstråna brytas av samtidigt som hon tappade massor av hår.

hon hos sin lokala hälsobutik. Hon blev där rekommenderad kosttillskottet Hair Volume, med äppelextrakt. Annette råddes att använda kosttillskottet i minst tre månader innan hon utvärderade.



ÄNTLIGEN TJOCKT OCH FINT HÅR!

–Det första jag märkte var en positiv inverkan på huden som kändes mjukare och fick ny lyster, vilket jag upplevde som en extra bonus, ler Annette.

Det var Annettes man som kommenterade hennes hår först. Han kunde helt tydligt se nya hårstrån som växte ut i hårfästet.

LÖSHÅRET LAGT PÅ HYLLAN

Annette har fortsatt att ta Hair Volume under många månader och tycker att håret har mer glans och liv än någonsin.

–Därmed är löshåret helt lagt på hyllan nu, det behövs verkligen inte med det yviga och härliga hårsvallet jag har nu, skrattar Annette nöjt.

REKOMMENDERADES HAIR VOLUME

Efterhand kändes det viktigare och viktigare att hitta en lösning och till slut hamnade

ENKEL PROBLEMLÖSNING

Håret kan tillfälligt få sämre kvalitet eller tunnast ut av håravfall beroende på till exempel stressiga perioder, hormonella förändringar eller andra tillfälliga obalanser.

Hair Volume är en tablett, speciellt designad för håret och den enda på marknaden med innehåll av växtfaktor från äpple med procyanidin B2. Tabletten innehåller även biotin, hirs, åkerfräken, koppar och zink. Biotin och zink bidrar till att bibehålla normalt hår. Koppar bidrar till hårets normala pigmentering.



Du kan köpa Hair Volume i hälsobutiker, på apotek och via www.newnordic.se. Om du har frågor ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.



BRUSTNA BLODKÄRL PÅ BEBIS

Hej! Har en fråga om min lilla tjej på 3,5 månad. Har sett att hon fått som små brustna blodkärl på kinderna, och är rädd för att det kan bli mer? Hon har även väldigt synliga blodådror på ögonlocken. Min BVC-sköterska säger inget speciellt om det när jag frågar, vilket gör mig lite orolig! Kommer detta försvinna? Har ju hört att bebisar får tjockare hud med tiden? Vad är orsaken och vad kan man göra?

Sofia, 45

Detta låter för mig normalt: blodkärlen lyser igenom i hennes tunna hud. Inget att oroa sig för och du ska inget göra.

Anders Hallén

HUR SMITTSAMT ÄR MUNHERPES?

Hej! Jag och min partner har varit tillsammans i 8 månader. I natt fick han blåsor på munnen som ser väldigt mycket ut som herpesblåsor. Betyder detta att jag också har herpes redan? Hur smittsamt är det? Borde man undvika vanligt sex (ej oralt) och att röra vid varandras kön när han har blåsor? Är smittorisken så stor? Linnea, 18 år

Om han har läppherpes och ni har varit tillsammans i åtta månader så har du rimligen också detta. Men det är inte säkert att du fått det av honom – de flesta av oss smittas med herpesvirus typ 1 (det är de som sitter på läpparna) som barn. Sannolikheten för att flytta runt herpesvirus på kroppen är liten. Men om du inte har något herpesvirus sedan tidigare kan du vid oralsex få hans herpesvirus 1 i underlivet. Det är vätskan i blåsorna som är smittsam.

Anders Hallén

Håravfall hos barn

Hej, Min 7-åriga dotter började tappa hår för cirka 2 månader sedan. Hon har alltid haft jättetjockt hår men nu är det håravfall bara man drar fingrarna genom skalpen. Håret har dålig kvalitet och både knäcks av och faller av lätt. Efter besök på VC med olika blodprov fick jag svar att hon är frisk, men håravfallet fortsätter och snart så syns det att hon börjar bli tunnhårig. Pratades om telogent håravfall och att dottern varit väldigt nedstämd och orolig under en lång vårdnadsutredning som slutade lyckligt för ca 3 månader sedan. (Håravfallet började 2 mån sen.) Ingen remiss eller vidare undersökning gjordes och jag vet inte om det kommer avstanna eller trilla av helt. Kommer det växa ut igen? Vad ska jag göra, min dotter kommer bli ledsen när hon märker det själv. Det hela är en ond cirkel av stress.

Orolig Far

Detta låter som ett telogent håravfall som ses någon till några månader efter att kroppen utsatts för ett stressmoment, t.ex. en kraftig infektion. Inga hårrötter är förstörda så de startar nya hårstrån – som tar sin tid innan de växer ut. Den andra håravfallssjukdomen, det fläckformiga håravfallet, alopecia areata, ger distinkt avgränsade helt hårlösa fläckar och det är ju inte det du beskriver. Har man kontrollerat blodprover utan avvikande fynd bör ni kunna invänta återväxt.

Anders Hallén



VILKET HÅLL SKA MAN LINDA ÅT?

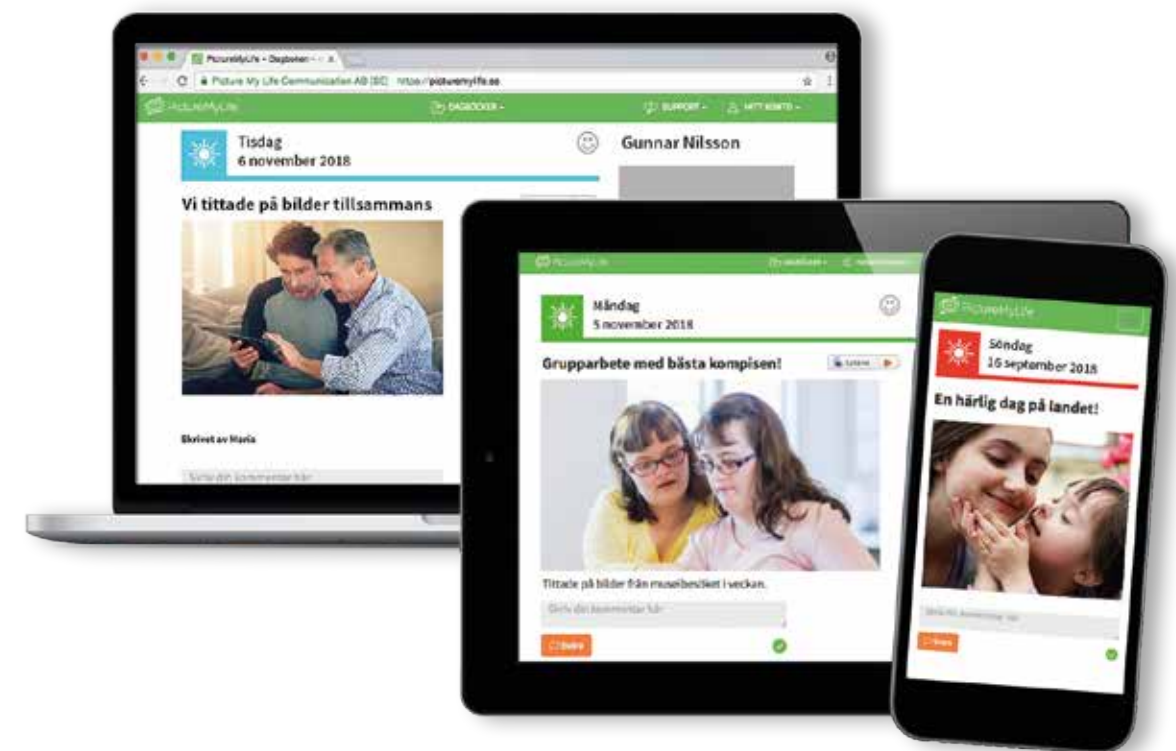
Hej! Min mormor blev ordinerad kompressionsbehandling mot hennes svullna ben. I instruktionerna står det att man ska linda utifrån och inåt. Jag har läst lite på nätet och funnit att nästan alla skriver utifrån och in. Men ingen anger varför man ska linda åt just det hållet. Spelar det någon roll?

Olivia, 22

Att höger- eller vänstervarv skulle göra någon skillnad har jag svårt att förstå. Däremot är det viktigt att starta ända ute vid tårna och linda upp till knät.

Anders Hallén

Prova den digitala **Dagboken** som hjälper barn, unga och vuxna att kommunicera med stöd av bilder



PictureMyLifes Dagbok är en digital kontaktbok speciellt utvecklad för barn, unga och vuxna med t ex ADHD, autism, Downs syndrom och demens som behöver kognitivt stöd.

I Dagboken laddar man enkelt upp bilder, filmer och texter som ger stöd för minnet och hjälp att återberätta vad som hänt under dagen. Dagboken har hög säkerhet och uppfyller GDPR-kraven. Den är plattformsoberoende och finns som appar för iOS och Android.

Nyfiken? Prova Dagboken gratis 1 månad på picturemylife.se

 **PictureMyLife.se**

Maila gärna till info@picturemylife.se eller kontakta Yvonne på 070-724 09 03.

Prova
GRATIS
1 månad!



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.

ÅLDERSGRÄNS FÖR INKÖP AV SEXLEKSAKER?

Hej Doktorn, finns det någon åldersgräns för att köpa sexleksaker? Jag vill inte säga hur gammal jag är men jag är under 18 och då kanske jag inte får köpa det.

Malin

Hej Malin! Det finns ingen åldersgräns för att få köpa sexleksaker. Vissa enskilda butiker kan ändå ha en egen åldersgräns. Om du är osäker kan du ringa eller maila butiken och fråga innan du går dit. Däremot behöver du vara över 18 år (oavsett vad du ska handla) för att göra inköp på internet.

RFSU

HÅLLBARHET FÖR KONDOMER

Hur länge håller egentligen en kondom? Med mat och sådant säger man ju att utgångsdatumet inte alltid spelar roll men hur är det med kondomer, kan man använda dem även om datumet är passerat?

Wilmer, 24 år

Hej Wilmer! Det är bra att kontrollera bäst före-datumet som finns på kondomen och inte använda gamla. En kondom

som är gammal kan vara uttorkad och risken för att den

ska spricka är större. Det är viktigt att förvara kondomer i rumstemperatur och på en plats där kondomerna inte skaver mot något eller blir utsatta för tryck. En kondom som legat i en trång plånbok har en mycket kortare hållbarhet då det kan göra att det blir små hål i förpackningen som släpper in luft. Kommer kondomen i kontakt med luft så torkar den ganska snabbt och förlorar sin elasticitet. Solljus är också mycket skadligt för gummit. Nu finns det en viss marginal när det gäller kondomer och dess hållbarhet men då måste man veta att den förvarats säkert. För att vara på den säkra sidan, använd inte utgångna kondomer.

RFSU

Sex under graviditet

Är det dumt att känna att jag inte vill ha sex nu när jag är gravid? Min kille tycker det känns trist men jag är varken på humör eller tycker det känns så fräsch att ha honom "i mig" när jag har barnet i magen. Är det jag som är konstig och hur ska jag få honom att förstå att det inte är honom det är fel på?

Elin, 31 år

Hej Elin! Det är viktigt att du lyssnar på din egen känsla om vad du vill och inte. Om du inte har någon lust till sex så är det viktigt att du förklarar för din partner vad detta beror på. Det är inte ovanligt att personer som är gravida känner illamående, trötthet och tappat sin sexlust. Vissa hittar tillbaka till lusten efter den första tredjedelen av graviditeten medan andra inte känner någon lust alls. Kommunikation är a och o i relationer så att båda förstår vad den andra tänker och känner. Behovet av närhet och bekräftelse finns ofta även om sexlusten försvunnit. Berätta gärna om du vill ha närhet och hur. Kanske kan ni ge varandra massage, ligga nakna tillsammans eller ha annan närhet. Det kan ändå vara bra för dig att känna till att barnet ligger väl skyddat av fostervatten och fosterhinnor i livmodern och kan inte ta skada av sex.

RFSU

Gör ont vid sex

Jag och min man har försökt ha sex men det går bara inte, det svider och gör ont "där nere". Det känns så himla tråkigt när vi ändå båda två vill ha ett aktivt sexliv. Jag kanske är för gammal men vet inte vart jag ska vända mig, känns lite pinsamt att ta upp det här på vårdcentralen där det ofta är en ny läkare varje gång man behöver gå dit.

