

DOKTORN



TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**Skratta mer –
och må bättre!**

**Test av den nya
Appleklockan**

**Kolla in: Klimat-
smarta recept**

**Därför ska du
kolla pulsen**

DIGITAL
VÅRD
I VÅR
VARDAG

**Vanliga
ögon- och
öronbesvär**

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

Så sover du bättre

**Möt Kajjan
Andersson:**

"Det är aldrig
för sent att få en
sund relation
till sin kropp"

Vår mest använda kräm

Canoderm – Sveriges mest väldokumenterade mjukgörande läkemedelskräm.



MJUKGÖR
& LINDRAR
KLÅDA

ACO

Apotekens Composita
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Receptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. ACO Hud Nordic AB. www.aconordic.com

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationensärenden.

Webb:

doktor.prenservice.se/kundtjanst

Tel: 08-52 21 83 28

Adress:

Flowy
Box 3217
103 64 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, försäljningschef
0708-16 61 91
fredrik.sjovall@addhealthmedia.com
annons@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: Gabriel Liljeval

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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



Vi ses på Doktorn.com!



Efter att i många år gladeligen hållit er sällskap här i tidningen är det nu dags att lämna över stafettpippen. Framöver kommer jag att ta ett helhetsgrepp som chefredaktör över alla digitala medier som väntrums-tv och sajten Doktorn.com som idag finns i hela Norden.

Det digitala växer sig allt större, vare sig man vill det eller inte och även om många känner en oro och kanske till och med rädsla inför detta så är det helt enkelt så samhället ser ut. Det viktigaste är att ingen hamnar i ett digitalt utanförskap, en fråga som kommer att bli viktig för alla i samhället.

I det här numret kan du läsa om just digital vård och vad det innebär och hur det på många sätt kan vara en fördel för samhället och individen. Du får även stifta bekantskap med underbara Kajjan Andersson som hjälper oss med något så viktigt som kroppspositivism, missa inte intervjun!

Ni kommer även framöver att känna igen er i tidningen, det lovar jag.

Reportage, nyheter, medicinhistoria och mycket annat, som populära Fråga Doktorn, precis som i det här numret du håller i handen.

I år har vi firat 20 år som företag och vi siktar på minst 20 framgångsrika år till och med det följer även utveckling. Vi står inför spännande utmaningar och jag kan utlova att det kommer att hända grejer framöver så håll ögonen öppna, inte minst på våra sajter.

Tack vare er, våra läsare får vi mycket bra återkoppling, spännande tankar och funderingar och en möjlighet att förädla oss. Nu när jag tar ett helhetsgrepp om Doktorn med fokus på det digitala kommer vi fortsätta att ha tillgänglighet i åtanke och att alla ska vara en del av helheten, vilket ni läsare hjälper oss lyckas med. Så fortsatt att höra av er!

Jag kommer även fortsättningsvis finnas med er, om än i digital form, och motivera samt uppmana er att tro på er själva och må så bra som ni bara kan. Förhoppningen är att vi alltid kan inspirera just dig till att må lite bättre, orka lite mer och våga lite till.

Med det sagt önskar jag dig trevlig läsning, en god avslutning på det gamla året, en härlig början på det nya och så ses vi på www.doktorn.com!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

Ps! Som alltid tar vi gärna emot ris och ros, tankar och funderingar och glada tillrop på redaktionen@doktorn.com eller på 08-648 49 00. Din åsikt betyder något så du som vill får alltid höra av dig!



Glömska – Yrsel – Öronsus?

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



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

Bio-Biloba innehåller 105 mg standardiserat extrakt från Ginkgo biloba, som motsvarar 3-4 gram torkade ginkgo-blad.* Mängden extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1-2 tabletter om dagen. Läs bipacksedeln noga innan användning.

* Motsvarande 22-27 mg flavonoider som flavonglykosider, 2,8-3,4 mg ginkgolid A, B och C samt 2,6-3,2 mg bilobalid.

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

Ginkgo biloba, som också kallas Tempelträd, härstammar ursprungligen från Sydostasien och extrakt från löven på detta träd har under hundratals år använts terapeutiskt och omnämns i kinesisk traditionell farmakopé.

Under 1200-talet introducerades trädet i Japan och till Europa kom det på 1700-talet. Extraktet utvinns från torkade blad och förädlas i en flerstegsprocess, där oönskade ämnen separeras och de aktiva ämnena standardiseras. Detta är avgörande för att utjämna den biologiska variationen i växtmaterialet och producera ett extrakt med jämn kvalitet och reproducerbar effekt.

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

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: Traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symptom hos äldre människor såsom minnesbesvär, koncentrationssvårigheter, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Filmdragerad tablett, innehåller 105 mg extrakt av Ginkgo biloba L., blad (ginkgo). Bio-Biloba ska inte användas av barn och bör inte användas av gravida eller ammande kvinnor. Du bör tala med din läkare om du inte mår bättre eller om du mår sämre. Lokal företrädare: Pharma Hus AB, Gunnebogatan 28, 163 53 Spånga.



innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 6-13 Aktuellt
- 14-16 Digital vård – här för att stanna
- 18-19 Vanliga syn- och hörselskador
- 21 Viktigt att ta pulsen!
- 23-30 Fråga Doktorn
- 33 Så tar du reda på hur svår migrän du har
- 34-37 **Sömnpblem:**
Det finns hjälp att få!
- 38-42 **Kajjan Andersson**
pratar kroppspositivism
- 44 Köket
- 46-48 Pernillas sidor
- 50-52 **Medicinhistoria:**
Röda korsets historia!
- 56 Korsord
- 59 Nästa nummer



Har du
hittat ditt
sätt att
känna
större
närvaro
i var-
dagen?

46-48



Var 17:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

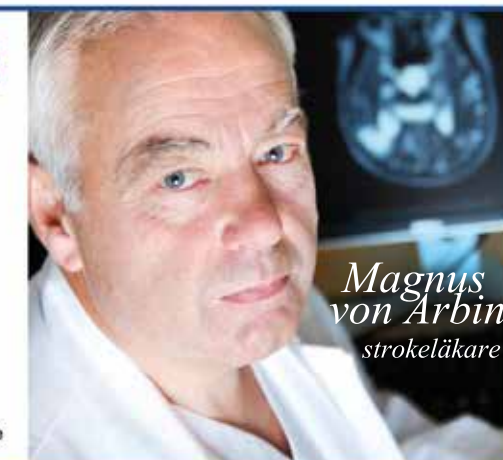
Strokefonden

Pg 90 05 30-7

Tel: 0200 88 31 31

Tack för ditt bidrag

För mer info:



Paus från Facebook ökar välbefinnande

Att ta en paus från Facebook skulle kunna öka ditt välbefinnande. Det visar en studie från två amerikanska universitet, Stanford och NYU. 1 500 utvalda fick stänga sina Facebook-konton under totalt en månads tid. Facebooks meddelandetjänst Messenger tilläts däremot. Att inte använda Facebook bidrog till små men märkbara förbättringar gällande välmående, speciellt självupplevd lycka, tillfredsställelse, depression och ångest konstaterar forskarna. I en kommentar skriver Facebook att "det här är en av många studier på det här ämnet, och bör betraktas just så".



LIVSMEDELSVERKET VARNAR GRAVIDA FÖR RÖTT KÖTT

För gravida har det länge funnits råd om att genomsteka kött från lamm, gris och vilt. Råden skyddar mot att smittas av parasiten toxoplasma. Nu utökas råden till att även omfatta nötkött. Det som är nytt är råd om att även nötkött bör genomstekas. För den som ändå vill ha en lättstekt blodigare köttbit finns det en möjlighet. Men för dig som ändå vill ha en lättstekt blodigare köttbit finns det en möjlighet; frys in köttet i minst tre dygn före tillagning, då dör eventuella toxoplasmaparasiter, förklarar Åsa Rosengren, mikrobiolog vid Livsmedelsverket. Risken att smittas genom nötkött är lägre för nötkött jämfört med kött från andra djur, men den som äter lättstekt blodigare nötkött kan ändå utsättas för parasiten.

Blödarsjuka kan snart vara botad

Forskare runt om i världen har senaste åren genomfört flera lyckade försök kring genterapi som behandling för blödarsjuka. Den nya forskningen är framgångsrik och en stor mängd av de testpersoner som har medverkat visar goda resultat även en tid efter behandlingen. Många av de som har blödarsjuka måste i dag ta flera injektioner i veckan för att få en koagulationsförmåga i blodet. Förhoppningen med den nya genterapin är att patienter ska slippa ta sina injektioner och att sjukdomen på sikt ska gå att bota. I Sverige finns mellan 900–1000 som lever med blödarsjukan. Sjukdomen är ofta ärftlig och beror på att blodet saknar de ämnen som gör att det koagulerar sig.



5 tips

för att lyckas med nyårslöftet

1. Motivera dig själv
2. Bestäm din metod
3. Satsa hela året och förutse dina fällor
4. Ta en sak i taget och släpp allt-eller-inget-tänket
5. Fira dig själv på vägen!

Fler tips och hela artikeln hittar du på www.doktorn.com



FYRA AV FEM SVENSKAR OROAR SIG FÖR SIN HÄLSA

Vi blir allt mer engagerade i vår hälsa men samtidigt blir vi också mer oroliga. Många mår trots sitt ökande engagemang inte bättre. Det visar en Sifo-undersökning framtagen på uppdrag av WW Viktväktarna. På frågan om man har ökat engagemanget för sin hälsa och sitt välmående jämfört med för tre år sedan svarar varannan ja. Trots det svarar 40 procent av de som satsat mer på sitt välmående att de inte mår bättre i dag än de gjorde för tre år sedan. I dag oroar sig fyra femtedel av svenskarna för sin hälsa. Var tredje gör det flera gånger i månaden.