Ann-Louise, 67 år

Hej Ann-Louise! Det är inte alls ovanligt att slemhinnorna i slidan blir mer känsliga med stigande ålder och sjunkande östrogennivåer. Detta kan ge sveda och smärta. Då kan behandling med östrogen göra att man stärker slemhinnan i underlivet och lindrar besvären. Det finns lite olika behandlingar i form av krämer eller vagitorier (tabletter som förs upp i slidan med applikator) eller en receptbelagd vaginalring. Du kan fråga på apoteket så kan de ge dig rådgivning och rekommendera receptfria alternativ. Det är bra att också besöka barnmorska eller gynekolog för att utesluta att svedan och smärtan inte beror på något annat än östrogenbrist. Att använda glidmedel vid sex kan också underlätta och förhöja den sköna känslan vid sex.

RFSU

Neurol™

Fel på datorn,
hämta på förskolan,
hinna till tränings-
passet, hinna handla,
sen middag, fixa
tvätten...

Läs mer på neurol.se



Godkänt
läkemedel
sedan 1935

Tankarna snurrar...

Känner du oro eller har svårt att somna?

Neurol™ forte är ett receptfritt växtbaserat läkemedel som används vid lindrig oro och sömnrubbningar. Det är naturligt och beprövat. Neurol var det första läkemedlet med Valeriana i Sverige.

Du köper Neurol forte receptfritt på apotek.



ABIGO Medical AB • Telefon 031-748 49 50 • abigo.se • pharma@abigo.se

Neurol och Neurol forte tabletter är växtbaserade läkemedel som innehåller extrakt av vänderot (Valeriana officinalis). De är receptfria och används vid lindrig oro och sömnrubbningar. Barn under 12 år ska inte använda Neurol/Neurol forte. Du bör kontakta läkare om symptomen försämras eller inte förbättras inom 14 dagar. I brist på tillräckliga data bör Neurol/Neurol forte inte användas av gravida eller ammande kvinnor. Läs alltid bipacksedeln noga, www.fass.se



Sofia Antonsson svarar

Om mag- och tarmhälsa. Sofia Antonsson är leg dietist och expert på maghälsa. Hon har tidigare jobbat inom primärvården där hon mött patienter med många olika diagnoser. Idag jobbar hon i sitt företag Belly Balance där hon hjälper personer med IBS.

KOST VID
DIABETES TYP 2

Hej! Min sambo har precis fått reda på att han fått typ-2 diabetes. Nu försöker jag hjälpa honom med kosten. Har koll på en del saker, men tycker att det här med bröd och mellanmål är svårt, det känns som om det är socker i allting. Har inte fått träffa varken dietist eller diabetessjuksköterska så frågorna hopar sig.

Kim

Hej! Ja, det krävs lite av ett detektivarbete för att hitta rätt bland både mellanmål och i brödhyllan. Det finns socker i både bröd och i många produkter som man brukar äta till mellanmål. När det gäller bröd är det enklaste att titta efter nyckelhålet. Då får du garanterat ett bröd med mycket fibrer och lite socker. Nyckelhålet gäller också på t.ex. müsli och färdigmat. Surdegsbröd är också ett bra alternativ. Det är ett långsamt bröd, dvs det har en låg blodsockerpåverkan. Som mellanmål är det bra att välja naturella produkter med mycket protein. Det kan vara yoghurt, fil, kvarg eller keso. Kvarg är särskilt bra eftersom den innehåller lite fett och mycket protein. Andra bra mellanmål är kokt ägg, nötter, frön eller fiberrikt knäckebröd med kalkon, avokado eller sill. Frukter går så klart också bra, max 2 per dag och gärna äpple eller päron som är mindre söta än t.ex. banan och vindruvor. Det är bra att gå till en dietist som kan hjälpa dig att guida till rätt livsmedelsval.

Sofia

IBS
hos
barn

Hej, Mitt barnbarn är fem år och har stora problem med magen. Hennes föräldrar har försökt få hjälp, men de säger bara att det inte är något fel på magen. Stackarn har ofta lös mage och ont. Pruttar mycket och har ibland inte så mycket matlust. Kan barn ha IBS?

Orolig mormor

Det är vanligt att barn med magproblem valsar runt i sjukvården i många år utan att få varken en diagnos eller rätt hjälp. Det är så klart väldigt frustrerande för både barn och föräldrar och många tar saken i egna händer och börjar laborera med kosten. Det blir ofta mindre bra eftersom det är svårt att förstå vad som orsakar besvären. Jag träffar ofta barn från ca fem år som har någon form av funktionell störning i tarmen, t ex IBS. Det går jättebra att tillsammans med föräldrar, och ibland också förskola, göra en behandling med FODMAP som är den behandlingsmodell vi erbjuder inom vården. De flesta får minskade besvär och lär sig vad man behöver undvika och inte. Mitt tips är att söka upp en dietist som kan hjälpa er alternativt gå behandlingen på nätet.

Sofia

Hur mycket frukt är OK?

Hej! Jag vill ju så klart tro att det är bra med frukt, men blir lite osäker när jag läser att det kanske inte är så nyttigt som man tror. En del tycker att man blir tjock av frukt, andra verkar ändå tycka att det är ok. Hur mycket frukt kan man egentligen äta?

Jonna



Hej! Ja, just nu är det väldigt mycket om frukt i olika sammanhang, framförallt kopplat till juicer och smoothies. Grundregeln är att frukt i sin hela form är nyttigt om man äter ett par stycken om dagen. När man pressar frukter blir endast fruktjuicen kvar medan alla nyttiga fibrer filteras bort. Det gör att det blir en stor andel fruktsocker kvar vilket höjer blodsockret snabbt och dessutom mätar dåligt. Smoothies är något bättre eftersom fibrerna finns kvar, även om de har blivit mer finfördelade. Smoothies med en del grönsaker är att föredra. Fruktsocker i större mängd är inte nyttigt för kroppen och därför bör man begränsa intaget av den flytande formen som t.ex. juicer. För den som ändå vill äta sina fem portioner frukt och grönt per dag i flytande form rekommenderar jag att blanda ut frukten med grönsaksjuice.

Mvh Sofia

Foto: SHUTTERSTOCK

Träffa psykolog utan väntetid
– var du än befinner dig!

Ladda ner appen så kan du snabbt och enkelt boka ett videobesök med en av våra psykologer.

- 100 kr
- Från 18 år
- Frikort gäller



www.mindler.se

Ladda ner appen Mindler på App Store eller Google Play.

Fortsatt ökning av veterinärmedicinsk biverkningsrapportering

Under 2017 har 692 biverkningsrapporter för läkemedel till djur sänts in till Läkemedelsverket. De flesta rapporterna gäller biverkningar hos hundar, följt av biverkningar hos katt, häst och nöt. För veterinärer finns en författningsmässig skyldighet att rapportera misstänkta biverkningar, men även djurägare och andra personer som har hand om djur kan rapportera biverkningar. Det är viktigt att biverkningsrapportera även om sambandet mellan en observerad reaktion och ett misstänkt läkemedel inte är helt klart.



ÅKSJUKA HOS KATT

Katter trivs bäst på en trygg och bekant plats men ibland behöver de följa med och då kan de drabbas av åksjuka. Åksjukan kan bero på en störning i innerörats balansorgan. Åksjuka visar sig ofta genom att katten dreglar eller kräks. Ibland kissar den även på sig eller får diarré. Åksjuka kan ofta förebyggas genom att kattungen tränas att vara med i bilen när den står stilla och att den får positiva upplevelser av bilen. I början av träningen är det bra att köra mycket korta sträckor. Efter en liten stund kan bilfärden avbrytas för paus. Längden på resorna kan sedan ökas långsamt. En del katter tycker om att se ut när de åker. Buren kan om möjligt placeras lite högre i bilen. Vissa katter kan tycka det är skönt att ligga i mörker. Då kan en filt läggas över buren. Risken att katten kräks minskar om mat undviks ett par timmar före avresan. Det finns olika hjälpmedel mot åksjuka som till exempel lugnande doftferomoner och kosttillskott. En del är receptfria. Fråga om råd hos veterinären eller på apotek. Undvik att använda egna mediciner. För receptbelagda lugnande mediciner behöver katten vanligen först undersökas av veterinär.

Foto: SHUTTERSTOCK

Tips för hunden i vinter!



En del hundar klarar kallt väder och snö bra, andra fryser. Titta på hunden och kolla hur den verkar gilla snön. Anpassa promenader, eventuella kläder och utevistelse efter det. Om det är snö ute kan hunden få snöklumpar mellan tårna så kolla hundens tassar och päls med jämna mellanrum under promenaden. Salt svider i hundens tassar och om din hund behöver gå på saltat underlag så var noga med att skölja av och torka tassarna torra när ni kommer hem. Det finns även skor och tassalva. Ha koll på underlaget innan du släpper lös din hund, även hundar kan halka och göra sig illa på isigt underlag. Håll hunden under uppsikt så hunden inte springer ut på is på egen hand. Om din hund ska anstränga sig utomhus, se till att värma upp hunden en liten stund innan genom att gradvis öka aktiviteten. Detta för att minska risken för att din hund skadar sig. Om det är för kallt för dig eller hunden att gå ut, hitta på någon form av inomhusaktivitet att sysselsätta er med.

Källa: FirstVet

FÖRSTA HJÄLPEN PÅ HUSDJUR – FÅ DJURÄGARE VET HUR MAN GÖR

Få djurägare har kunskap kring hjärt- och lungräddning och första hjälpen för djur. En undersökning visar att 8 av 10 hundägare faktiskt inte vet hur man gör. Första hjälpen för ett djur är i princip samma som för oss människor men när det kommer till hjärt- och lungräddning finns det vissa skillnader. Till exempel ska djuren ligga på sidan, man blåser in via nosen istället för munnen och man får anpassa hur mycket luft man blåser in efter djurets storlek.



Smart kattlåda kan rengöra (nästan) sig själv

Petato Footloose är en wifi-uppkopplad kattlåda som erbjuder en automatisk toalett för upp till fyra katter. Tanken är att efter varje toalettbesök katten gör så roterar den inre delen av lådan och hindrar katten från att kliva in igen medan den rengör sig själv. Däremot ramlar innehållet ned i en särskild behållare som behöver tömmas. Men det kan det vara värt för att vid varje besök kan lådan även identifiera vilken av upp till fyra katter som varit på besök och sedan skicka ut data om hur mycket katten gjort ifrån sig, hur ofta den besöker toaletten och hur länge samt även hålla koll på förändringar som vikt eller om katten kissar ovanligt mycket. Kattlådan är ett uppstartsprojekt och man hoppas kunna lansera den högteknologiska kattlådan inom kort.

Källa: Cnet



PLATTNOSADE HUNDAR OPERERAS FÖR ATT KUNNA ANDAS NORMALT

En genomgång från Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, visar att många franska bulldoggar och mopsar i Sverige har opererats för andningsbesvär. Att hundar med platt nos kan ha svårt med andningen har uppmärksammats de senaste åren. Åke Hedhammar och Anne-Sofie Lagerstedt, som båda är veterinärer och professorer, har gått igenom journaler från 12 djursjukhus i Sverige. Mellan 2014 och 2016 opererades på de studerade djursjukhusen 300 trubbnosiga hundar för att de skulle få lättare att andas. Nu har forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet tillsammans med Svenska Kennelklubben och Veterinärförbundet börjat arbeta med att försöka förbättra hälsan hos de trubbnosiga hundarna. Det gäller framförallt raserna mops, fransk bulldogg, engelsk bulldogg och bostonterrier.

Källa: SVT

5 snabba fakta om marsvin

1. Sydamerikansk gnagare som brukar bli mellan 4–6 år gammal.
2. Marsvin är sociala och flockdjur och ska inte leva ensamma.
3. Grovfoderätare som behöver äta mycket högkvalitativt hö.
4. Behöver dagligt tillskott av C-vitamin.
5. Brukar tycka om att småprata och mysa.



Läs mer om
djurens hälsa på
www.doktorn.com

I allt större utsträckning tar vi hand om våra husdjur vilket även bidrar till att vården utvecklas. Idag är det vanligt att även husdjuren får vattenrehabilitering och Matilda Wallman som är legitimerad djurskötare vid Anicura Norsholms djursjukhus berättar om hur det går till.

Text: ANDERS ÅKER



Foto: SHUTTERSTOCK

Foto: SHUTTERSTOCK

Vattenrehab för hund och katt

– så
funkar
det!

– **Vattenträning för häst** har funnits länge, först i naturliga vattendrag men redan på 1970-talet började vattenlöpband användas till galopphästar. För hund utvecklades denna träning i början på 1990-talet men jag kan inte säga med säkerhet när det började användas i Sverige.

Matilda Wallman märker att intresset för vattenrehabilitering för husdjur har vuxit eftersom många blivit mer medvetna om att det då kan finnas möjlighet att komma tillbaka snabbare efter skador. En bidragande orsak till den ökande kunskapen är att intresset för hundsport har ökat och därmed också viljan hos många att sporthundarna kommer tillbaka till träning

och tävling så snart som möjligt med bibehållen god hälsa och vigör.

Vattenrehabiliteringen används främst vid de flesta typer av ortopediska problem, efter operationer eller frakturer, muskelskador eller vid ryggproblem.

– Beroende på problemområde och patientens mentalitet väljs vattenlöpband eller simning. Behandlingstiden beror helt på vilken typ av skada det gäller men generellt kan man säga två till tre månader med regelbunden träning på rehabiliteringsavdelningen med återbesök upp till 4–6 månader efter. Själva behandlingstillfället varierar beroende på skada, var i läkningsprocessen patienten befinner sig

och patientens mentala status, det vill säga stressnivå. När det gäller själva hydroterapien rör det sig om mellan 5 till 25 minuters behandling.

Husdjur kan som bekant inte tala och för att träningen ska lyckas konstaterar Matilda Wallman att patienten måste tycka att det är okej.

– Idag kan häst och hund men även katter gå på vattenlöpband och simma om de är av rätt personlighet. De flesta hundar accepterar vattenlöpband även om de ogillar vatten medan simning kan vara helt uteslutet. Vissa tycker å andra sidan att det är veckans höjdpunkt att komma och träna och behandlingsmetoden anpassas till

patienten så att de ska vilja samarbeta. Inte helt otippat spelar just kattens samarbetsvilja stor roll.

Även om hunden, eller katten, gillar att simma ska man undvika att ge sig på vattenrehabilitering på egen hand utan att rådfråga veterinär eller djursjukvårdare först.

– Det är många faktorer som spelar in och det kan vara skadligt om man gör fel så därför vill vi alltid träffa patienten först och gå igenom teknik och vad djurägaren ska tänka på, om det finns möjlighet att träna hemma. Detta bedöms från fall till fall då det är oerhört viktigt att träningsprogrammet anpassas till både djur, skada och djurägarens förutsättningar.

Vattenrehabilitering finns idag på många veterinärkliniker och Matilda Wallman tror att det kommer att utöka parallellt med att intresset från djurägare ökar. I dagsläget är inte reglerna helt tydliga vilken kompetens som behövs från djursjukvårdaren för att arbeta med husdjur i vattenrehabilitering.

– Man bör ha god kännedom om anatomi, fysiologi samt ortopediska lidanden. Det är att föredra att ha någon form av vidareutbildning inom djurrehabilitering då ansvaret att inte utsätta djuret för ytterligare lidande eller fördröja eventuell veterinärvård ligger på den som utför rehabiliteringen. Det svåraste är att hitta rätt

motivation och träningsmetod för patienten samt motivera djurägare att följa råden. Samtidigt är det roligaste att just hitta motivation och träningsmetod och se hur patienten återgår till sina normala aktiviteter.

Matilda Wallman har också ett allmänt råd till alla djurägare.

– Var alltid uppmärksam på hur ditt djur betar sig när det mår bra, då blir det lättare att se små förändringar. Tänk på att värma upp djuret innan aktivitet så att muskler, leder och ligament är redo för action, så minskas skaderisken. Om något känns fel, kontakta veterinär då små problem kan bli stora om man avvaktar för länge.



Underbara

Under hela livet förändras din kropp och faser som pubertet, graviditet och klimakteriet påverkar kroppen inifrån och ut. Den här artikeln vänder sig till dig, kvinna, oavsett ålder, och tar upp några av de vanligaste besvären man som kvinna kan möta när det handlar om just underlivet.

Text: **ANDERS ÅKER**

De flesta kvinnor kan nog skriva under på att man som kvinna går igenom flera förändringar i sitt liv. Kroppen såväl som underlivet förändras och genomgår olika stadier beroende på var i livet man befinner dig. Som ung vuxen förändras kroppen och går från tonårens snabba tillväxt till att bli fullt utvecklad. En del har haft sin samlagsdebut, många lever i längre förhållanden, andra har många olika förhållanden och en del har det inte alls.

För de flesta inträffar puberteten mellan 10–13 år. Då bildas könshormoner som östrogen och testosteron i olika mängd, varav kvinnor har mer östrogen. Blygd-läppar och klitoris blir större, rynkigare och ändrar färg och form. Flytningar börjar produceras, vanligtvis en tid innan man får sin första mens, som startar någon gång mellan 9–17 år.

Under det vuxna livet kommer många in i en ny fas då man väljer att skaffa barn. Småbarnsåren sätter upp nya villkor för det sexuella samlivet och en del upplever svårigheter med att få samlivet att fungera på ett sätt som man trivs med. Under själva amningsperioden sjunker dessutom östrogennivåerna, vilket kan orsaka vaginal torrhet.

Med åldern blir huden på hela kroppen med åren tunnare, torrare och mindre elastisk.

Det gäller också huden i underlivet,

blygd-läpparna och huden mellan slidan och anus. Därför är det viktigt att använda bra produkter anpassade för underlivet. Oparfumerad olja är bra för torr hud och torra slemhinnor, både att tvätta och smörja in med. Slemhinnorna inne i slidan kan bli tunnare och skörare allt eftersom. Detta beror på hormonella förändringar. Elasticiteten i slidväggarna kan minska och det kan ta längre tid att uppnå våthet i slidan.

När kvinnan är mellan 45–60 år avstannar ägglossningen och menssen upphör, även kallat menopaus eller klimakterium. En del kvinnor får svettningar och sömnstörningar under några år. Klimakteriet kan innebära att man får torra och sköra slemhinnor. Ibland kan östrogensalva vara gynnsamt för sköra slemhinnor. Vill man av olika skäl ►

Elasticiteten i slidväggarna kan minska och det kan ta längre tid att uppnå våthet i slidan.

underliv

undvika östrogen finns idag östrogenfria produkter som tillför fukt och elasticitet med goda resultat.

När slemhinnorna blir torra och sköra uppstår besvär som irritation och klåda, som i sin tur kan orsaka urinvägsinfektion och slidkatarr. För många kvinnor påverkas även samlivet. De flesta kvinnor drabbas någon gång av torra slemhinnor, något som är särskilt vanligt om man är nybliven mamma, äter vissa läkemedel, har diabetes och/eller upprepade urinvägsinfektioner. Många drabbas även i samband med östrogenbrist.

Östrogenbrist kan i sig ge symtom som hjärtklappningar, sömnproblem, retlighet och depression, minskad sexlust, svettningar, huvudvärk och yrsel. Andra vanliga symtom vid torra slemhinnor är irritation, klåda, urinläckage, flytningar och slidkatarr. Torra och sköra slemhinnor kan även ge upphov till samlagssvårigheter.

För den som har torra slemhinnor, som inte beror på östrogenbrist, finns det vaginal gel eller vagitorier. Dessa innehåller mycket fukt med rätt pH och som fäster på slidväggen och hjälper till så att slidan återfår sin elasticitet.

För torra slemhinnor orsakade av östrogenbrist finns det två typer av östrogenbehandling.

Den vanligaste är att applicera en låg dos av östrogen lokalt i slidan. En låg dos minskar risken för cancer som östrogenbehandling med tabletter kan ge. Den andra varianten är att ta östrogen i form av tabletter, gel eller plåster. Att använda sig av denna metod kan ge en något ökad risk för bröstcancer om den används under mer än tio år.

Om det kliar och svider i underlivet kan det vara tecken på svampinfektion. Infektionen är besvärlig men ofarlig och symtomen kan försvinna av sig självt. Tre av fyra kvinnor får svampinfektion någon gång i livet. Orsaker kan vara långvarig oregelbunden mens, Hormonförändringar som graviditet kan leda till svampinfektioner. intensivt tvättande av underlivet, diabetes, nedsatt immunförsvar (vanligt vid antibiotikabehandling) och hormonförändringar som graviditeter.

Den som drabbats av en svampinfektion kan uppleva intensiv klåda, rodnad, sveda och få gula och illaluktande flytningar. Har man drabbats av detta tidigare brukar man känna igen symtomen. En gynekolog kan tydligt se om det är en svampinfektion. Det är viktigt att veta

att en stor andel av de som drabbas av svampinfektion har detta både inne i slidan och kring mynningen. Därför är det viktigt att behandla både den inre och yttre infektionen. Behandlingen görs med svampdödande medel som appliceras lokalt där infektionen finns. Idag finns också probiotiska produkter för svampinfektioner som både behandlar och förebygger risken för återfall.

Naturliga mjölksyrebakterier dominerar i kvinnans underliv. Rubbas balansen kan det leda till att dessa försvinner, vilket i sin tur bidrar till att andra bakterier växer och ger besvär som irritation, klåda och ökade flytningar. Kvinnor i alla åldrar kan drabbas av obalans i underlivet. Man vet inte helt säkert vad orsaken är, däremot kan man se att överdriven hygien, antibiotikabehandling, lång och utdragen mens, trånga byxor, stringtrosor och parfymerad tvål kan påverka bakteriebalansen i underlivet negativt. Symtomen liknar de vid svamp i underlivet, därför kan det vara svårt att skilja på dessa.

Vid bakteriell obalans är det vanligt med illaluktande flytning som är tunn och grågul till färgen. Flytningarna märks särskilt vid mens och efter samlag. För att återställa balansen kan man prova lokal behandling med mjölksyrebakterier och/eller tillföra en lösning av mjölksyra. Detta sänker slidans pH-värde och får mjölksyrebakterierna att trivas bättre. Behandlingen ges ofta som en kur och finns receptfritt på apotek. Det finns även receptbelagd antibiotikabehandling om besvären kvarstår. Man kan själv minska risken för obalans och de besvär som uppstår genom att använda oparfymerad intimtål. Tänk även på att undvika för tajta byxor och använd gärna lössittande bomullstrosor.



Urinvägsinfektion beror på bakterier som trängt in i urinblåsan genom urinröret.

Oftast är det tarmbakterier som människan bär på själv. Om bakterier vid en urinvägsinfektion fortsätter högre upp i kroppen från urinblåsan upp till njurarna kan en njurbäckeninflammation uppstå, vilket är en allvarigare form av urinvägsinfektion.

Vid urinvägsinfektion känner man sig kissnödig oftare än vanligt och det svider när man kissar. Urinen kan ibland vara grumlig och lukta illa. Kvinnor drabbas oftare än män och vid övergångsåldern är det vanligt att kvinnor drabbas oftare av urinvägsinfektion på grund av att det kvinnliga könshormonet östrogena minskar vilket ger skörare slemhinnor. Urinvägarna blir då lättare irriterade och urinvägsinfektion kan uppstå. Urinvägsinfektion diagnostiseras med hjälp av en urinsticka och en odling av urinen.

De vanligaste tecknen på en urinvägsinfektion är täta trängningar och att man känner sig kissnödig ofta. Det svider när man kissar och det känns som om blåsan inte töms helt. Urinen kan vara grumlig och lukta illa. Det kan även göra ont i nedre delen av magen och ett lätt illamående kan uppstå.

Urinvägsinfektioner behandlas oftast med hjälp av en kortare antibiotikabehandling. Man kan även lindra symtomen själv genom att dricka mycket och kissa ofta, drick gärna sura drycker – juice, tranbärssdricka, citrondricka. Läkemedelsverkets rekommendationer vid återkommande urinvägsinfektioner hos äldre kvinnor är bland annat att använda lokal östrogenbehandling.

Vissa av dessa besvär är vanliga hos personer som är yngre – andra hos de som är äldre. Besvär som rör underlivet kan vara både en obekväm och pinsam företeelse. Vad som däremot inte är pinsamt är att prata med vården om vad man upplever som bekymmersamt. Genom att våga prata om sina symtom kan man lättare få rätt hjälp hos apotek och vårdcentraler. Eftersom det kan bero på flera olika saker är det viktigt att ge en så korrekt beskrivning som möjligt. Ingen kvinna ska behöva gå med underlivsbesvär i onödan. Det ska varken påverka vardag eller samliv, därför är det underbart att det finns hjälp och råd att få.



Checklista

Att ta reda på varför du drabbas av underlivsbesvär ger en större chans att få rätt behandling. Använd checklisten och ta med den vid samtal med vård- och apotekspersonal.