Foto: SHUTTERSTOCK



Lättare att jämföra tandvårdspriser

För att stärka patientens ställning och öka konkurrensen på tandvårdsmarknaden kommer en ny prisjämförelsesajt lanseras på uppdrag av regeringen. Uppdraget att skapa den nya hemsidan, tandpriskollen.se, har gått till Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV). Initiativet till prisjämförelsesajten kommer från regeringen och de priser som man presenterar på Tandpriskollen.se hämtas från Försäkringskassan. Systemet kommer att fungera så att de mottagningar som är anslutna till statliga tandvårdsstödet finns med, vilket är i stort sett alla mottagningar i landet. Tjänsten som är nationellt täckande och omfattar större delen av tandvården lanseras i mitten av december.



FORSKARE: DÅ SKA MAN TA BLODTRYCKSMEDICIN

Spanska forskare vid Universidade de Vigo i Spanien konstaterar att vilken tid på dygnet du tar din blodtrycksmedicin kan vara avgörande inte bara för att stabilisera blodtrycket utan även för att minska risken för sjukdom och förtida död. Vilka läkemedel man tar är dock individuellt och därför är det viktigt att föra en dialog med behandlande läkare om hur ens mediciner ser ut och är upplagd, det gäller även om man vill förändra något, som tid på dygnet du tar medicinen.



RAPPORT: SVENSKA BARN RÖR SIG FÖR LITE OCH ÄTER FÖR DÅLIGT

Generation Pep kartlägger barn och ungas hälsa i Sverige. Årets rapport visar bland annat att flickor rör sig mindre än pojkar och att det bara är fyra av tio barn som äter grönsaker varje dag. Fler än 11 000 barn, i 4–17-årsåldern, och deras vårdnadshavare har varit med i studien som utförts av bland annat forskare vid Göteborgs universitet och med stöd av Hjärt- och lungfonden. Studien visar bland annat att barn och ungdomar äter för dåligt och rör sig för lite. I studien ser de även ett samband mellan att de barn och unga, framför allt tonåringar, som sitter allra mest still framför skärmar också rör sig allra minst. Enligt rapporten vet de tillfrågade barnen vad som är nyttigt att äta men trots detta kommer man inte upp i rekommendationerna.

SVERIGE VÄRLDSBÄST PÅ ATT RÄDDA FÖR TIDIGT FÖDDA BARN

Överlevnaden bland barn som föds mycket för tidigt har blivit ännu bättre. Sverige har en neonatal intensivvård i världsklass, enligt en studie som inkluderar samtliga svenska sjukhus. Studien, ledd från Karolinska Institutet analyserar överlevnaden bland svenska barn som fötts mer än 3,5 månader för tidigt, i graviditetsvecka 22–26, och jämfört överlevnadssiffrorna för åren 2014–2016 med åren 2004–2007. Under den tiden drabbades 2 205 kvinnor av graviditetskomplikationer som ledde fram till extremt för tidig födsel. Samtliga svenska sjukhus är med i studien. Jämfört med 2004–2007 hade andelen dödfödda barn minskat från 30 till 23 procent tio år senare. Samtidigt ökade överlevnaden från 70 till 77 procent. Den ökade överlevnaden skedde inte till priset av fler komplikationer under nyföddhetsperioden. Tvärtom sågs en minskning av hjärn- och lungskador bland barnen födda 2014–2016.





Alla spädbarn erbjuds nu vaccination mot magsjukevirus

Vaccination mot rotavirusinfektion infördes i det allmänna vaccinationsprogrammet för barn och från och med september 2019 erbjuds vaccin mot rotavirusinfektion kostnadsfritt till spädbarn i hela landet. Rotavirusinfektion är en mycket smittsam mag-tarminfektion. Utan vaccination insjuknar nästan alla barn en eller flera gånger före fem års ålder. Innan vaccination började erbjudas i delar av landet vårdades årligen över 2 000 barn på sjukhus på grund av rotavirusinfektion.



NYA ARBETSSÄTT MINSKADE VÄNTETIDERNÄ PÅ BARNAKUTEN

Barnakuten på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus har kortast väntetider av alla akutmottagningar i Västra Götalandsregionen. 90 procent av deras patienter stannar på akuten mindre än 4 timmar. Sjuksköterskemottagning, teamrönder och Närakuten är tre av framgångsfaktorerna.

STUDIE: SJUKHUS-PERSONAL STÖRS AV BULLER

En studie visar att 97 procent av sjukvårdspersonalen ibland störs av buller. Studien som genomförts av DTU, Danmarks Tekniske Universitet, är ytterligare ett bidrag till den växande forskning som visar på att dålig akustik är ett stort problem i många lokaler där hälso- och sjukvård bedrivs. Tyvärr bekräftar den här studien ett redan känt problem i Sverige, nämligen att hälso- och sjukvårdspersonal alltför ofta tvingas arbeta i bullriga miljöer som kan vara skadliga för deras välbefinnande.



Din katt är inte så självständig som du kan tro

Är katter mer självständiga och mindre tillgivna än hundar? Nej, säger forskare i en ny studie som experter menar kan bidra till att vi förstår våra katter mer och anpassar livet med katten bättre. Det är amerikanska forskare som ligger bakom studien där man har gjort observationer på kattungar och följt upp dessa ett år senare.

Foto: SHUTTERSTOCK

NU TILLGÄNGLIG PÅ
APOTEK I SVERIGE

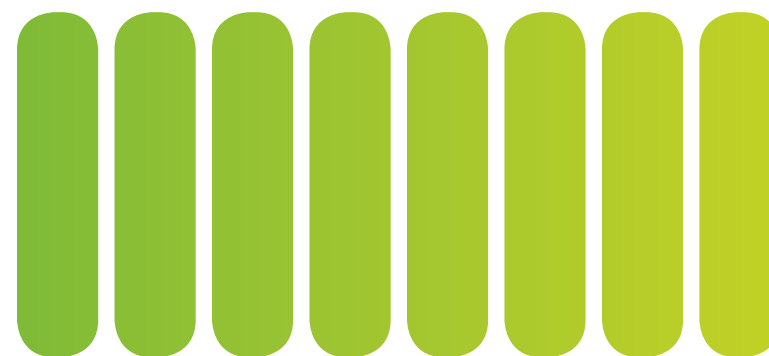


alflores®

B. infantis 35624®

Det enda kosttillskottet med **Bifidobacterium infantis 35624®**. En unik stam av mjölksyrabakterie.

Välstuderad* och lämplig som tillskott
t ex vid low FODMAP-diet.



*World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines, 2015.
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en varierad kost och en hälsosam livsstil.

SYMBIOSYS
MICROBIOTA FOR LIFE

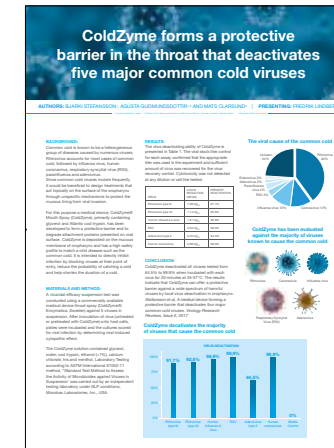
BIOCODEX
Knarranäsgatan 7, 164 40 Kista
info@biocodex.se, 08-615 27 60



Doro lanserar flera telefoner för seniorer

Telefontillverkaren Doro har siktat in sig på bra mobiltelefoner för äldre och lanserar under hösten inte mindre fyra nya telefoner varav en med touchskärm och resten med knappar. Alla telefoner är anpassade för målgruppen och man erbjuder även en trygghetstjänst som gör att användaren vid nödsituationer enkelt kan ringa upp till ett förinställt telefonnummer, eller kopplas till en larm-central.

ColdZyme är unikt – verkar på orsaken till förkylning



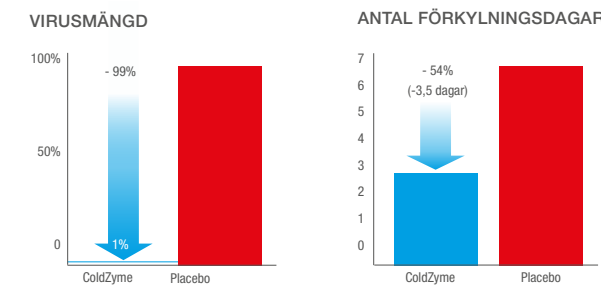
ColdZyme® Munspray är unikt, det verkar mot orsaken till förkylningen, själva förkylningsvirusen. ColdZyme Munspray är lätt att använda och verkar omedelbart genom att bilda en skyddande barriär i munhåla och svalg. Barriären fungerar osmotiskt mot förkylningsvirus och **fångar** in förkylningsvirus och **deaktiverar** virus förmåga att infektera celler, så att munhåla och svalg **skyddas**.

De vanligaste virusfamiljerna¹⁾, som orsakar förkylning är rhinovirus, följt av Corona- och influensavirus för att få effekt mot orsaken så måste behandlingen ospecifikt rikta sig mot de olika virus som orsakar förkylning.

- I en studie, Microbac^{2,3)}, som bygger på standardiserade och validerade metoder som efterliknar miljön i mun och svalg, där virus får fäste, invaderar cellerna och orsakar förkylningen så utvärderades hur ColdZyme's barriär skyddade mot olika virus cellskadande effekt när de applicerades på värdcellerna. ColdZyme deaktiverade alla virus som testades från 64,5% till 99,9%. Virus som testades utgör över 90% av de kända virus som orsakar förkylning.
- Resultaten visar att ColdZyme kan erbjuda en skyddande barriär mot ett brett spektrum av skadliga virus genom lokal virusdeaktivering i orofarynx.