	JA	NEJ
Sveda i underlivet	☐	☐
Smärta och sveda vid toalettbesök	☐	☐
Svårigheter att hålla tätt	☐	☐
Illaluktande flytningar	☐	☐
Torrhetskänsla och samlagssmärta	☐	☐
Minskad sexlust	☐	☐

Panik, hopplöshet och ilska, det var det första kocken Sara Dahlberg kände när hon fick diagnosen endometrios. Men med tiden har hon hittat ett sätt att tänka och ett mantra som hjälper till att stötta i vardagen.

Text: ANDERS ÅKER



Sara lever med endometrios

Sara Dahlberg bor tillsammans med sin familj i Söderköping i Östergötland. Till vardags jobbar Sara som kock och hon umgås med familj och vänner. Men livet är inte alltid en dans på rosor och upphovet till det stod klart när hon 2011 fick diagnosen endometrios.

– Det första jag kände när jag fick diagnosen var panik. Panik och hopplöshet men också ilska och en känsla av ensamhet. Jag ställde mig frågan, hur ska jag någonsin kunna leva med kronisk smärta resten av mitt liv, minns Sara.

Endometrios är långt ifrån ovanligt, ungefär var tionde kvinna som har mens drabbas av sjukdomen i olika grad. Endometrios innebär att livmoderslemhinnan växer utanför livmodern och ett vanligt symtom är att man upplever svår smärta i samband med mens. För Sara är det inget undantag.

– När man lever med endometrios får man ta en dag i taget. Det händer att jag får hoppa över aktiviteter som jag har tänkt att göra på grund av att smärtan blir så svår. Smärtan orsakar också för mig och många andra att man får ångest och det leder till att man lätt vill isolera sig från andra människor och omvärlden, berättar Sara.

Det är inte bara Sara som påverkas, även hennes tre barn påverkas då smärtan leder till att Sara inte längre kan göra aktiviteter som barnen vill. Vissa dagar kan hon behöva vara sängliggande hela dagen på grund av smärtan.

– Jag kan ta mig ur sängen för att göra saker som jag måste, laga mat till barnen, städa och så vidare men man måste ha ett otroligt starkt psyke, särskilt för att stålsätta sig inför till exempel en arbetsdag. Det allra värsta är nog att det inte syns utantill. Ingen ser hur man kämpar inombords och hur ont man faktiskt har.

Vilken eller vilka typer av behandling man sätter in vid endometrios är individuellt då behovet varierar från person till person. Det kan bli aktuellt med läkemedelsbehandling och i vissa fall även kirurgi. Fysisk aktivitet hjälper ibland mot smärtan för vissa medan KBT kan visa sig effektivt för andra. Sara har själv testat KBT i två år men någon effektiv behandling har hon och vården ännu inte hittat för just henne.

– I dagsläget har tyvärr ingen behandling jag provat gjort det bättre, bara sämre. Däremot märker jag att det finns mer kunskap om endome-

trios ute i samhället. Framöver är det viktigaste som måste hända inom det här området forskning. Mycket mer forskning och kunskap, också för att samhället ska förstå hur många kvinnor det faktiskt är som lider i det tysta.

Just att det är många kvinnor som lider av endometrios har alltmer börjat nämnas i olika sammanhang och för Sara är det viktigt att man är medveten om att om man misstänker att man har endometrios eller har fått diagnosen, så är man inte ensam.

– Pata om det, våga prata med andra och berätta. Idag är det lätt att hitta andra med samma problem, via vänner och bekanta eller internet, och det kan vara skönt att inte känna sig ensam.

Idag försöker Sara balansera ett aktivt liv som yrkesarbetande flerbarnsmamma och att leva med endometrios. Hon har jobbat mycket med sig själv berättar hon och förklarar att hon har engagerat sig i både yoga och mindfulness-träning.

– Mitt råd till den som har endometrios är att ta en dag i taget, alltid. Mitt mantra är, ”imorgon kanske jag mår bättre” och att man ska ta vara på de små stunderna i livet, som ett leende eller ett barns varma hand i sin, avslutar Sara.

TA HAND OM DITT UNDERLIV

TENA Tvättkräm rengör varsamt den känsliga huden i underlivet och återfuktar 7 gånger mer än tvål och vatten*

TENA Tvättkräm är en mild intimitetprodukt med 3-i-1 funktion som rengör, återställer och skyddar den känsligaste huden. Behöver inte sköljas av med vatten. Den är dermatologiskt testad, har ett naturligt pH värde och är Svanenmärkt.

Köp TENA Tvättkräm på utvalda apotek eller i tenabutiken.se



* Källa: SCA data on file 2014

Livet är under ständig förändring och med det även våra förutsättningar vad gäller den mat vi stoppar i oss och effekten av vår träning. I Olgas omstart – Mat, träning & hormoner när kroppen förändras (Bonnierfakta) får vi en lektion i hormonlära, hälsosamma recept och styrkeövningar av den personliga tränaren Olga Rönnberg.

Text: MOA JÄREFÄLL Foto: FRIDA WISMAR

Perspektiv och fokus är satt utifrån de faser som kvinnans liv ofta är indelat i. Det här är boken för dig som vill förstå de bakomliggande orsaker-

na till varför kroppen inte svarar som den en gång brukade på kost och träning. Olga ger dig svaren och vägleder dig till en livsstil som sträcker sig livet

ut och som kan anpassas utifrån där du befinner dig just nu. Här visar vi exempel på recept och träningsövningar som finns med i boken.



Sushiburrito

En kaloririk rätt som passar bra för dig som har svårt att få i dig tillräckligt med kalorier. Dessutom blir det snyggt med de sushiliknande rullarna!

Till 1 portion:

1 ägg
olja att steka i
½ avokado
1 msk srirachasås
1 tsk majonnäs

1 fullkornstortilla ½ dl
kokt råris
1 skiva gravad eller
rökt lax
ev. några gurkstavar ev.
svarta sesamfrön till
servering

Gör så här

1. Knäck ägget i en skål och vispa det lätt med en gaffel. Stek ägget i en varm stekpanna med lite olja på båda sidorna.

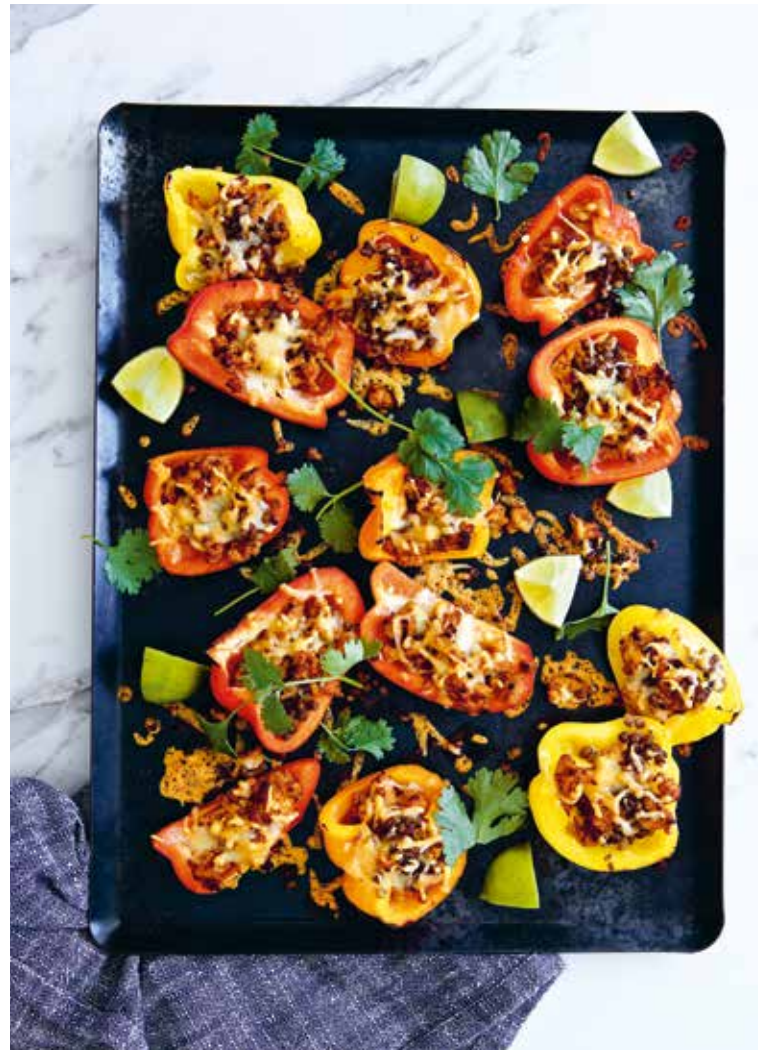
2. Skiva avokadon. Blanda srirachasås och majonnäs i en skål. Fördela riset över tortillabrödet. Lägg på laxen, det stekta ägget, gurka, avokadoskivor och toppa med srirachasåsen. Rulla ihop och skär i sushistora bitar.

• 538 Kcal • Protein 21 g
• Kolhydrater 43 g
• Fett 26 g



Rätt kost och träning genom hela livet

Paprikatacos med kyckling



Testa att göra något annorlunda en fredag kväll. Här bjuder jag på en tacoinspirerad middag som hela familjen kan njuta av.

Till 4 portioner:

600 g kycklingfärs olivolja till stekning 3 msk tacokrydda 3 paprikor (valfri färg)
4 dl kokta linser (röda eller gröna)
60 g riven ost, 10 %
2 avokador
1 gul lök
3 msk färskpressad limesaft
1 klyfta vitlök
salt
ev. koriander och lime till garnering

Gör så här

1. Värm ugnen till 200°.
2. Stek kycklingfärsen i en stekpanna med olja tills den har fått lite färg. Tillsätt tacokrydda och eventuellt lite vatten.
3. Skär paprikorna i 4 delar och rensa från kärnor.
4. Placera paprikorna i en ugnform med öppningen uppåt. Fördela linserna i paprikorna och lägg sedan på kycklingfärsen. Toppa med riven ost. Gratinera i ugnen i 10–15 minuter.
5. Halvera, gröp ur och mosa avokadon. Skala och hacka löken. Blanda avokado, lök, limesaft och vitlök i en skål. Smaka av med lite salt.
6. Servera paprikatacos med avokadoröran bredvid. Garnera eventuellt med koriander och lime.

• 549 Kcal • Protein 48 g • Kolhydrater 27 g
• Fett 21 g

Riskakor med bär

Riskakor är ett utmärkt mellanmål så länge de är naturella. Här har jag varvat dem med kvarg och jordnötssmör och sedan toppat dem med hallon. Urgott!

Till 1 portion:

3 naturella, osaltade riskakor

2 tsk jordnötssmör 1 ½ dl kvarg med valfri smak
1 dl färska eller tinade hallon

Gör så här

1. Bred ett lager jordnötssmör och ett lager kvarg på en riskaka. Lägg på nästa riskaka och

varva sedan jordnötssmör, kvarg och riskakor så du får tre lager.

2. Toppa med hallon och servera.

• 297 Kcal • Protein 22 g
• Kolhydrater 30 g
• Fett 9 g

Olga
tränings-
övningar
– VÄND!



Träning – när kroppen förändras

Foto: FRIDA WISMAR



ENBENS MARKLYFT

1. Stå rakt och håll i en hantel med båda händerna. Håll ryggen rak och blicken framåt. Böj ståbenets knä något och lyft det andra benet.
2. Sträck ut benet uppåt och bakåt samtidigt som du böjer överkroppen gradvis framåt. Håll ryggen rak medan du böjer dig framåt tills överkroppen blir nästan parallell med golvet, glöm inte att suga in naveln. Räta upp överkroppen igen medan du sänker benet tillbaka till startpositionen. Om du vill ha mer stöd, håll den fria handen i till exempel en bänk eller en vägg.