Lindrar även halsont och förkylningssymptom

1) Heikkinen, Terho, and Asko Järvinen. "The common cold." The Lancet 361.9351 (2003): 51-59.
2) Stefansson et al, ColdZyme forms a protective barrier in the throat that deactivates five major common cold viruses, Swedish Otolaryngology Congress 2018
3) Stefansson et al, A medical device forming a protective barrier that deactivates four major common cold viruses. Virology Research Reviews, Issue 5, 2017



Virusmängden i halsen reducerades med 99% i ColdZyme-gruppen, ett resultat som var statistiskt signifikant över placebo (p=0.023)

Antalet förkylningsdagar reducerades med 54% (eller 3,5 dagar) i ColdZyme-gruppen, ett resultat som var statistiskt signifikant över placebo (p=0.014).

Studien COLDPREV är en randomiserad, dubbelblind, placebokontrollerad klinisk studie på ColdZyme® Munspray mot förkylning. I studien inokulerades (infekterades) 46 försökspersoner, både män och kvinnor (20-46år), med förkylningsvirus (rhinovirus 16) via näsan. Analysen och grafen är baserad på det antal personer där man kunnat bekräfta att man infekterats av viruset alternativt de som uppvisat symptom. I studien sågs en statistiskt signifikant skillnad mellan ColdZyme och Placebo avseende reduktion av virusmängden i halsen (-99%) och reduktion av antalet förkylningsdagar (-54%).

Clarsund et al, OJRD, 2017, 7, 125-135, A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Clinical Study on ColdZyme® Mouth Spray against Rhinovirus-Induced Common Cold



Foto: SHUTTERSTOCK

LOBSE

ColdZyme – mest rekommenderad av apotekspersonal i Sverige

^{*)} ©GfK 2017 – Mystery Shopping & Attitudinal study at Swedish Pharmacies, Apr-May 2017

IBS-BEHANDLING I MOBILEN

Belly Balance erbjuder digital IBS-behandling skapad av dietister direkt i mobilen. Behandlingen är baserad på den vetenskapligt bevisade kostbehandlingen FOD-MAP i kombination med kunskap om magen, yoga och mindfulness. FOD-MAP hjälper 75 procent till minskade symtom och ökad livskvalitet. Som användare får du även FODMAP-vänliga recept och veckomenyer som hjälper dig att laga god och enkel mat som är snäll mot mage. Appen finns för iOS och Android.

APPEN BELLY BALANCE

Den digitala IBS-behandlingen för dig med orolig mage



Tonläget viktigt för katters kommunikation

Precis som människor kommunicerar katter med språk och tonläget som de använder kan vara avgörande. Det visar forskning från Lunds universitet. Forskarna spelade in drygt 70 katter och deras ägare när de interagerar. Man kunde se att människa och katt använder samma biologiska koder i kommunikationen, så kallade frekvenskoder. Det betyder att när man pratar med högt röstläge och pipig röst så är man snäll och ofarlig men när man talar med mörk och djup röst så signalerar man att man är stor och stark och kanske lite farlig.

EN VÅRDCHEF SOM LYSSNAR OCH LÅTER ANDRA VÄXA

Enhetschef Liselotte Svensson från Hästveda hemtjänst beskrivs som en närvarande och positiv chef som gör medarbetarna delaktiga och låter dem växa. Nu vinner Liselotte Svensson 50 000 kronor och titeln "Årets Vårdschef 2019". Självt säger Liselotte Svensson att hon "gillar att dra igång saker och har alltid haft lätt att få andra med mig". Hästveda hemtjänst ligger i Hässleholms kommun i gränslandet mellan Skåne och Småland.





Var tredje hund drabbas av onödiga vardagsskador

En undersökning visar att veterinärer ofta möter hundar som drabbats av sjukdomar eller skador på grund av hundägarnas bristande kunskap. Under förra året drabbades var tredje hund av skador som hade gått att undvika, det handlar bland annat om klobrott, problem kopplat till övervikt, tandproblem och förgiftning. Nu välkomnas den nya djurskyddslagen som ställer krav på att den som håller djur eller på annat sätt tar hand om djur ska ha tillräcklig kompetens för att tillgodose djurets behov, då kunskapsbrist är en starkt bidragande orsak till djurens onödiga skador.

Snorkel lanserar ny webbfunktion mot psykisk ohälsa

Via webbsidan **Snorkel** kan barn, ungdomar och föräldrar få lättillgänglig egenvård vid psykisk ohälsa. Sedan starten 2005 har sidan

kompletterats med en app med övningar och information som kan användas i krissituationer. Nu lanseras en interaktiv funktion där man kan lära sig om negativt beteende, varför man exempelvis inte tränar, stannar hemma från skolan med mera och hur sådana beteendemönster kan ändras. Webbsidan är ett samarbete mellan kommun och region (barn- och ungdomspsykiatri) i Uppsala län och riktar sig direkt till barn och ungdomar och deras föräldrar, men även till personal

inom exempelvis psykiatri, socialtjänst och elevhälsan. Främsta syftet är förbättra det förebyggande arbetet mot psykisk ohälsa hos barn och ungdomar och att ge hjälp till självhjälp.

Redaktionen gästpilot testar:

Nya Apple Watch

Vi har testat den senaste av Apples smarta klockor. Klockan har flera hälsorelaterade funktioner och om man ser till att den billigaste klockan utslaget på ett år skulle kosta 14 kronor om dagen kan den vara något att överväga för många som har en iPhone.



- + Allt är på svenska, lättanvänt gränssnitt, tydlig textstorlek som kan anpassas
- + Längre batteritid än tidigare, bekväm att bära, många funktioner i en (klocka, timer, kalender, meddelanden med mera)
- + Fullproppad med hälsofunktioner som detektion om man ramlar, EKG, träningsregistrering för de flesta former och bullermätning

- Man måste ha en iPhone och även om priset sjunkit är det en investering
- Måste fortfarande laddas regelbundet (varannan dag ungefär)
- Siri, rösthjälpen, förstår en till och från (ibland riktigt bra, andra gånger inte alls)

Läs vårt långtidstest tillsammans med iPhone 11 på www.doktorn.com – alla hälsofunktioner förklaras!



REDAKTIONEN TESTAR URBANISTA ATHENS

Trådlösa hörlurar blir allt mer populära och de superenkla Athens från Urbanista är en perfekt kompanjon på promenaden (för vi ska vara ute och röra på oss). Bra batteritid och vattentäta ner till 1 meter (!) fungerar de i väder och vind. Stora tydliga knappar att trycka på underlättar hanteringen. Funkar till alla märken av mobiltelefoner och sitter som ett smäck på joggingturen!

Läs hela testet på www.doktorn.com

Foto: SHUTTERSTOCK

Santen
A Clear Vision For Life®



Blunda inte för torra ögon

Om dina ögon tåras, kliar, känns trötta eller irriterade kan det bero på torra ögon. Hitta en behandling som passar dig. Börja med att göra vårt självtest på www.torraögon.nu!

TORRA
ÖGON.NU

SantenPharma AB | Evenemangsgatan 31A | 169 79 Solna

Nätläkare, e-hälsa, digital vård – kärt barn har många namn och på senare år har det som vi i den här artikeln refererar till som digital vård fullkomligt exploderat. Men vad är egentligen digital vård, finns det några fallgropar och vilka fördelar kan det ha för både samhället men även individen?

Text: **ANDERS ÅKER**

Digital vård är här för att stanna

Det är inte helt lätt att förklara digital vård, främst därför att begreppet innefattar så mycket och är otroligt brett. ScientificMed är en av aktörerna på digitala marknaden och tar fram digitala verktyg tillsammans med vården inom cancer- och blodcancer-sjukdomar. Karin Torberger, affärsutvecklingschef på ScientificMed, håller med om svårigheterna att definiera digital vård.

– Problemet är att det finns så många definitioner av vad digitaliserad vård är och att det är få som riktigt förstår vad det handlar om. I vårt fall kan vi hjälpa vården att se hur patienten mår med hjälp av självskattningar av symtom och ger en överblick över den allmänna hälsan. Det innebär att vården snabbt kan prioritera om de ser att en patient mår dåligt eller har dåliga värden och på så sätt kontakta patienten för att följa upp. Digital vård innefattar med andra ord flera delar där det digitala ibland exempelvis är en kanal för kommunikation, säger Karin Torberger.

Att det innefattar många delar skvallrar inte minst de senaste årens utveckling om. Stora teknikjättar som



Karin Torberger, affärsutvecklingschef på ScientificMed, håller med om svårigheterna att definiera digital vård.

Apple, Samsung och Google satsar allt mer på digital vård och hälsa och inkorporerar det i sina konsumentprodukter som telefoner och smarta klockor.

– Vi är i ett tidigt skede av vår resa. Vi är i vår första fas när vi tänker på var vi befinner oss inom hälsa, konstaterade Sumbul Desai, läkare och högsta chef för hälsomområdet på teknikjätten Apple i en intervju tidigare i år.

Som en kommentar till att man numera kan få sitt EKG i Apples smarta

klocka menar Subul Desai att man nu får se vad man gör med den data man har och att man samarbetar nära vården genom att bland annat bidra till vetenskapliga studier som ska förbättra kunskapsläget.

Utvecklingen drivs med andra ord inte bara av en grupp aktörer utan av flera, däribland självklart vården självt. Antalet digitala vårdgivare ökar och från statligt håll ser bland annat socialminister Lena Hallengren (S) att satsningen på att knyta ihop digital

utveckling med digitala vårdgivare passar väl in i omställningen till nära vård och att öka vårdens tillgänglighet. Däremot menar aktörer att man inte kan förlita sig alltför mycket på att det digitala ska lösa allting.

– En risk ligger nog i att man har en övertro att digital vård ska lösa allt, för trots allt är det fysiska mötet kanske det viktigaste i slutändan. Det går nog aldrig att göra vården helt digital men det kan hjälpa både patienten och vården i både kommunikation och för vården att prioritera, tror Karin Torberger.