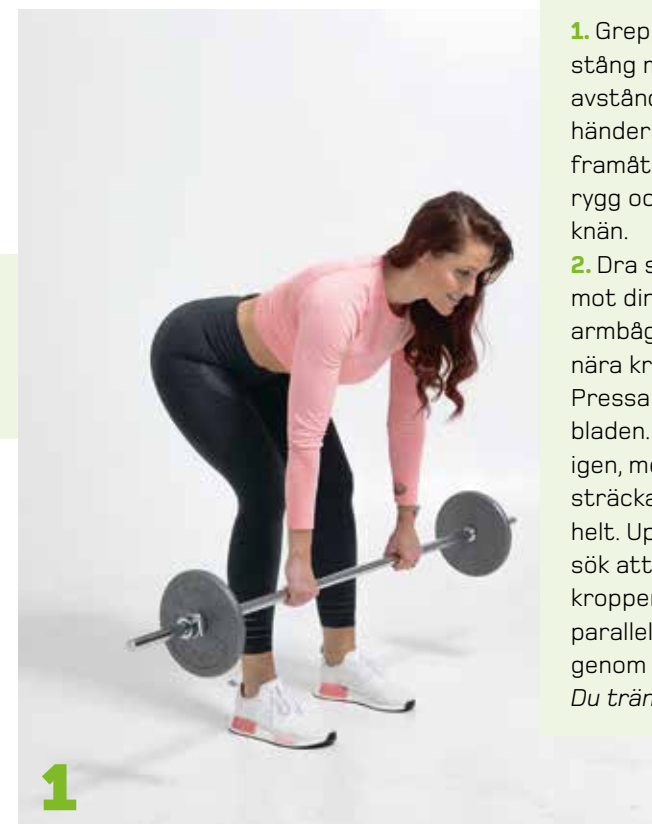
Du tränar: säte, lårets baksida



RODD MED STÅNG

1. Greppa en skivstång med axelbrett avstånd mellan händerna. Ställ dig framåtlutad med rak rygg och lätt böjda knän.
2. Dra stängen mot din mage. Låt armbågarna passera nära kroppens sidor. Pressa ihop skulderbladen. Sänk stängen igen, men undvik att sträcka ut armarna helt. Upprepa. Försök att hålla överkroppen stilla och parallell mot golvet genom hela övningen.

Du tränar: rygg



HANTEL-PRESS PÅ BÄNK

1. Lägg dig på ryggen på en träningsbänk med en hantel i varje hand. Sträck upp armarna ovanför bröstet. Placera fötterna stadigt i golvet.
2. Sänk hantlarna kontrollerat till sidorna av bröstet och pressa upp dem igen. Upprepa. Övningen går även bra att göra på en fitnessboll.

Du tränar: bröst, triceps



Fler möten på
www.doktorn.com

Ulrika Davidsson: Din motivation är nyckeln till förändring

För tretton år sedan började Ulrika Davidsson resan mot att bli en av landets mest välkända och erkända profiler när det kommer till mat, hälsa och livsstil. Från början driven av inget annat än egen erfarenhet är hon idag en utbildad kostrådgivare som inte bara har varit med i tidning och tv utan har givit ut hela trettio kokböcker som lästs av många människor. Och det här är bara början.

Text: ANDERS ÅKER Foto: ULRIKA POUSETTE

Det är en grå novemberdag när Ulrika är ute med hunden som vi får oss en pratstund. Vädret kan väl sägas vara allt annat än strålande men det spelar ingen roll, för Ulrika konstaterar att det är skönt att ändå få lite luft. Det är just något i den smittsamma optimismen som har gjort Ulrika Davidsson till ett välkänt namn i de svenska hushållen, det och det stora leendet som pryder otaliga kokböcker.

– Jag började faktiskt min bana med bland annat marknadsföring på Tele2 och jobbade bland annat med Jan Stenbeck i Luxemburg och på kontoret i Sverige, i Kista. Privat hade jag man och barn och vi var precis som vilken annan familj som helst med allt vad det innebär.

Men det var någonting som skavde. Ulrika kände själv att hon gick med alldeles för många kilon och en känsla av att kroppen inte riktigt var med och mådde bra. Med en vikt på över 100 kilo bestämde

hon sig till slut för att ta tag i vad som hade blivit ett problem i tillvaron, vikten.

– Jag behövde förändra något och till min hjälp tog jag Atkins-dieten som den hette då. Inget socker och inga kolhydrater. Idag pratar man mer om LCHF men i början av 2000-talet fanns det varken särskilt mycket kunskap eller alla de olika varianter av dieter och livsstilsförändringar som finns idag. För mig har intresset för hälsa ändå funnits där och jag kände att jag behövde göra någonting åt min situation. Det här hjälpte mig att inte bara gå ner i vikt utan även att inse hur mycket, och lite, som krävs för att genomföra en bestående förändring.

Och förändringens vindar blåste inte bara på tallriken utan även i yrkeslivet. Ulrika lämnade det stora telekombolaget för att starta en hälsokostbutik på Kommendörsgatan i Stockholm. Till skillnad från många andra hälsokostbutiker låg fokus på mat och livsmedel. ►



**Jag kände
att jag
behövde
göra något
åt min
situation.**

Insikten om behovet
av förändring har tagit
Ulrika dit hon är idag.

– Det är faktiskt inte så länge sedan som det var svårt att hitta fullkornspasta, quinoa och liknande basvaror i vanliga livsmedelsbutiker. I min butik försökte jag lyfta fram dessa och baserat på min egen erfarenhet hitta produkter som passade med det jag ville ha. Jag drev butiken i fem år och skapade även en egen kundklubb med föreläsningar och event för kunderna.

Ett sådant event kom att innebära en stor förändring för Ulrika. Det fanns en del information om dieter men inte alls i den utsträckning som det finns idag. En av de tidiga frontfigurerna för den omtalade GI-metoden är Ola Lauritzson. Ulrika kom i kontakt med Ola och bjöd in honom som föreläsare i butiken, något som kom att mynna ut i en helt ny inriktning för Ulrika.

– Ola hade skrivit en bok om GI men förlaget efterfrågade recept. Jag sa att jag kunde tänka mig att ställa upp med recept, jag lagade redan en massa mat hemma. Innan jag visste ordet av skrev jag på ett bokkontrakt och vilken bok sen! Eftersom det inte fanns så mycket böcker med recept i Sverige så var boken redan innan den var tryckt förbeställd i en massa exemplar. Dessutom sålde den fantastiskt bra när den väl kom ut. Det här var verkligen en start på någonting nytt för mig, för jag hade inte en tanke på att skriva en bok innan.

Med en boksuccé i ryggen kunde Ulrika lägga till kokboksförfattare till sitt CV. Och fler böcker skulle det bli genom åren, närmare bestämt ett trettiotal. Böckerna avhandlar olika former av kost och recept med inspiration och motivation, något som är viktigt att förmedla menar Ulrika.

– Idag har tiderna förändrats och vi pratar inte längre bara om dieter, måste jag säga. Istället pratar vi om livsstil, och det var vad jag gjorde för ett antal år sedan. Jag förändrade min livsstil och gjorde ett medvetet val. För att göra det valet behöver vi bli mer medvetna om vad det är som måste förändras, och hitta den där motivationen till förändring.

Det blir tydligt att det finns nycklar för livsstilsförändring och att de ligger hos en själv, vilket de allra flesta är medvetna om. Samtidigt har många svårt att göra förändringar i sin livsstil och man kan undra vad det beror på.

– Motivationen är nyckeln. Tyvärr får många tillgång till den nyckeln alldeles för sent, till exempel om man blivit utbränd eller fått någon sjukdom. Vi måste arbeta mer förebyggande, från individnivå till samhället i stort. Det är synd att det måste gå för långt innan man kan känna sig redo för en livsstilsförändring och därför är det så viktigt att känna sig motiverad.

I Ulrikas kokböcker är det inte alltid bara recept,



utan också inspiration. För Ulrika menar att det inte bara handlar om att förändra maträtter utan också synen på mat, hälsa och livet. Och för att nå dit krävs inte bara motivation och inspiration utan även kunskap.

– Vi kan känna oss hur motiverade och inspirerade som helst men om vi inte har kunskapen i vad som behövs göras, då blir det svårt. Till exempel pratar vi idag mer om livsstilsförändringar på individnivå, alla mina förändringar behöver inte vara bra för någon annan, sättet du äter kanske passar bäst för just dig och så vidare. Ta en sådan sak som socker. Alla vet att det är onyttigt att äta för mycket socker men fram tills för några år sedan tänkte alla på socker i form av godis. Där har jag verkligen stått på barriaderna för att förmedla kunskapen om att socker finns i många av våra livsmedel idag, så även om du väljer bort godis får vi i oss otroligt mycket socker. Det här är kunskap, kunskap som hjälper till att förändra.

Många av böckerna avhandlar olika former av livsstilar och frågan är, kan man verkligen stå bakom alla former på en och samma gång.

– Varje bok som jag skriver, varje livsstil som jag väljer att omfamna och dela med mig av, har jag själv tagit del av. För hur ska jag annars veta vad jag ska skriva, och förstå de som tar sig an det jag skriver. Det är viktigt för mig att inte vara någon trendsättare som vänder kappan efter vinden utan en inspiratör som vet vad jag pratar om.

Som utbildad kostrådgivare möter Ulrika dagligen personer som vill förändra något i sitt liv och som har tagit aktiva beslut. Samtidigt är det många gånger svårt i ett allt snabbare samhälle att hitta rätt och många känner en stress över risken att misslyckas.

ULRIKAS TIPS

Ta kontrollen! Genom att ta kontrollen över vad vi äter får vi bättre möjligheter att ta aktiva beslut. Det gäller såväl frukost som lunch, middag och mellanmål. Om du tar kontrollen över vad du handlar, lagar och stoppar i dig – så är det ett steg på väg mot en stor livsstilsförändring.

Mindre socker! Det finns idag socker i det mesta, inte bara godis. Genom att bli medveten om vad du handlar, och vad det innehåller, och också börja laga mer på egen hand istället för att handla halvfabrikat kan du bidra till att minska ditt sockerintag.

– Det finns olika teorier om hur man genomför en förändring, några talar om att man konsekvent måste hålla det i trettio dagar, andra i sextiosex dagar. Oavsett tidsperiod så är jag övertygad om att det behövs kontinuitet för att förändra ett invant beteende och göra en skillnad. Under en period kanske du måste vara hårdare mot dig själv för att lyckas och få resultat i slutändan. Och apropå misslyckande och som många säger ”fus-kande”, det är inte så det fungerar, alla delar i livet får plats, det handlar bara om hur du balanserar dom. Året har 365 dagar och om vi under 65 dagar av dessa skulle ge oss själva tillfällen att lyxa till tillvaron så är det helt okej. Tyvärr lever de allra flesta idag efter att 300 dagar om året leva ohälsosamt och under 65 dagar, kanske mindre, satsa på att vara hälsosam. Det håller inte.

Som förälder menar Ulrika att det också är föräldrarnas ansvar att inspirera och motivera kommande generationer till att leva gott och hälsosamt.

– Det krävs en insikt för att förstå vad vi människor behöver. Insikten kan hjälpa oss på vägen och förvandlas till motivation som bidrar till en livsstilsförändring. Vi var också en familj som lagade halvfabrikat, jag vägde mer än vad som var hälsosamt och insikten om behovet av förändring har tagit mig dit jag är idag.

Det finns människor som har en stark och positiv energi och som genom den energin kan inspirera andra. Ulrika är en sådan person, som genom ett starkt engagemang för människors hälsa har hjälpt till att skapa nya möjligheter genom kokböckerna, inspirationskvällarna och nu även sin egen hemsida där hon ger kurser, delar med sig av recept

och stöttar de som vill förändra någonting i sitt liv.

– Mitt mål i allting jag har gjort, och gör, är att hjälpa människor att må bra. Det ska genomsyra allting jag gör och allting jag kommer att göra. Jag får mycket energi från alla positiva berättelser som människor delar med sig av och det är helt otroligt när andra vill och kan dela med sig av detta. Sen, förutom att inspirera andra, så älskar jag att laga mat och visst är det otroligt att jag har förmånen att göra båda dessa saker i mitt yrkesliv. Jag hade aldrig en tanke på att jag kunde livnära mig på det här när jag började och nu är jag här.

Med en ny kokbok på väg redan i december och den stora mat- och dryckesmässan i Älvsjö runt hörnet så står det aldrig stilla i Ulrikas liv. Förmiddagen har varit vigd åt möten och nu blir det en stunds återhämtning innan morgondagens schema sparkar igång. Framöver är fokus på att fortsatt digitalt också fortsätta att motivera andra och med en kundnöjdhet på nittiosju procent och engagerade deltagare i de olika programmen känns det som ett självklart val.

Visst är det tur att det finns personer som Ulrika som kan inspirera många, som i sin tur kan inspirera ännu fler.

Det är synd att det måste gå för långt innan man kan känna sig redo för en livsstilsförändring.



Mitt mål i allting jag har gjort, och gör, är att hjälpa människor att må bra.



De första noteringarna om akupunktur dateras till cirka 2 100 f.Kr i form av hållristningar. Från runt 300–200 f.Kr återfinns texter där behandling med akupunktur återges. Till och med Ötzi, ismannen, som avled för cirka 5 000 år sedan uppvisar tecken på akupunktur.