När det kommer till risker har diskussionen bestått av många frågor kring personlig integritet, säkerhet och ekonomiska ersättningar när de nya, digitala, vårdalternativen har dykt upp. Vikten av den personliga integriteten när det kommer till hälsodata är fortfarande central och de flesta aktörer jobbar hårt för att både utbilda och visa att man tar frågan på fullaste allvar. De fördelar som finns med digital vård är ändå viktiga att lyfta fram, det menar bland annat Magnus Liungman, vd för Doctrin.

– Det är viktigt att poängtera att på samma sätt som piloten i flygplanet kontrollerar att autopiloten fungerar som det är tänkt är våra digitala hjälpmedel tänkta att stötta, inte ersätta de som jobbar i vården. Men när man pratar om risker med digital vård skulle jag vilja vända på frågan; vilka risker finns i den traditionella vården där patienten behöver förlita sig på att den personen man är i kontakt med inte missat att fråga något avgörande eller där administrativa misstag gör att en remiss försvinner? Ett digitalt system har generellt sett inte en dålig dag. Det vill säga att vi kan minska sannolikheten att den mänskliga faktorn skapar risker för patienten, säger Magnus Liungman.

Magnus Liungman, som själv arbetat med strategiska vårdfrågor, såg att många inte fick den hjälp de behövde eller att tiden inte räckte till.

Det var en av anledningarna till att han grundade Doctrin som vill koppla samman den digitala och fysiska vården bland annat med hjälp av artificiell intelligens, AI.



– Drivkraften är att radikalt bidra till att förbättra sjukvården med smarta digitala hjälpmedel. I slutändan påverkas vi alla av rätten till en god vård, att när vi är sjuka få så snabb tillgång till god sjukvård som möjligt utan att som skattebetalare betala för mycket för dem. Därför jobbar vi med att ta fram digitala lösningar som förbättrar den medicinska kvaliteten och patientupplevelsen samtidigt som kostnaderna minskar.

Ett exempel på hur Doctrin bidrar till att digital vård fungerar i praktiken är Capio Ringens vårdcentral på Södermalm i Stockholm. Där hanterar man merparten av vårdkontaktarna digitalt istället för att ha en traditionell drop-in mottagning. När det kaotiska mottagningsrummet med timslånga köer ersattes av digital chatt och endast vid behov bokade fysiska besök beskrev personalen hur stressen minskade och arbetsmiljön förbättrades. Dessutom behövde inte längre patienterna vistas i ett överfullt väntrum med andra sjuka människor i onödan.

– Vårdens personal är hårt pressad och i undersökningar vi gjort uppger ►

Illustration: SHUTTERSTOCK



Digital vård kräver en högkvalitativ uppkoppling var man än befinner sig.

Foto: SHUTTERSTOCK

4 av 10 läkare och sjuksköterskor att de övervägt att byta yrke på grund av överbelastning. Samtidigt blir vi allt äldre med ökade vårdbehov som följd. Dåligt anpassade system skapar mer arbete än mindre och är ett stort hinder för den digitala vården att integreras med den fysiska. Och lika lite som vi människor är helt digitala eller helt fysiska i vårt beteende bör vården delas upp i digital eller fysisk vård. Istället behöver vi en digifysisk vårdmiljö där den digital och fysiska vården kompletterar varandra för att dagens läkare och sjuksköterskor ska kunna hjälpa fler i takt med att vårdbehoven ökar. Men det kräver att digitaliseringen tar avstamp i vårdpersonal och patienters verkliga behov, konstaterar Magnus Liungman.

Magnus Liungman får medhåll av Karin Torberger som menar att det finns en trygghet hos patient som vård när man till exempel kan följa en sjukdomsresa, i realtid se hur patienten mår och bland annat säkerställa att behandlingar genomförs som planerat.

– Att fullfölja sin medicinering är viktigt för att undvika återfall vid bland annat bröstcancer. Vi har en applikation för en viss typ av bröstcancer där patienten behöver ta sin medicin under 5 till 10 år efter en operation eller cellgiftsbehandling. Där kan man se att bara hälften fortfarande tar sin medicin efter fem år men med vår applikation stöttar vi patienten under den här tiden med bland annat påminnelse om att just ta sin medicin, säger Karin Torberger.

Tillsammans med frågor om integritet, säkerhet och finansiering kommer även frågor om tillgänglighet att bli mer framträdande. Hur ska man

göra digital vård tillgänglig för alla och vilka fallgropar finns när alltmer av kommunikationen går över till digitala plattformar. Där kommer man att behöva titta inte bara på digitala lösningar utan även på hur infrastrukturen ser ut i landet då digital vård kräver en högkvalitativ uppkoppling var man än befinner sig.

Ett företag som tagit fasta på att utnyttja infrastruktur är operatören Telia som vill underlätta för vårdenheter som vill stötta sina patienter med digitala tjänster. Telia ansvarar då för att leverera en sammanhållen tjänst som innehåller hårdvara, mjukvara, logistik, drift och support. Telia HomeCare kan bland annat användas för monitorering av högt blodtryck, hjärtsvikt, diabetes och KOL och är en del av Telias satsning inom vård och hälsa. Tidigare i år gjorde man IBD Home, som används av vuxna inom den svenska sjukvården, tillgänglig för barn från fyra år och uppåt via Telia HomeCare. Tjänsten ska stödja patienterna att hantera sin egen hälsa under dygnets alla timmar oberoende av var de befinner sig och målet är att öka tillgängligheten till vården och förbättra patienternas livskvalitet.

– För den unga generationen känns det förmodligen än mer naturligt att använda mobilen i kommunikationen med sjukvården. Digitala lösningar, som IBD Home, kan förhoppningsvis också öka patienternas delaktighet i vården av den egna tarmsjukdomen. Med digitala kommunikationslösningar kan barn och ungdomar med IBD göras mer delaktiga i vården och vi inom vården kan bättre fördela våra resurser till de barn och familjer som behöver dem mest. Vården behöver

anpassas så att den stödjer de unga patienterna i deras vardag och så lite som möjligt inkräktar på deras skolgång och fritidsaktiviteter, menar Petter Malmberg barnläkare och överläkare från Sachsska barn- och ungdomssjukhusets enhet för pediatrik gastroenterologi och nutrition.



Få, om någon aktör, utesluter den fysiska vårdmiljön utan kompletterar de behov som finns utanför den digitala vården. Den digitala vården ökar möjligheterna för den enskilde patienten menar man.

– Största vinsten är att vården blir mer skraddarsydd för patienten och att tillgängligheten kommer att öka vilket hjälper vården att prioritera bättre, säger Karin Torberger från ScientificMed.

Karin Torberger får medhåll från Magnus Liungman från Doctrin som i en framtidsspaning ser att den svenska sjukvården bygger ut den digital kompetensen inom ett tio års-spänn.

– Om 10 år hoppas jag att vårdcentraler i Sverige har fullt utbyggd preventiv sjukvård som anpassar medicinska råd och beteendeförslag individuellt till patienten baserat på diagnoser och hälsodata så att man som patient får en vård helt skraddarsydd till sina behov.

Hur utvecklingen kommer att se ut beror på samverkan mellan aktörer, politiska beslut, lagstiftning som är anpassad och inte minst önskemål och behov från vården och patienter. Men en sak är säker, digital vård är här för att stanna.

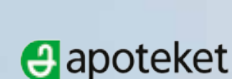
Källa: Mobilehealthnews.com, Dagens Medicin, Telia



Tänk med magen när du tar antibiotika

Att äta antibiotika påverkar tarmfloran, kan orsaka obalans i magen och i värsta fall diarré. Precosa är ett probiotiskt läkemedel och innehåller en unik jäststam som är naturligt tålig mot antibiotika. Därför kan du ta Precosa tillsammans med antibiotikakuren för att förebygga diarré och skydda tarmen.

Fråga på ditt apotek om du vill veta mer.



Precosa (Saccharomyces boulardii, stam CNCM I-745) kapsel, hård 250 mg eller pulver till oral suspension, dospåse 250 mg. **Indikation och dosering:** Förebygga antibiotika-orsakad diarré hos vuxna och barn. Pulvret i dospåsen kan användas till barn från 2 år och kapsel till barn från 6 år. Behandlingen bör inte pågå i mer än högst 4 veckor. Läs informationen på bipacksedeln före användning. Kontakta läkare om du får svår diarré som inte förbättras efter 2-3 dagar trots behandling med Precosa. Pulvret i dospåsen rörs ut i vätska eller strös på maten. Precosa ska inte blandas med iskalla eller varma drycker. **Kontraindikationer:** Överkänslighet mot den aktiva substansen eller mot något hjälpämne. Allergi mot jäst, särskilt *Saccharomyces boulardii*. Patienter med central venkateter. Kritiskt sjuka patienter eller patienter med bristfälligt immunförsvar, på grund av risk för fungemi. **Graviditet och amning:** *Saccharomyces boulardii* absorberas ej från mag-tarmkanalen och passerar ej över i modersmjölk. **Biverkningar:** Allergiska reaktioner, urtikaria, förstoppning eller törstkänsla har observerats hos mindre än 1%. **Interaktioner:** Ska inte administreras samtidigt med antimykotika. **Ytterligare information:** Biocodex AB, Knarrarnäsgatan 7, 164 40, Kista, info@biocodex.se. Texten är baserad på produktresumé och bipacksedeln 2019-11-05.

Läs mer på www.precosa.se.

Ögonen och öronen följer oss dagligen, genom hela livet. Därför blir det ofta snabbt uppenbart när något inte står rätt till. Se till att ögon och öron håller sig rena och friska så man slipper besvär.

Text: ANDERS ÅKER

Vanliga ögon- och öronbesvär

Ett av de allra vanligaste besvären som många känner igen är torra ögon. Orsaken varierar, från problem med vätskeproduktionen i ögonen till torr miljö, långvarigt sittande framför skärm och läkemedelsbiverkan. Det känns inte sällan som att man har fått något i ögat och det skaver och svider. Synen kan bli suddig och besvären tilltar framåt kvällen. Ofta räcker det med receptfria preparat för att få ordning på besvären. Åt andra hållet är rinnande ögon ett obehag som kan uppstå dels när det blåser rejält eller är kallt ute dels om något retar ögat eller det är stopp i tårkanalen. Väder och vind är inte mycket att göra åt men om det är stopp i tårkanalen, då behöver man få hjälp av vården att lösa det.