Text: ANDERS ÅKER



AKUPUNKTUR

– en uråldrig kunskap

– **I västvärlden blev** intresset för akupunktur stort under 1970-talet. I Sverige omskrevs det först av Carl von Linné men det är först 1984 som Socialstyrelsen godkänner akupunktur för behandling av smärta och 1993 som behandlingsmetod av vissa sjukdomar, berättar Hanna Angerud vid Svenska Akupunkturförbundet.

Det finns ingen statistik över hur många som är akupunktörer i Sverige av anledningen att titeln akupunktör saknar definition. Många yrkeskategorier utövar däremot någon form av akupunktur, allt från fysioterapeuter till barnmorskor, naprapater och tandläkare. Oftast avses då den variant som benämns medicinsk akupunktur.

Andra arbetar till största delen med enbart akupunktur som hör ihop med klassisk kinesisk medicin. Utbildningen i medicinsk akupunktur kan omfatta allt från en vecka till en halv termin medan den inom kinesisk medicin omfattar fyra och ett halvt år.

– I den utbildningen utgår man inte från symtombehandling, som vid medicinsk akupunktur, utan söker ursprunget till problemet.

Det finns även varianter av akupunktur i Korea och Japan där man till exempel i den japanska varianten använder tunnare och kortare nålar.

– Vanligen känns inte själva nålsticket alls, men i samband med att nålen stimuleras genom till exempel vridning kan man uppleva det som kallas för ”deqi”, en känsla av en liten stöt eller ilning, mer på vissa punkter än andra. Men patienter som är rädda



FAKTA

Second opinion: ”Min egen erfarenhet är att det ibland kan fungera hos patienter med olika typer av smärtor i muskler och skelett. Det kan mycket väl kombineras med olika behandlingar som exempelvis sjukgymnastik men man måste ha klart för sig att det är en metod som inte hjälper alla, man vet inte förrän man provat brukar jag säga! Gäller det andra sjukdomar och akupunktur är det lite som bevisats fungera. Efter behandlingen kan det bli ett litet blåmärke där nålen suttit framför allt om man har en blodförtunnande medicinering. Vidare blir en och annan trött yr och törstig efter behandlingen varför det är viktigt att man tar det lugnt en stund efter behandlingen. Man kan således få en avstressande effekt tack vare detta!”

Anders Halvarsson,
specialist i allmänmedicin

för den känslan eller smärtan behandlas varsamt. Sedan varierar det från patient till patient och vilken typ av akupunktur man behandlas med.

Förutsatt att man vänder sig till en akupunktör med gedigen utbildning är det säkert att få behandling med akupunktur konstaterar Hanna Angerud.

– Det är viktigt att säkerställa att akupunktören följer hälso- och sjukvårdslagen, följer gällande hygienföreskrifter och alltid använder engångsnålar. Om akupunktören inte är knuten till den offentliga vården bör patienten kräva att akupunktören innehar patientskadeförsäkring vilket tyvärr inte har följts av alla. Är man medlem i Svenska Akupunkturförbundet ingår en patientskadeförsäkring i medlemskapet. Man åläggs då att följa hälso- och sjukvårdslagen, hygienföreskrifterna, etiska föreskrifter samt att ha tystnadsplikt. Eventuella brister anmäls dessutom till inspektionen för vård och omsorg, IVO.

Intresset för akupunktur växer hos allmänheten och för ett par år sedan visade en SIFO-undersökning att många svenskar vill att akupunktur ska ingå som en del av vårdvalet. Även om akupunktur idag inte ingår ökar ändå antalet patienter som vänder sig till akupunktur.

– Från att ha sett på metoden med stor skepsis både från allmänhet och vetenskap verkar det som att allmänhet ser akupunktur som en god möjlighet till bättring, konstaterar Hanna Angerud.

Foto: SHUTTERSTOCK

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva Bio-Biloba med extrakt från *Ginkgo biloba*

FASS



Bio-Biloba®
för minne och
koncentration

Bio-Biloba, traditionellt växtbaserat läkemedel, med 105 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller hela 105 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%). Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1–2 tabletter om dagen.

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

Redan 1992 sammanfattade den högt ansedda vetenskapliga tidskriften, The Lancet, en omfattande mängd resultat från den internationella forskningen*. Bland annat konkluderades att Ginkgo biloba kan förbättra minne och koncentration.

Den moderna vetenskapen kan idag bekräfta de traditionella användningsområdena för Ginkgo biloba, och ett farmaceutiskt kontrollerat, högkvalitativt preparat som Bio-Biloba ger tack vare standardiseringen möjlighet att inta exakt samma mängd aktiv substans med varje tablett.

Ginkgo biloba är med sina karaktäristiska blad innehållande aktiva ingredienser ett av Europas vanligaste föreskrivna läkemedel.

* The Lancet, vol 340, Nov 7, 1992

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, koncentrationssvårigheter, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Läs bipacksedeln noga innan användning. Rekommenderas ej till gravida eller ammande kvinnor. Rådgör med läkare före användning av Bio-Biloba om du har epilepsi/använder läkemedel som påverkar blödningsbenägenheten, t.ex. warfarin eller acetylsalicylsyra. Bio-Biloba bör inte användas inom två veckor före planerad operation. Förvaras utom syn- och räckhåll för barn. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Lokal företrädare: Pharma Hus AB, Gunnebogatan 28, 163 53 Spånga.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

Louis Pasteur – mannen bakom VACCIN MOT RABIES



Pasteur som utfört ett så genialt och fruktbärande arbete inom modern medicin och biologi och bakteriologi var anmärkningsvärt nog inte läkare eller biolog utan kemist. Utan några som helst traditionella hämningar angrep han liksom från sidan det största av alla dåvarande problem – infektionssjukdomarnas orsaker.

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

Louis Pasteur (27 december 1822–28 september 1895) föddes i byn Dole i det sydfranska departementet Jura. Han var son till en garvare, en praktisk kemist, som varit menig och sergeant i Napoleons fälttåg och på slagfältet mottagit hederslegionens riddartecken. Sonen Louis var måttligt framgångsrik i skolan, men var skicklig på teckning och målning. I slutexamen från skolan vara han dock i nedre hälften av klassen totalt. Han gick i skolan i Arbois och Besancon. Efterhand kom han till Paris och studerade kemi och efter lite olika befattningar blev han professor i kemi i Lille, 1854-57, och sen vid Sorbonne i Paris, 1867-89. 1889 blev han direktör för Institut Pasteur i Paris. 1868 vid 46 års ålder drabbades han av en hjärnblödning som behandlades med 16 blodiglar bakom örat. Ett slag hade man ansett hoppet ute för honom men han repade sig dock var han märkt för livet av en ganska svår vänstersidig förlamning.

Pasteur saknade helt läkarutbildning och biologiutbildning och var en ren kemist. Dock var han mycket känslig för människors och djur lidande och fick regelmässigt tillträde till sjukhusen för sina undersökningar, men kände sig bortkommen i den främmande miljön. Pasteur var och förblev en troende katolik och upprepade ofta till sina systrar att "viljan, arbetet, framgången utgör människans hela tillvaro".

Helt naturligt började Pasteur som ren kemist och kunde visa att det hos vissa ämnen finns ett samband mellan deras förmåga att vrida det po-

lariserade ljuset (optisk aktivitet) och molekylen asymmetriska byggnad, en upptäckt av genomgripande betydelse för kemin. För denna forskning om vinsyra fick han 1848 medalj av Royal Society i London.

Pasteurs intresse för jäsningsprocesser kom troligen av hans uppväxt i det vinodlande Sydfrankrike. 1858-1860 studerade han alkoholjäsning och kunde visa att jästsvampars verksamhet kan störas eller förhindras av andra mikroorganismer så att jäsningen misslyckades. Pasteurs nyhet ifråga om "uralstringen" (dvs. att liv kunde uppstå alldeles av sig självt) var att visa att levande organismer, som man för länge sen hade upptäckt med mikroskop vid jäsningen, åstadkommer jäsningen och inte tvärtom. Han kunde visa att förskämning av drycker och födoämnen som vinets, ölets och mjölkens surnande, smörets härsknande berodde på olika slag av bakterier. Han visade också att dessa bakterier kunde påvisas i luften från djupa källarschakt till Mont Blancs topp och att själv-alstringsteorin byggde på försöksfel. Han visade också att man genom uppvärmning kunde döda ett flertal sjukdomsalstrande bakterier i öl och vin, den så kallade "Pasteuriseringen", som sen blev upptakten till antiseptikens grundande.

Silkesindustrin, en av Sydfrankrikes viktigaste näringsgrenar, hotades sedan ett årtionde av fullständig undergång på 1860-talet. Det var en sjukdom hos silkesmasken som kunde ses som ett peppargult stoft på masken. Pasteur blev ombedd



Louis Pasteur saknade helt läkarutbildning och biologiutbildning och var en ren kemist.

att råda bot på eländet och höll på i 5 år med sina medarbetare att finna orsaken som visade sig vara två smittosamma sjukdomar, en protozo och sannolikt ett virus. De lyckades också finna ett botemedel att utrota sjukdomen och Pasteur räddade oräkneliga miljonvärderna åt Frankrike.

1877 började Pasteur sitt bakteriologiska huvudverk, bekämpandet av smittosamma sjukdomar hos Frankrikes husdjur. Mjältbrand var en ödeläggande sjukdom för den franska boskapskötseln. Pasteur hade i några försök funnit att mjältbrandsbakterierna var mycket känsliga för odling vid temperaturer högre än den normala kroppstemperaturen. Genom att då odla bakteriekulturerna vid 42 grader lyckades han försvaga bakterierna. En entusiastisk veterinär gav bort 58 får, 2 getter och 10 nötkreatur till Pasteurs försök. Han vaccinerade hälften av djuren med den försvagade bakteriekulturen den 5 maj 1881 och en månad senare ympades samtliga djur med friska

mjältbrandsbakterier. Alla de vaccinerade djuren fortsatte att vara friska men av de icke vaccinerade djuren dog alla fåren och getterna medan de icke vaccinerade nötkreaturen endast blev svårt sjuka.

Hönskolerans bakterie var redan känd men Pasteur lyckades renodla bakterierna i hönsbuljong och sprutade in dessa på höns som samtliga hastigt insjuknade och dog. Vid ett tillfälle kom Pasteur att använda en bortglömd bakteriekultur som i flera månader blivit stående i sin buljong. De höns som ympades med den bortglömda kulturen blev sjuka men överlevde. Samma höns ympades sen med färsk kultur av hönskolerabakterier och fortsatte då att vara friska.

Rödsjuka hos svin orsakade stora förluster för lantbrukarna. Men först skulle smittämnet, en liten bakterie, påvisas vilket var svårt nog. Men genom att bakterierna fick passera djur efter djur (kaniner och duvor) kunde han både minska och öka svårighetsgraden av sjukdom av dessa bakterier. Så korna fick insprutade en buljong av "kanin-passerade" och försvagade bakterier vilket gav dem skydd mot rödsjuka. Problemet med metoden var att den måste upprepas en gång om året och inte fungerade något vidare på högkultiverade svinraser. ►

Illustration: SHUTTERSTOCK

Rabies (hundgalenskap, vattuskräck eller lyssa – efter lyssavirus) blev nästa område som Pasteur försökte finna en vaccinationsform mot.

Genom en serie experiment kunde Pasteur visa att smittämnet vid rabies inte bara fanns i de ”galna” hundarnas saliv utan också i hela det centrala nervsystemet. Smittämnet är ju ett virus som Pasteur och hans samtid var helt okunnigt om. Han hade endast verkningarna vid djurympling att gå efter. De två fakta som Pasteur hade var sålunda smittämnet förekomst i centrala nervsystemet och den långa inkubationstiden. Genom att överföra hjärnvävnad från rabiessmittade hundar till kaniner kunde han sen torka virushaltig kaninryggmärg och därmed försvaga smittämnet (viruset). Han kunde sen visa att vaccinet skyddade mot bittets verkningar om det inympats före bittet men antog att pga. den långa inkubationstiden skulle det fungera även efter ett bitt.

Den 6 juli 1885 uppsöktes Pasteur av fru Meister från Elsass som hade med sig sin nioårige son, Joseph, som dagen innan blivit svårt biten på flera ställen på armar och ben av en rabiessmittad hund. Pasteur var ju inte läkare och hade inte rättighet att själv utföra injektionerna men två läkare, Alfred Vulpian och Grancher rådde honom att man skulle försöka vaccinera pojken som annars med stor sannolikhet skulle dö. Så den 7 juli 1885 utfördes den första rabiesvaccineringen på människa. Behandlingen avslutades den 16 juli för då hade pojken fått injektioner i tolv omgångar med allt starkare vaccin. Pojken reste tillbaka till Elsass med sin mor och fick aldrig något symptom på sjukdomen. Senare i livet blev han faktiskt vakt-



Den 7 juli 1885 utfördes den första rabiesvaccineringen på en människa.

FAKTA

Rabies är en virusjukdom, orsakad av ett rhabdovirus, som orsakar cirka 55 000 människors död i hela världen nuförtiden. Klassiskt blir man biten av en galen hund, skunk eller räv som bär på viruset. Först följer en ganska lång symtomfri inkubationsperiod på 20-90 dagar innan man får de första symtomen som är feber, sjukdomskänsla, illamående och kräkningar under 2-10 dagar och sen följer de hemiska plågorna med neurologiska symtomen under 2-7 dagar på hjärninflammation med ångest, hyperaktivitet, bisarrt beteende, hallucinationer och vattenskräck. Detta följs av förlamningar under 2-10 dagar innan den sjuke faller in i medvetslöshet och dör efter ytterligare 0-14 dagar.

mästare vid Institut Pasteur och Joseph Meister begick självmord där när tyskarna 1940, under andra världskriget, krävde att han skulle öppna Pasteurs gravvalv för dem.

Kort därefter i juli 1885 kom den femtonårige vallpojken Jean Baptiste Jupille till Pasteur. Han hade blivit biten av en rabiessmittad hund när han försökte skydda några barn från hundens angrepp. Sex dagar efter bittet fick han behandling och fick senare inga som helst symtom av sjukdomen. Han står staty, när han kämpar med hunden, utanför Institut Pasteur i Paris.

Sedan kom en jämn ström av bitna människor från all världens hörn till Pasteur bl.a. kom nitton ryssar från Smolensk som blivit bitna av en sjuk räv. Sexton av dem räddades utan symtom och som tack fick Pasteur bl.a. 100 000 francs av den ryske tsaren, som blev grundplåten till Institut Pasteur som öppnades den 14 november 1888 vid Rue Dutot i Paris.

Antiseptikens fader, Joseph Lister, höll ett hyllningstal till Pasteur på hans 70-årsdag den 27 december 1892 och menade då ”I sanning det existerar inte i hela världen en man som den medicinska vetenskapen är skyldig mera än Eder”. Pasteurs serie av principiellt skilda immuniseringsmetoder mot fyra alldeles olika sjukdomar utgör sannolikt den medicinska vetenskapens märkligaste prestation.

Referenser:

1. Robin Fähræus; Läkekonstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.
2. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.
3. Harrisons Principle of Internal Medicine, 18th edition, 2012.



VEM BESTÄMMER – DU ELLER DIN BLÅSA?

- ✓ Känner du dig ofta kissnödig? ✓ Kissar du ofta? ✓ Läcker det urin ibland?

Om du upplever dessa symptom är det möjligt att du har en överaktiv blåsa. Var inte rädd för att kontakta din läkare, som kan ge dig svar och berätta om behandlingsmöjligheter. Det är du som bestämmer över din blåsa.

Läs mer på blasan.se



Gunilla Pålbro drabbades av trötthet, andfåddhet, hjärtklappning och fick plötsligt svårt att gå längre sträckor. Gunilla, som alltid varit väldigt aktiv, trodde att det var åldrandet men istället fick hon veta att det var symtom på en allvarlig hjärtklaffssjukdom, aortastenosis.

Text: MOA JÄREFÄLL

Så fick Gunilla livet tillbaka

I ett stationshus från 1904 i Löddeköpinge utanför Lund bor Gunilla Pålbro, 83 år. Gunilla är en stark, framåt och verbal kvinna som alltid har mått bra och verkligen varit aktiv hela sitt liv. Som tonåring tog hon cykeln flera kilometer till skola, handbollsträning och i extrajobbet som tidningsutdelare. Gunilla arbetade oavbrutet fram tills hon fyllde 65 år och hade bland annat ett både krävande och stressigt arbete som chefredaktör med tajta deadlines och budgetansvar. Pensionen innebar däremot inte att hon slutade leva ett aktivt liv, tvärtom. Gunilla skaffade både hund och en stuga som behövde rustas upp.

När det plötsligt blev jobbigt att gå längre sträckor och Gunilla upplevde att hon blev mycket trött, hade högt blodtryck och fick problem med andningen avvaktade hon inledningsvis med att gå till sjukvården. Anledningen var att hon skämdes. Som långvarig rökare anade hon att besvären delvis kunde bero på detta och mycket riktigt, när Gunilla för ett år sedan till slut blev tvungen att uppsöka vårdcentra-

Vad är Aortastenosis?

Aortastenosis är idag den vanligaste hjärtklaffssjukdomen bland äldre i Europa och som uppstår i aortaklaffen. Aortastenosis är en förträngning av aortaklaffens öppning, vilket hindrar hjärtklaffen från att öppnas fullt ut. Det motverkar blodflödet från hjärtat till stora kroppspulsådern, aortan, och sedan vidare ut i kroppen. Vanliga symtom på aortastenosis är bröstsmärta, trötthet, svimningar och andfåddhet. I många fall finns det dock inga uppenbara symtom för patienten, vilket ofta lämnar tillståndet odiagnostiserat och obehandlat. Be din läkare att lyssna på ditt hjärta med stetoskop efter de så typiska blåsjuden som kan vara tecken på aortastenosis. Det enklaste sättet att upptäcka aortastenosis är genom att en läkare på vårdcentralen lyssnar med stetoskop på hjärtat.

len i Löddeköpinge fick hon diagnosen kronisk obstruktiv lungsjukdom, KOL. Sjukdomen drabbar ofta rökare och i och med beskedet slutade Gunilla direkt att röka.

Efter diagnosen, och rökstoppet, gick det en tid men Gunilla blev inte bättre, hon blev istället tröttare, fick svårare att andas och upplevde en stark smärta. På vårdcentralen hade hon träffat läkaren Ann som kom att bli en betydande person. Ann tog beslutet att genomföra en rad undersök-

ningar och upptäckte att Gunilla även led av hjärtflimmer.

Från det ögonblicket och en tid framåt är alla minnen som ett töcken. Vid ett tillfälle ordnade läkaren Ann ambulanstransport till akuten då Gunilla drabbats av hjärtstopp och blev tvungen att genomgå en ballongsprängning. Under en tid blev hon också inlagd på hjärtavdelningen på sjukhuset i Lund. Den förr så aktiva kroppen var nu som gelé, musklerna

förtvinade och Gunilla mindes att hon var så svag att hon inte ens kunde sitta. Gunilla åt dåligt, orkade inte resa sig och fick under en period bo på ett korttidsboende innan hon äntligen fick flytta hem. Med hjälp av sin envishet började Gunilla att anpassa det gamla stationshuset till sina behov. Trappan upp till övervåningen fick trapppräcken så att hon skulle orka och Gunilla började även träna hemma.

Trots alla insatser blir livet inte bättre, Gunilla blev inte lika stark som förr och livslusten försvann med orken och tankar på att livet kanske är slut börjar dyka upp. Ann, läkaren på vårdcentralen, anar att något är allvarligt fel med Gunillas hjärta och med hjälp av en remiss ordnas en sjuktransport som kom och hämtade Gunilla till hjärtkliniken för undersökning. Det kom att bli startskottet till en avgörande händelse i Gunillas liv.

I Lund konstaterar hjärtläkaren Sasha Koul efter flera undersökningar kort och gott att Gunilla, som har ett i grunden starkt hjärta, inte längre kan hålla på att "åka hiss upp och ned och

runt till avdelningarna. Läkarna miss-tänkte att Gunilla hade hjärtklaffssjukdomen aortastenosis. Om aortastenosis inte åtgärdas kan det leda till komplikationer och inte sällan behöver man åtgärda problemet genom att ersätta den förvrängda hjärtklaffen med en ny hjärtklaff. Ingreppet görs idag på två sätt, antingen genom en så kallad öppen hjärtoperation eller med en metod där den nya hjärtklaffen under lokalbedövning och med hjälp av kateter först in i artären (TAVI, kateterburen implantation av aortaklaff). I Gunillas fall valde man att använda den senare metoden.

Redan efter några dagar är Gunilla utskriven från sjukhuset. För första gången på många år uppträder hon direkt att hon kan andas normalt, något som hon upplever som en enorm befrielse. Sommaren 2018, som kom att gå till historien som en av de varmaste i mannaminne, spenderade Gunilla på egen hand i stugan i Blekinge och utan problem promenerade hon dagligen de trehundra meter som det tar att gå ner till stranden. Efter ingreppet har

Efter att Gunillas aortastenosis uppdagats genomgick hon ett hjärtklaffbyte via ett ingrepp som heter Tavi.



Så påverkas din kropp av **alkohol**

Alkohol frigör endorfiner som fungerar som ett rus och gör att en del upplever en euforisk känsla. Det frigörs även hormoner som gör att man blir pigg, glad och på gott och ont lättar på hämningar. Det här är några av de positiva effekter som man kan uppleva av alkohol men samtidigt finns det en hel del negativa effekter.

Text: **ANDERS ÅKER**



Pascoflair 425 mg/tablett

Orolig, svårt att somna?

Pascoflair 425 mg är ett traditionellt växtbaserat läkemedel på extrakt från Passionsblomman och används vid lindring av oro samt tillfälliga insomningsbesvär. Dubbel mängd verksam substans jämfört med övriga alternativ på marknaden.

www.pascoflair.se



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.

Väldigt tydligt är att hjärnan redan vid små mängder alkohol påverkas, omdömet försämras, hjärnkapaciteten minskar och reaktioner blir långsammare. Man kan även bli mer känslös, tappa omdömet och vid större mängder alkohol drabbas av minnesluckor och sämre tidsuppfattning. I förlängningen, om man dricker mycket under en längre tid, försämras hjärnans nervceller så att man riskerar att utveckla demens, epilepsi och andra svåra hjärnsjukdomar. De flesta känner även till att levern får ta den stora smällen när man dricker då den bryter ner alkohol. Vid mindre mängder fungerar det utan någon egentlig risk för skador men om man dricker mycket och ofta finns det risk för att få svåra leverskador.

Det finns forskare som i studier menar att små mängder alkohol kan vara positivt för vissa funktioner i kroppen men det betyder inte att det rekommenderas som medicin. Stora mängder alkohol orsakar skador även på hjärtat och kärlen och risken för hjärtarytmier, exempelvis förmaksflimmer, ökar. Puls och blodtrycket ökar också när man dricker.

Alkohol har även en påverkan på hormoner, fertiliteten och sexlusten. Vid hög alkoholkonsumtion kan halten av manligt könshormon öka hos kvinnor och hos män är det tvärtom, hög alkoholkonsumtion kan orsaka att testiklarna skrumprar och att testosteronhalten sjunker. Det här kan resultera i att kvinnor ser mer maskulina ut och män får mer kvinnliga former. Dessutom minskar fertiliteten hos både kvinnor och män om man dricker mycket. Och som många redan känner till så kan alkohol påverka potensen både på kort och långt sikt, även om nervositetens och spänningarna kan försvinna när man dricker.

Det finns faktiskt biologiska skillnader som gör att kvinnor bör vara mer försiktiga med alkohol än män. Orsaken är att kvinnokroppen innehåller mindre vätska som alkoholen kan spädas ut i. Alkohol är vattenlösligt och kvinnor har mer fett och mindre vatten i kroppen än män. Dessutom är levern ofta mindre hos kvinnor. Det innebär att en kvinna tål mindre mängd alkohol än vad en man i samma storlek gör och riskerar att få

en mycket högre promille även om de dricker lika mycket.

Reaktions-, koncentrations- och prestationsförmågan påverkas när man har druckit alkohol, det gäller både när alkoholen finns i kroppen och när den förbränts. Många känner igen det jobbiga i att prestera något "dagen efter" och man bör undvika hård träning då inte bara reaktionsförmågan är sämre utan det kan vara skadligt för hjärtat. Att köra bil eller arbeta, särskilt med saker som kräver fokus, kan även det bli en potentiell fara för inte bara en själv utan även för andra.

Alkohol stimulerar hjärnans belöningssystem men kan orsaka skador, fysiska och psykiska, och skapa ett beroende. I dagens samhälle är alkohol en accepterad drog, inom vissa begränsningar. Det är viktigt att vara medveten om varför man dricker, hur mycket man dricker och om man börjar känna att man dricker för mycket. Ta även andras varningssignaler på allvar, de vill bara väl. Om man dricker för mycket finns det hjälp att få, prata med vården eller sök efter samtalsgrupper på internet.