De allra flesta som har allergi har någon gång råkat ut för röda ögon. Men det är inte bara allergi som ger upphov till röda ögon, det gör även infektioner och lindriga blödningar. Ögonsjukdomar, både allvarliga och mindre allvarliga, ger även det upphov till röda ögon och inte sällan får man ont och det värker i ögat eller ögonen. Det kan även bli kladdigt och svullet och tumregeln är att det är mer allvar-

ligt med ett rött öga än två. Beroende på vad orsaken är tillämpar man allt från egenvård till läkarvård.

Förkylningar kan ge upphov till besvär inte bara med ögonen utan även öronen. Ont i öronen vid en förkylning beror på att slemhinnorna är svullna och kroppen får försämrat försvar mot de bakterier som kan orsaka öroninflammation. Hos barn är just öroninflammation väldigt vanligt, särskilt i kombination med förkylning. Det förekommer även hos vuxna, om än inte lika vanligt. Öroninflammation är ofta smärtsamt och inflammationen bildar var i örat. Ibland, om trycket i mellan-örat blir för stort, spricker trumhinnan. Det kan göra väldigt ont men trumhinnan läker ofta ihop av sig själv. Däremot kan en öroninflammation behöva behandlas med antibiotika så prata med läkare för att få råd. Barn och vuxna kan även drabbas av öronkatarr efter en förkylning eller öroninflammation. Då känns det som ett lock för örat och ljud blir dämpat. Det här går över av sig själv och ska inte behandlas med antibiotika utan tryckutjämning brukar råda bot på besvären. Går det inte över på en vecka eller om besvären bara är på en sida, sök vård.

Stora som små kan få en inflammation i själva hörselgången, så kallad hörselgångseksem eller extern otit. Då är själva huden i hörselgången irriterad och det beror på att ögats rengöring inte funkar som det ska. Det kan kliä och vara irriterad, ibland uppstår även en svullnad och det kan rinna en kletig illaluktande vätska ur örat. Det kan även påverka hörsel då det samlas en massa som täpper igen hörselgången. Varmt och fuktigt klimat, mycket badande och simmande eller oförsiktigt användande av bomullspinnar kan ge upphov till hörselgångseksem. Det finns hjälp att få på exempelvis apotek, så beskriv besvären och be om hjälp.

Ögon- och öronbesvär går ofta över av sig själv, ibland i kombination med olika receptfria hjälpmedel och preparat. Ibland kan man behöva receptbelagda läkemedel och i vissa fall även sjukvård.

Överlag gäller att om besvären inte går över, man upplever en plötslig försämring, rejält nedsatt allmänhälsa som hög feber eller bara är osäker så ska man ta kontakt med vården för att få råd.

Källa: St Görans Ögonsjukhus, 1177



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

KÄNN PULSEN



KÄNN DIN PULS OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE



Så enkelt minskar du risken för stroke

En ojämn puls kan bero på förmaksflimmer som är den vanligaste rytmstörningen i hjärtat. I Sverige beräknar man att närmare 100 000 personer är drabbade* – utan att veta om det! De flesta är äldre. Och de löper dessutom större risk att även drabbas av stroke.

Du kan enkelt ta reda på om ditt hjärta slår så som det ska genom att ta pulsen på ett korrekt sätt.

Lär dig hur på www.kannpuls.se



Känn Pulsen ingår i Riksförbundet HjärtLungs kampanj "Ljuset på!" som uppmärksammar dolda folksjukdomar. Känn Pulsen görs i samarbete med Pfizer och Bristol-Myers Squibb.

*Flimmerrapporten 2018, Riksförbundet HjärtLung

Antalet personer som drabbas av stroke har minskat kraftigt de senaste åtta åren enligt kvalitetsregistret Riksstroke. Viktiga faktorer bakom minskningen är bland annat förebyggande åtgärder för att upptäcka och behandla förmaksflimmer, bättre kontroll av högt blodtryck samt hur vården arbetar. Det konstaterar överläkare Bodil Lernfelt.

Text: ANDERS ÅKER



Foto: SHUTTERSTOCK

Håll koll på pulsen

Stroke är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige och drabbar årligen ca 30 000 personer. Det betyder att någon får en stroke var 17:e minut. Förebyggande åtgärder för att upptäcka och behandla förmaksflimmer och förbättrad vård vid TIA, en liten propp som orsakar tillfällig syrebrist i hjärnan, som ökar risken att drabbas av en stroke efteråt, är viktiga faktorer.

I det förebyggande arbetet ingår att behandla riskfaktorer för stroke på ett tidigt stadium. Ett exempel på detta är de nya riktlinjerna för diagnostik och behandling av högt blodtryck där hembloodtryck och långtidsregistrering av blodtryck används oftare vid diagnostik av hypertoni och att målblodtryck för de flesta patienter numera är 130/80.

Ett annat exempel är den ökade uppmärksamheten på hur viktigt det är att hitta personer med förmaksflimmer i befolkningen. Att ta pulsen på äldre patienter på vårdcentral oberoende av besöksorsak och sedan komplettera med EKG om pulsen är oregelbunden är en enkel screening och bör vara rutin. Patienter med symptom skall utredas med långtids-EKG.

– Vi har idag helt andra förutsättningar att förebygga stroke och hjälpa patienterna att komma tillbaka till ett fullvärdigt liv efter en stroke. Stroke-

vården har utvecklats mycket de senaste åren, säger Bodil Lernfelt.

Bodil Lernfelt är docent och överläkare inom verksamhet Medicin, Geriatrik och Akutmottagning på Östra sjukhuset i Göteborg och kliniskt verksam på strokeenheten. Hon ser ett samband med förebyggande läkemedelsbehandling vid förmaksflimmer och att antal strokefall minskar, men

påpekar att det är flera faktorer som påverkar nedgången.

– Vi har även blivit bättre på diagnostik av förmaksflimmer. Enligt gällande riktlinjer skall alla patienter med hjärninfarkt eller TIA ha telemetri i tre dygn. Om patienten skrivs ut tidigare, vilket ofta

är fallet vid TIA, eller om det finns anledning att misstänka episoder med förmaksflimmer kompletterar vi med tum-EKG i tre veckor, säger Bodil Lernfelt.

Bättre kontroll av högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes har också bidragit tillsammans med livsstilsförändringar där minskad rökning i befolkningen betyder mest.

– Vi är också bättre på att kontrollera blodtryck, blodfetter och diabetes samt att ge våra patienter råd avseende sin livsstil. För patienter som röker poängteras vikten av rökstopp och vi ger också råd avseende kost och fysisk aktivitet. FaR (Fysisk aktivitet på Recept) används när det finns behov och vi försöker också fånga upp patienter som är utsatta för mycket stress. På stroke-enheten arbetar vi i team för att behandla hela patienten, inte bara en diagnos.

Mer om stroke på www.doktorn.com

4 TIPS FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR STROKE

1. Kontrollera blodtrycket
2. Ta pulsen regelbundet för att uppmärksamma oregelbunden hjartrytm
3. Försök att minska stillasittande och få in fysisk aktivitet dagligen
4. Sök hjälp akut vid misstänkta symtom på stroke

Nyhet!

Få dina mediciner färdigsorterade och doserade.



99:-
i månaden



Nu gör vi livet lite enklare för dig som tar flera läkemedel varje dag. Med vår nya tjänst Apoteket DosPac får du allt sorterat och klart – vilket gör att du kan ägna dig åt roligare saker än att hålla koll på mediciner. Läs mer och anmäl dig på apoteket.se/dospac



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.



Sofia Antonsson
Legitimerad dietist och expert på maghälsa.



Nahid Månsson
Har jobbat som apotekare sedan 1991.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

SMÄRTA I BÄCKENREGIONEN

Man har konstaterat att mina halspulsådror är igenslaggade, men tål inte statiner. Jag rasar i golvet med jämna mellanrum men det är inte Tior enligt alla utredningar. Jag är färdigutredd och anses som inbillningssjuk. Jag har börjat få ont i bäckenregionen när jag är ute och går. Kan det ha med dålig cirkulation i benen eller bäckenet att göra? Husläkaren gör ingenting.

Kalle, 78

Hej Kalle! Om man har som du säger "igenslaggade" blodkärl på halsen finns ju risken att det även kan finnas förträngning på andra ställen i kroppen! Det är ju relativt enkelt att kontrollera cirkulationen i benen med en blodtrycksmätning i benen och herefter med en ultraljudsundersökning av blodkärlen för att se om det även här föreligger blodkälsförträngningar. Sedan har vi ju problematiken av skelett- och ledbekymmer som kan ge besvär vid gång. När det gäller misstanke om höften kan du ju alltid ta kontakt med en sjukgymnast i första hand.

Anders Halvarsson

MAGINFLUENSA HOS BARN

Jag har en 5 åring som haft (har?) maginfluensa. När det hade gått ca 124 timmar, 5 dygn, började hon kräkas och få diarréer igen!! Detta utan att hon varit på skola eller utsatts för ny smitta. Är det möjligt att det är maginfluensa fortfarande? Snälla svara, för jag har svårt att tro på läkarens bedömning.

Orolig mamma

Hej! Jo det är möjligt att det kan bli, som vi säger, omtag av samma maginfluensa. Det som nu är viktigt är förstas hur barnet mår i övrigt. Hur påverkat är barnet? Slapp och stillaliggande? Ointresserad av normalt intressanta saker? Feber? Hur är det med intag av dryck i små men täta erbjudanden? Tecken till smärtor i magen? Är ni osäkra bör en läkare förstas se och bedöma barnet igen, då jag utgår ifrån att ni redan har haft en kontakt.