Källa: IQ, Alkoholsmart.se, 1177

Tack alla som besökte **DOKTORN** på Seniormässan!

Den 2-4 oktober ställde DOKTORN ut på Seniormässan i Stockholm. Vi är oerhört glada för alla lovord och den fina respons som vi fick från alla er som besökte oss. Även jätteroligt att så många uppskattade våra föreläsningar. För er som inte kunde vara där, här är lite bilder från mässan. Vi ses nästa år igen!



DOKTORN erbjuder en välbehövlig vattenpaus.



DOKTORN tidning och broschyrställ fängade många intresse.



Vårt exklusiva mässpris gjorde att många tecknade upp sig som prenumerant på tidningen.



Professor Mikael Björnstedt svarar på frågor kring vårt näringsbehov efter sin föreläsning.



Dr. Andreas Rück höll en kunskapshöjande föreläsning om hjärtsjukdom.



Många ville få sig en pratstund med läkaren Thor Halse efter hans föreläsningen om krokiga fingrar.

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

Årets julgåva: Add Health Media bidrar till Hjälp till självhjälp

Hjälp till självhjälp är ledstjärnan i det biståndsarbete We Effect bedriver i 24 av världens fattigaste länder. We Effect hjälper fattiga jordbrukare att odla mer och bättre mat, på ett hållbart sätt och jobbar för att öka jämställdheten eftersom man vet att det leder till minskad fattigdom. Med lite hjälp kan fler fattiga familjer ta steget ur fattigdom, för gott. Läs mer på www.weeffect.se och hjälp gärna till – din hjälp behövs och flera kan göra mera!



ADD HEALTH MEDIA STÖTTAR BARNHEM I UDON THANI

Udon Thani Home for Girls får ekonomiskt bidrag genom Add Health Media. Frivilliga svenskar samlar årligen ideellt in pengar dels via donationer och dels via försäljning och andra aktiviteter både i Thailand och i Sverige. Pengarna går oavkortat till barnhemmet för att köpa in förnödenheter och förbrukningsartiklar. Bland annat har man levererat liggunderlag och filter så att barnen inte längre behöver sova direkt på klinkergolvet. Alla insamlade pengar redovisas vid den årliga annandagsträffen, löpande siffror redovisas internt till MPR-medlemmarna. Varje år lämnar man även ett "letter of donation" med kopia till svenska ambassaden i Thailand. Add Health Media är stolta över att stötta Udon Thani Home for Girls och ge barnen där bättre möjligheter till en trygg uppväxtmiljö. Flera kan göra mera – och din hjälp behövs!

Bidrag kan sättas in på bankkonto 6879-749 365 978 eller via Swish till 0708 575 222. Ange gärna namn på avsändaren.

Patientnämnden informerar om att de tar emot klagomålshantering

Patientnämnden i Stockholms läns landsting väljer att med hjälp av en informationsfilm i väntrums-TV informera om den nya lagen runt klagomålshantering som trädde i kraft den första januari 2018. Filmen handlar om att patienter även kan vända sig till Patientnämnden med synpunkter på den vård de eller en anhörig fått.

BVC OCH MVC FÅR TIDNINGEN DOKTORN

Från och med det här numret av tidningen finns tidningen även som läsexemplar på BVC- och MVC-mottagningar runt om i landet.

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN

PRAKTISKMEDICIN.SE UPPDATERAD

På webbsidan www.PraktiskMedicin.se samlas omkring 1000 stycken behandlingsöversikter inom olika terapiområden. I stort sett alla av dessa översikter har under hösten uppdaterats av vårt läkarteam för att innehålla de senaste rönen och riktlinjerna. Även boken Praktisk Medicin är under uppdatering och nytryck av denna kommer att finnas för leverans från och med januari 2019.

Praktisk Medicin lanserar utbildning inom idiopatisk lungfibros

Idiopatisk lungfibros (IPF) är den vanligaste av de idiopatiska interstitiella pneumonierna. En uppskattning är att det finns cirka 1500 patienter med IPF i Sverige. För att öka kunskapen kring sjukdomen finns nu en ny utbildning på PraktiskMedicin.se om just idiopatisk lungfibros. Alla aktuella utbildningar går att hitta på Academy.praktiskmedicin.se

NYTT I BROSCHYSTÄLLEN!

Boehringer Ingelheim
förmaksflimmer



Aktuella temafilmer i väntrums-TV dec-feb:

- Förfrysning (1/9-31/12)
- Mage & Tarm (1/11-31/12)
- Rökstopp (1/1-31/3)

DOKTORN

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

Här får ni ta del av tävlingsvinnare och andra läsaes 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@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

Skicka in din solros!

Har du en solskenshistoria från vården och om-sorgen? Kanske något särskilt bra bemötande, omhändertagande eller upplevelse? I så fall vill vi ta del av den! Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.



*Grattis
Åsa,
Ingrid
och Kent!*

I förra numret tävlade vi ut Catharina Ingelman-Sundbergs nya bok Krutgummor på krigsstigen. Vi säger stort grattis till de lyckliga vinnarna:

- Åsa Werner, Hölö
- Ingrid Holmqvist, Järfälla
- Kent Malm, Eskilstuna

Är du orolig för en anhörig eller vän som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp?

*Du är välkommen att ringa oss på
020-50 50 50 eller besöka oss på
www.kvinnofridslinjen.se*

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på regeringens uppdrag.

020-50 50 50
Kvinnofridslinjen



Posta senast 14 januari 2019

*Fem
vinnare
dras



NAMN

ADRESS

.....

.....

.....

.....



Läs mer om
prenumeration
på nästa sida

DOKTORN

[illegible]

Mimmi
Lasses
Falun

**Lena
Paulind Holm**
Kristianstad

Margareta Alm
Bälinge

**Karl-Henrik
Jarenius**
Älvsjö

**Marianne
Bergström**
Kungälv



Frågor om förmaksflimmer? Ring **0720-78 00 19**

Telefontid måndag– torsdag 10.00–12.00



Du kan också läsa mer på hjart-lung.se/flimmerlinjen/

DOKTORN⁺

EXKLUSIVT FÖR PRENUMERANTER

4 nr 199:-

- ✓ Fler artiklar och nyheter
- ✓ Fler recept
- ✓ Fler korsord
- ✓ Tidningen i brevlådan
- ✓ Dubbla prenumerationsgåvor



Spara 667 kr

4 nr á 59 kr	236 kr
ProbiMage Powder Shot	200 kr
Bio-Qinon Q10 Gold	430 kr
Totalt värde	866 kr
Ditt pris	199 kr

Prenumerationsgåvor

Bio-Qinon Q10 Gold

Mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiqlinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning. Ordinarie pris 430 kronor.

ProbiMage Powder Shot

ProbiMage Powder Shot innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningsspassagen och kolonisera tarmen. Ordinarie pris cirka 200 kronor.

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

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa 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 gåvor, endast 199:-

Kryssa i:

- ☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvorna.
☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvorna.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

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

Önskar du inte längre få marknadsföring, vänligen kontakta oss på 08-648 49 00 eller info@addhealthmedia.com och begär att vi stoppar utskicken.

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Dina personuppgifter behandlas enligt Add Health Medias integritetspolicy. Läs mer på www.doktorn.com/integritetspolicy

DOKTORN KOMMER UT I FEBRUARI

NÄSTA NUMMER



TEMA: POLLEN

Nu är det dags igen – så får du hjälp!

Special: Relationer

Så kan du prata med din partner

TEMA: ÖVERVIKT

Vad finns det för alternativ för mig?

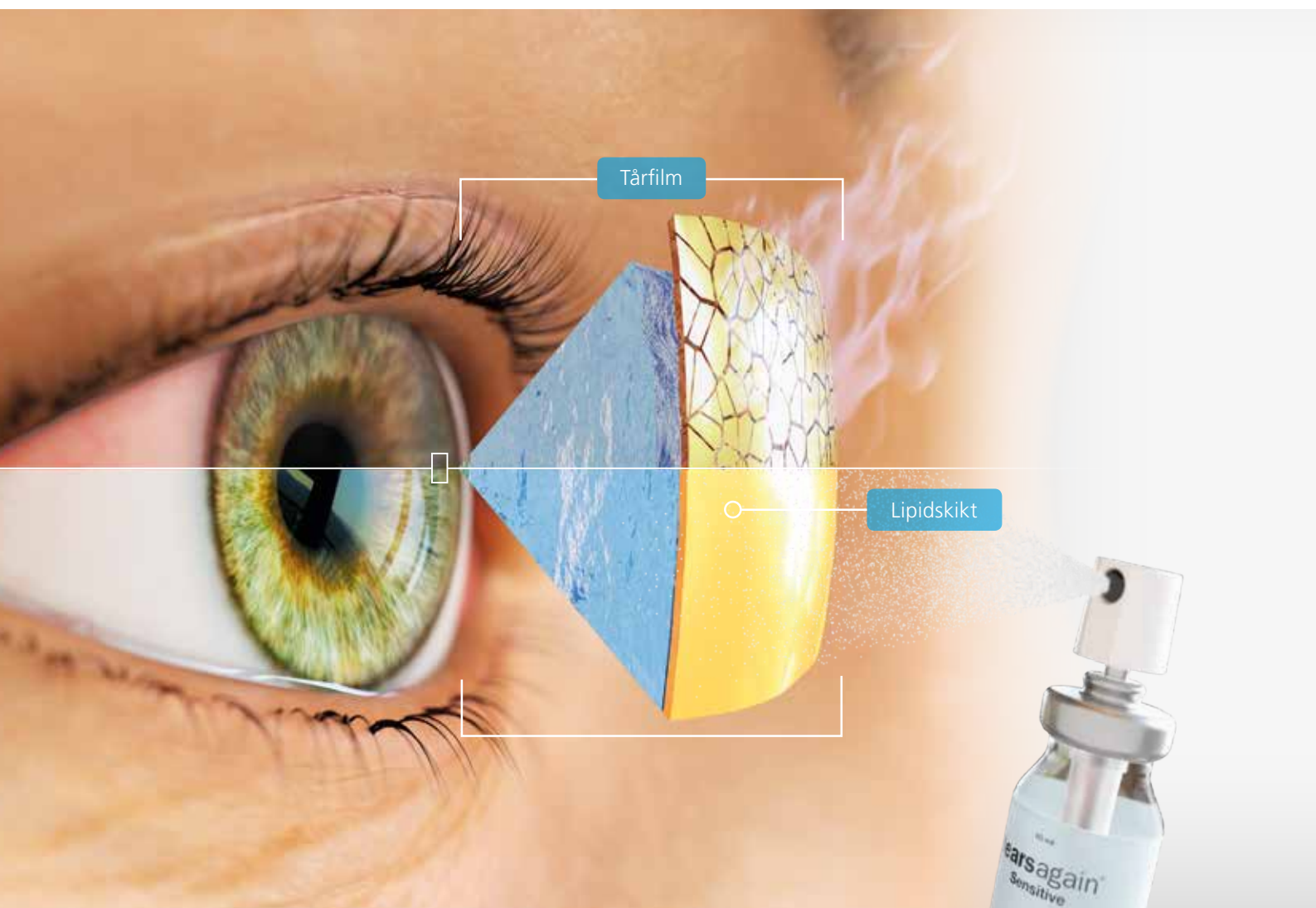
ALLTID I DOKTORN:

- ✓ Senaste nytt ✓ E-hälsorytt
- ✓ Vårdnytt ✓ Barnens hälsa
- ✓ Djurens hälsa och mycket annat

DOKTORN FYLLER 20 ÅR!

Det stora jubileumsnumret
1999-2019 – så började allt!

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE VÅRNUMMER!



Trötta, grusiga eller rinnande ögon?

Det kan vara symtom på torra ögon.

För 8 av 10 beror det på att ögats yttersta skyddande skikt, lipidskiktet, inte lyckas hålla kvar fukten – den avdunstar.*

Tearsagain lipidspray stabiliserar lipidskiktet, vilket minskar avdunstningen. Många upplever omedelbar lindring, men full effekt uppnås vid regelbunden användning.

Läs mer på tearsagain.se



tearsagain®

En lipidspray som bevarar
ögats naturliga fuktighet

Läs bipacksedeln före användning.

*Heiligenhaus, A. et al. Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders. *Ophthalmology* 1995;92:6-11,
Lemp, M.A et al. Distribution of Aqueous-Deficient and Evaporative Dry Eye in a Clinic-Based Patient
Cohort: A Retrospective Study. *Cornea*. 2012;31(5):472-478