Anders Halvarsson



Foto: SHUTTERSTOCK



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

HAR JAG VÄXT FÄRDIGT?

Jag är 15 år gammal. Fick min mens vid 13 års ålder då jag var 160 cm. Idag, två senare, så har jag bara växt två centimeter. Min mamma är 167 cm och pappa är 172 cm. Nyligen hade jag även höftbesvär då jag fick göra en röntgen där de sa att min tillväxtzon i höfterna var stängda och färdigväxta. Betyder det att jag inte kommer växa något mer nu på längden?

Emma, 15 år

Hej Emma! Ja. Har man på en röntgenbild av skelettet sett att dina tillväxtzoner är slutna betyder detta att du växt färdigt.

Anders Halvarsson

ALLTID NÄSTÄPPA MEN INTE FÖRKYL

Hej! Jag har någon form av förkylning som aldrig riktigt försvinner. Jag är inte snuvig men får svårt att andas genom näsan då den täpps igen. Speciellt när jag ligger ner för att sova. Tagit både allergiprover och till och med HIV-test med negativa resultat.

Tobias, 23 år

Hej Tobias! Här kan det föreligga en svullnad av dina slemhinnor i näsan som inte är beroende på en allergi vilket man heller inte kan se på ett allergitest. Man kallar detta för en vasomotorisk rhinit. Gå till en läkare för en undersökning där man tittar in i näsan både framifrån eller med spegel upp bakom mjuka gommen. Öron- näs- och halsläkare har oftast fiberoptik som man undersöker förhållandena i näsan på ett utmärkt sätt med. Finer man inga speciella förträngningar eller andra avvikande förhållanden gör sedan ett försök med en kortisonspray som du regelbundet sprutar in i näsans båda näsborrar regelbundet över en längre tid. Således ingen förkylingspray som man tar vid tillfällig förkylning i maximalt 10 dagar, utan som sagt diskutera med läkare och få detta förskrivet på recept.

Anders Halvarsson

Konstant huvudvärk

Jag har ständigt ont i huvudet. Varje dag har jag smärta i huvudet. Jag känner mig väldigt hängig i kroppen, vill sova hela tiden. Är inte mig själv, brukar vara en glad och livlig tjej, men är helt motsatt nu. Sedan mår jag illa VARJE dag och kräks. Det känns inte normalt. Vad kan detta bero på?

Frida, 16 år

Hej Frida! Jag vill att du omedelbart tar kontakt med läkare för en undersökning! Man tar då som man säger en anamnes, dvs frågar dig om familjär bakgrund med arv exempelvis om du kommer från en familj där migrän förekommer? Hur länge har du haft de här symtomen? Vilka sjukdomar har du haft tidigare? Hur är dina mat- och dryckesvanor med kaffe och Coca-Cola till exempel. Hur ligger det till med dina menstruationer? Graviditet? Har det hänt något speciellt i din omgivning under de senaste veckorna? Härefter gör man en undersökning av ditt nervsystem med att bland annat lysa i ögonen och slå på reflexer, lyssnar på hjärta och lungor, mäter blodtryck och klämmer på magen. Härefter bestämmer man vilka blodprover man skall ta samt bestämmer vidare vilka andra undersökningar man bör göra.

Anders Halvarsson

Kan pälsdjursallergi växa bort?



Hej! Jag hade allergi mot pälsdjur som liten men med åren har det blivit bättre. Numera känner jag knappt något av hundar, dock om dem slickar mig i ansiktet så kliar det. Jag och min sambo var och hämtade en katt som är 5 år för några dagar sedan. Det enda jag känner av lite är att det kliar i ansiktet ibland men tvättar jag av det så lugnar det sig. Min fråga är om man kan vänja sig emot det eftersom det inte verkar sätta sig i luftvägar, ögon eller näsa? Efter att jag läst runt lite på internet verkar det som att det i vissa fall har hjälpt att vara runt katter men i vissa fall har det blivit värre.

Carl, 26

Hej Carl! Det är alldeles riktigt som du förstår märkt att allergier av det här slaget över tid kan minska helt påtagligt. Som man kallar "att det växer bort". In till en viss gräns går det bra men blir kontakten för intensiv med en katt eller hund exempelvis kan besvären slå igenom. En fördel som du skriver är att du inte har besvär varken i luftvägar eller ögon eller näsa. Du får se vad som händer framöver då du även kanske kan ha hudkontakt utan att det kliar!

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Svårt att svälja tabletter? Lugn.

MEDCOAT® finns att köpa...

- MEDCOAT® Tablettöverdrag (lätt att använda för alla åldrar) gör tabletten hal, välsmakande och lättare att svälja.
- Studier visar att 98% upplevde att det var lättare att svälja tabletter med MEDCOAT®.
- 87% av barnen fick lättare att svälja tabletter med MEDCOAT®.
- Drageringen löser snabbt upp sig i ventrikeln och har inga kända interaktioner med läkemedel.



INGÅR
I LÄKEMEDELS-
FÖRMÅNEN

Personer som har svårt att svälja tabletter kan nu få MEDCOAT utskrivet **kostnadsfritt**. Prata med din läkare eller sjuksköterska.



MEDCOAT.SE • INFO@MEDICANATUMIN.SE • 036-387470

SVENSK
PATENTERAD
INNOVATION



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.

VATTKOPPOR

Hej, jag undrar hur länge man får vattkoppor. Alltså kan man få det vid alla åldrar? Hur länge brukar det hålla i sig?

Zainab, 13

Vattkoppor får man första gången man kommer i kontakt med vattkoppsvirus. Det sker vanligen i barndomen men har man inte fått sjukdomen då kan man få den i vuxen ålder. Barn brukar vara sjuka ungefär en vecka, hos vuxna kan det hålla på ytterligare nån vecka. Sen har man kvar virus i kroppen och nästa gång det aktiveras får man bältros.

Anders Hallén

RODNAD PÅ LÅRET

Hej! Min fru har fått en märklig rodnad, lite blåtonad, i huden. Den sträcker sig runt hela överdelen av låret på ett ben. Kliar inte och gör inte ont. Hon upptäckte det första gången i somras och det har sedan dess blivit starkare i färgen och ökat i storlek. Vad kan det vara, borrelia?

Cjell, 60 år

Din beskrivning är den Borrelia-manifestation som heter erythema chronicum migrans. Hon ska ha en antibiotikakur.

Anders Hallén

SENA/STRÄNG UNDER FÖRHUDEN

Hej. Har fått en hård tunn sena/sträng under förhuden på penisens ovansida. Den är ca 3–4 cm lång, från roten till en bit innan ollonet. Är det något som försvinner efterhand?

Ivar

Lite osäkert vad detta är men jag tror inte att det kommer att försvinna spontant. Jag tycker du ska söka hjälp för en säker diagnos.

Anders Hallén



Stressad av håravfall

Hej! Jag har på senare veckor upptäckt att jag tappar otroligt mycket hår när jag tvättar och borstar. Jag gick nyligen igenom en abort vilket självklart resulterade i mycket ångest, kan det ha något med saken att göra? Jag kan inte sluta oroa mig, så vad kan jag göra åt saken? Får bara ännu mer stress av att se allt hår som ramlar, kan det vara vitaminer eller så?

Elli, 19 år

Din genomgångna abort innebär också en hormonomställning och det är troligast den som ger dig håravfallet. Inga hårrötter förstörs så du kommer att få återväxt – även om det inte går så fort som du skulle önska.

Anders Hallén



ALTERNATIV TILL DYRA ÖGONKRÄMER

Hej! Det finns många dyra ögonkrämer. Vad är bevisat egentligen, vad kan en kvinna över 50 räkna med för resultat? Kan Alcosanal rekommenderas? Det är uppstrammande, tänkt för en annan region, men ändå. Jag har känslig hy, rosacea.

Hanna, 53

Detta är egentligen en fråga om kosmetik och min expertis är hudsjukdomar. Jag brukar säga att det är viktigare att man smörjer än vad man smörjer. Någon rak relation mellan priset på en produkt och dess effekt finns inte. Det är sällan farligt att provbehandla. Huden är duktig på att tala om när en produkt inte passar den. En rosaceahud är ofta lättirriterad och i första hand bör rosaceainflammationen behandlas.

Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK



NEW Silhouette

NOIR UNDERWEAR

Precis som underkläder.
Skyddar som TENA



TENA Silhouette Normal Noir ser ut och känns som vanliga svarta trosor men ger dig diskret skydd vid medelstora urinläckage.

Köp i Tenabutiken.se eller beställ prov på TENA.nu



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.

BEHÖVS KOSTILLSTKOTT FÖR LAKTOSINTOLERANTA?

Hej Sofia! Bör jag som är laktosintolerant äta något extra tillskott? Jonas

Nej, det behöver du inte göra. Näringsinnehållet i laktosfria produkter är precis detsamma som i de konventionella. Den enda skillnaden är att man har tillsatt enzymet laktas i de laktosfria produkterna. Detta gör man för att sönderdela mjölsockret (laktos) till mindre beståndsdelar så det blir lättare för mag-tarmkanalen att hantera. Jag vet att det finns vissa som hävdar att det skulle vara nyttigare med laktosfria produkter, men det stämmer alltså inte.

Sofia

HUR NYTTIGT ÄR JORDNÖTSSMÖR?

Hej Sofia! Vad säger du om jordnötssmör? Jag har alltid haft uppfattningen att det innehåller massa socker och skit men nuförtiden tycker jag att man ser jordnötssmör på var och varannan fitnessprofils bilder. Det kan väl ändå inte vara nyttigt?

Sandra

Jag håller med, just nu ser man jordnötssmör överallt och det marknadsförs allt mer som nyttigt. Det är dock skillnad på olika sorters jordnötssmör. Vissa sorter innehåller mycket socker och onödiga tillsatser, medan andra endast innehåller nötter och eventuellt salt. Det gäller alltså att läsa på innehållsförteckningen. Nötter är rika på omättade fettsyror som är bra för hjärt- och kärnhälsan så nötsmör kan absolut vara en bra ingrediens i en smoothie, på gröten eller på en riskaka. Det kan dock vara bra att hålla lite koll på mängden man stoppar i sig. Nötter, och nötsmör, är väldigt kaloririkt, så även om det är nyttigt kan det bli för mycket.

Sofia



RÅA ELLER TILLAGADE TOMATER?

Hej Sofia! Jag har hört att tillagade tomater är nyttigare än råa – stämmer verkligen det?

Anton

Helt rätt! Tomater innehåller rikligt av näringsämnet lykopen. Förutom att det är lykopen som ger tomaten sin röda färg så fungerar det även som en kraftfull antioxidant som hjälper till att hålla dig frisk och som även kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Kroppen har lättare att tillgodogöra sig lykopenet när tomaten i tillagad. Ett tips är därför att ha tomaterna i varmrätten istället för salladen nästa gång!

Sofia

UTESLUTA GLUTEN PÅ EGEN HAND?

Hej Sofia! Jag har länge haft problem med magknip och blir lätt uppblåst. Kan se ut som att jag är gravid i nionde månaden. Känns som jag testat det mesta i diätväg utan att bli bättre. Fick rådet av en kompis att ta bort gluten ur min kost, men min läkare avråder mig. Hur tycker du jag ska göra?

Sofie

Anledningen till att man avråder från att utesluta gluten på egen hand handlar oftast om att man först vill utesluta glutenintolerans (celiaki). Celiaki är en relativt ovanlig diagnos som cirka 2 % av Sveriges befolkning lider av. Har man celiaki är det en strikt glutenfri kost som gäller för att man inte ska skada tarmslemhinnan i tunntarmen. En anledning till att du reagerar på livsmedel som innehåller gluten, till exempel pasta, bröd och bakverk kan vara att du har IBS. Då handlar det inte om gluten utan att man är känslig mot själva fiberdelarna i livsmedlet, så kallade FODMAPs. Innehållet av de här "bråkiga" fibrerna kan variera mellan de olika spannmålen. Råg och vete är värst medan havre fungerar bra även för den med känslig mage. Mitt tips är att ta hjälp av en dietist eller gå en IBS-behandling online.

Sofia

Foto: SHUTTERSTOCK



Nahid Månsson svarar

Nahid Månsson har jobbat som apotekare sedan 1991 och är apotekschef på Apoteksgruppen Västerhaninge. Hon svarar på alla dina frågor om läkemedelsanvändning och egenvård.

Tips för torr hud

Hej! Jag behöver hjälp med min hy. Den blir supertorr under hösten och vintern. Hur kan jag förebygga och återfukta bäst? Är dessutom ganska känslig mot parfym.

Elin

Hej Elin. Huden är vårt största organ och skiljer sig åt på olika kroppsdelar. Ansiktet och händerna utsätts för störst påfrestning och därför behöver extra mycket omsorg. På vintern är luften torrare både inomhusvärmen och kylan utomhus. Därför behöver vi sköta huden extra noga. Om din hud blir extra torr behöver du tillföra mer fukt till huden. Ersätt tvål och vatten med olja eller tvättkräm då en del av hudens naturliga fett försvinner med tvål. Olja löser upp smuts utan att huden torkar

ut. Fråga oss på apoteket efter speciella dusch- och badoljor som passar just ditt behov - det finns många oparfymerade att välja på. Smörj in din hud med en mjukgörande kräm eller lotion som innehåller både fett och fuktighetsbevarande ämnen i olika mängd flera gånger om dagen. Det finns en hel del oparfymerade mjukgörande krämer för olika behov på apoteket idag. På vintern kan det vara bättre med fetare kräm. Fråga oss på apoteket så du får rätt produkt för just din hud.

Nahid Månsson



PROBLEM MED EREKTIONEN?

DU ÄR INTE ENSAM OCH DET FINNS HJÄLP ATT FÅ. RFSU GER TIPS OCH RÅD.

LÄS MER OM HUR VAKUUM KAN HJÄLPA DIG www.rfsu.com/potens KONTAKTA OSS info@rfsu.com 08-633 46 01



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933



Nahid Månsson svarar

Nahid Månsson har jobbat som apotekare sedan 1991 och är apotekschef på Apoteksgruppen Västerhaninge. Hon svarar på alla dina frågor om läkemedelsanvändning och egenvård.

DÅLIG BLOD-CIRKULATION

Hejsan, min man har dålig blod-cirkulation och blir lätt kall om händer och fötter. Vad kan han göra för att slippa bli frusen? Lotten

Hej Lotten, Det finns många saker som kan påverka temperaturen på händer och fötter. Det framgår inte hur gammal din man är eller om han är fullt frisk i övrigt. Vissa läkemedel, så kallade B-blockerare för högt blodtryck och hjärtsvikt, kan ge upphov till kalla händer och fötter som en biverkning. Har man stora besvär kan man diskutera med sin läkare om att byta preparat. Äldre personer med åderförkalkning kan ibland drabbas av framförallt kalla fötter pga. nedsatt blodcirkulation. Rökning gör också att blodkärlen drar ihop sig. Ärftliga faktorer spelar också stor roll.

Nahid Månsson



Träningsvärk trots stretching

Hej! Jag gymmar 5 dagar i veckan och får ofta mycket träningsvärk även om jag stretchar ordentligt efteråt. Jag blir jättestel och får svårt att göra vissa övningar dagen efter. Har du några tips på vad som skulle kunna hjälpa?

Josef

Hej Josef, Du får träningsvärk om du tränar för hårt och du kan bli stel och öm i de muskler du har belastat kraftigt. Både vältränade och otränade kan få träningsvärk och det är inte farligt. Det är bra om du tar det lite lugnare med träningen, två dagars återhämtning kan vara lagom tid, eller träna de muskler som inte värker. Träningsvärk brukar gå över av sig själv. Några tips till dig är att värma upp ordentligt innan träningen. Det är också viktigt att du dricker ordentligt med vatten för att ersätta vätskeförlusten vid svettning om du tränar länge eller vid hög värme. Det finns också vätskeersättning med magnesium att köpa på apoteket för normal muskelfunktion och energiomsättning. Massage med värmande liniment eller olja kan också lindra stela och ömmande muskler.

Nahid Månsson

PRODUKTER MOT AKNE

Hejsan, min tonårsson har börjat få akne i ansiktet. Han tvättar ansiktet med sin vanliga ansiktstvätt men han måste nog byta till något särskilt mot akne för det blir inte bättre. Vad kan du rekommendera för produkter? Tack för hjälpen.

Nibras

Hej Nibras, Vid akne blir talgkörtlarna inflammerade. Talgkörtlar är särskild stora i ansiktet, bröst-korg, nacke och rygg. I puberteten sker en hormonförändring i kroppen och detta gör att det bildas mer talg av talgkörtlarna. Både hormoner, hudtyp och ärftlighet spelar in att det bildas akne. Det har inget med dålig hygien att göra. Han kan antingen tvätta med mild ansiktstvätt eller ansiktsvatten avsedd för fet och finig hy två gånger per dag. Det är viktigt att han återfuktar huden med en fettfri gel då feta krämer/oljor kan täppa till porerna. Det finns även hudfärgade täckstift avsedda för akne som verkar både täckande och uttorkande. Det finns också uttorkande geler innehållande salicylsyra för behandling av enstaka finnar. På apoteket kan vi hjälpa med valet av rätt produkt till sonen.

Nahid Månsson

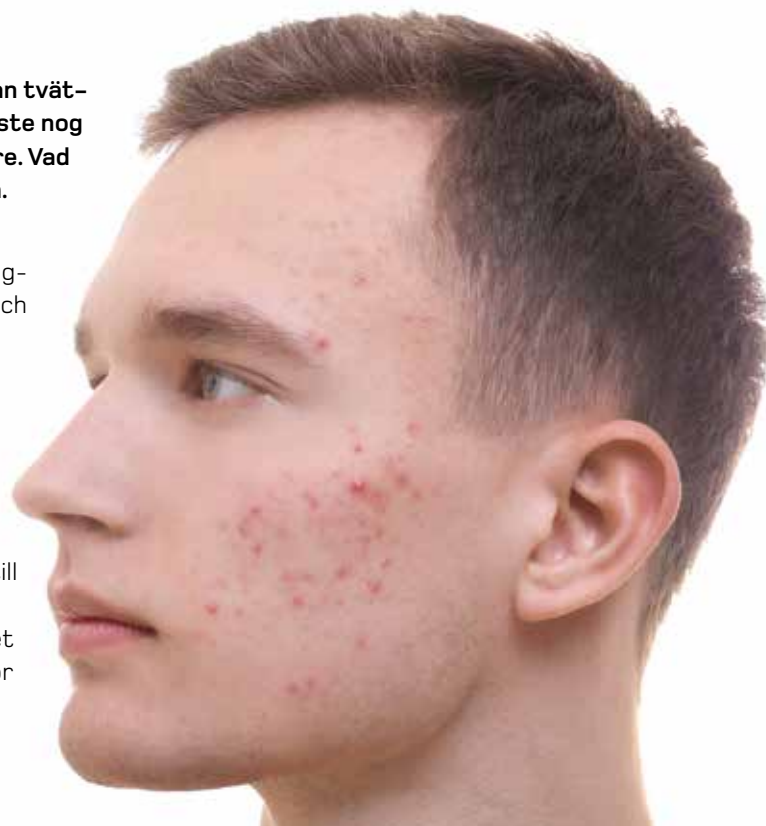


Foto: SHUTTERSTOCK

PROBLEM MED MAGEN? INFLAMMATION I KROPPEN?

OBALANS I TARMFLORAN

- Övervikt
- IBS
- Autoimmuna sjukdomar
- Nedstämdhet

Dessa sjukdomar kan vara kopplade till en tarmflora i obalans, s.k dysbios. Aktuell forskning har visat att bakterier som finns i vår tarm spelar en betydande roll för vår hälsa.

HÄLSAN BÖRJAR I MAGEN

Tarmfloran är ett komplext ekosystem som är starkt knytet till ditt immunförsvar. Dina bakterier, ungefär 800 olika sorter, deltar i flera viktiga synteser som till exempel produktionen av smörtsyra (butyrat) och olika vitaminer. Även frånvaron av vissa bakterier eller fel balans mellan dem kan innebära ökad risk för problem.

MÄT DIN TARMFLORA

Beställ ditt provtagningskit från symbiome.io

GÖR ETT GRATIS
SNABBTEST PÅ
MINTARMFLORA.NU



Rikta din mobilkamera
mot QR koden

SYMBIOME



C-vitaminet *som skiljer sig* från andra

Förkylningstider innebär ökad påfrestning för kroppen hos såväl småbarnsföräldrar, medelålders, äldre, som elitmotionärer – ja, egentligen alla sorters människor.

De flesta vet att c-vitamin är viktigt för både immunsystemets normala funktion och för kroppens ork och energi. Men det många inte tänker på är att det är skillnad mellan c-vitamin och c-vitamin.

24

timmars effekt

Till skillnad från vanlig askorbinsyra, är Ester-C verksam i 24 timmar.

3

olika styrkor

För att passa just dig finns Ester-C i tre styrkor:

200 mg – för dig som vill fylla på förrådet.

500 mg – för att möta vardagens stress & påfrestningar.

1 000 mg – för dig som har en hög aktivitet, tränar hårt eller under påfrestande perioder. I denna version är dessutom antioxidanten bioflavonoider tillsatta, vilket förbättrar upptaget och förstärker effekten.

30

års jubileum i Sverige 2018! Ett originalpreparat som håller i längden.

1

dos om dagen räcker

Ester-C innehåller en patenterad kombination av kalciumaskorbat och viktiga metaboliter, bl a treonat. Det gör att den tas upp bättre i både blodplasman och i de vita blodkropparna.

pH 7

Ester-C är syraneutral. Det innebär att den är mer **skonsam mot magen** och irriterar inte magslemhinnan.

5

skäl att använda Ester-C

Ester-C bidrar till:

- Immunsystemets normala funktion
- Att minska trötthet & utmattning
- Normal energiomsättning
- Att skydda cellerna mot oxidativ stress
- Ökar upptaget av järn

1

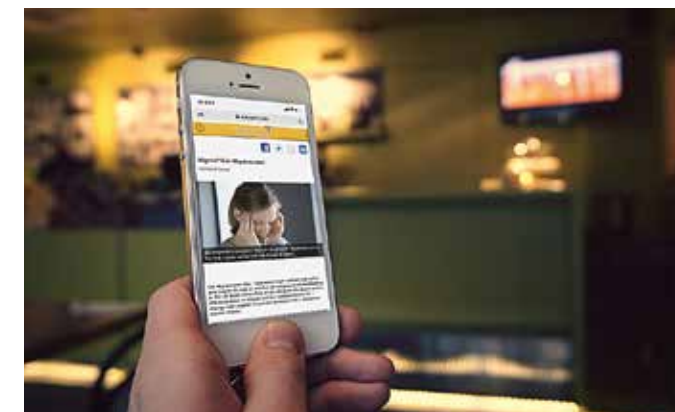
av världens mest sålda c-vitamin



Nästan var femte kvinna och var tionde man har migrän och Migrän-testet är en av de största kampanjer som gjorts på området.

Text: MOA JÄREFÄLL

Få migrän-patienter får hjälpen de vill ha



Migräntestet består av 12 snabba frågor som man kan göra i exempelvis mobilen.

Migräntestet som finns på DOKTORN består av 12 snabba frågor som ger en fingervisning om svår migrän man lider av och hur väl fungerande behandlingen är. För att få rätt behandling är det viktigt att läkaren vet hur ofta man drabbas av migrän och hur svåra symtomen är. I Sverige lider ungefär 15 procent av migrän och 2 procent av kronisk migrän.

Huvudsyftet med kampanjen är att dels samla in viktiga data som kan användas i både forsknings- och utvecklingssyfte dels att öka kunskapen om migrän i både vården och hos allmänheten.

– I dialog med såväl experter som Huvudvärksförbundet har vi förstått att behovet av att öka kunskap kring migrän är stort. Men inte bara det, med Migräntestet går vi längre och ska bilda oss en uppfattning om hur illa det faktiskt är och hur problematiken ser ut i landet som helhet men även på landstingsnivå, säger Anders Åker, chefredaktör för DOKTORN.

Med Migräntestet kan man ta reda på hur svår migrän man har. Redan under första veckan har närmare 80 000 personer besökt kampanjen Migräntestet hos DOKTORN. Det bekräftar en redan existerande bild, att många i vårt avlånga land lider av återkommande migrän och att få få den hjälp de önskar. Nästan var femte kvinna

och var tionde man har migrän och Migräntestet är en av de största kampanjer som gjorts på området. Man beräknar att under kampanjperioden nå ungefär 7 till 8 miljoner svenskar.

Under testets första vecka kan man se att av många varken får behandling eller hamnar rätt i vården. Varannan person skulle vilja träffa eller ha kontinuerlig kontakt med neurolog.

– Tanken med testet är att få en bild över läget för att underlätta och för-

bättra möjligheten att få rätt behandling för dig som är patient.

Prognosen är att få in mellan 30 000 och 40 000 svar under kampanjperioden, svar som man sedan kommer att analysera.

– En så pass stor kampanj som Migräntestet bidrar till att öka kunskapsläget på området migrän. Vi kommer att kunna se hur vanligt det är med sjukskrivningar, nedsatt arbetsförmåga, hur behandlingen ser ut och om patienter får rätt behandling i vården. Detta ser vi ner på landstingsnivå. Sen självklart får vi även en bild över hur livskvaliteten ser ut för de som lever med migrän idag.

Att lida av migrän påverkar vardagen för de allra flesta som är drabbade. Med Migräntestet hoppas man kunna bryta den trenden.

– Vi hoppas på att med den här kampanjen, i samarbete med vården, förbund och andra som arbetar med migränpatienter och såklart patienterna själva ta fram ett bättre underlag så att man får rätt hjälp vilket ger bättre förutsättningar för bättre vardag.

Framöver hoppas jag att vi kan lansera fler, liknande kampanjer, inom en rad stora diagnosområden i samma syfte, avslutar Anders Åker.

• Migräntestet finns på www.doktorn.com/migraentestet



Sömnstörningar är ett stort problem bland många svenskar och ett växande dilemma för barn- och ungdomar. "På grund av att vi idag ofta är uppkopplade innan vi ska somna, får man ingen välbehövliga nedvarvningen, vilket kan vara en del i att sömnrubbingar uppstår, berättar Lina Johansson, psykolog som arbetar på den digitala sömnkliniken Learning to Sleep."

Text: PERNILLA BLOOM

Har du svårt att sova?

Numera finns effektiv digital hjälp!

Studier visar att uppemot 30 procent av svenskarna anger att de har sömnsvårigheter och det är något vanligare bland kvinnor än män. Siffrorna ser likadana ut om man ser till övriga i-länder. Omkring en tredjedel som anger att de har sömnproblem uppfyller kriterierna för insomni.

En vanlig anledning till att man söker hjälp är att man upplever stress och oro kopplad till sömn. På samhällsnivå har vi en ökad medvetenhet kring sömnens betydelse, men kunskapen om att man kan göra något åt detta saknas ibland.

– Det nämns ofta hur viktigt det är att sova ordentlig för att må bra, men det är inte lika lätt att förstå när man behöver söka hjälp och att det finns behandling, berättar Lina Johansson, psykolog på den digitala sömnkliniken Learning to Sleep.

Lina Johansson har fått huvuddelen av sin kliniska erfarenhet som psykolog från barn- och ungdomspsykiatri. Hon har även arbetat som psykolog på barn- och ungdomshabiliteringen, det



Lina Johansson, psykolog på den digitala sömnkliniken, Learning to Sleep.

FAKTA

Kriterier för diagnosen insomni:

- Patienten upplever problem med att inte falla i sömn, eller att bibehålla sömn, eller sömn som inte ger välbehövlig vila.
- Sömnstörningen förekommer minst tre gånger/vecka i minst en månad.
- Sömnstörningen orsakar tydliga besvär för patienten eller stör hans/hennes dagliga liv.

vill säga med barn med olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, såsom exempelvis autism.

– En stor del av arbetet handlade om att stötta föräldrar som har en stor belastning och där sömnen ofta blir lidande, säger Lina Johansson. Som psykolog blir det tydligt att sömnen är grundläggande för att vi ska fungera och må bra. Ibland missar vi det och fokuserar för mycket på symtomen.

Lina Johansson berättar att det är ganska vanligt att patienter menar att arbete och familj fungerar bra och att de inte förstår varför de har sömnproblem. Ofta handlar det om att personen tidigare har haft en period med hög arbetsbelastning, en livskris eller ett trauma, som har utlöst en sömnstörning.

– Tyvärr kan sömnproblemen fortsätta även efter att den utlösande faktorn har försvunnit. Det är en relativt normal reaktion att sömnrubbingar kan uppstå under kortare perioder av hög belastning. Svårigheten ligger i om man fastnar i ett mönster där krop-

pen får ett stresspåslag redan innan man ska gå och lägga sig, på grund av rädsla för att inte kunna somna och oro för att inte vara utsövd dagen efter.

För vissa räcker det med så kallad sömnskola, där man får allmänna tips och råd kring sömnhygien och livsstilsförändringar. Det kan handla om att börja motionera, se över kosthållning, hålla regelbundna sovtider, ha mörkt, tyst och svalt i sovrummet och ge sig själv tid för nedvarvning utan skärmar.

– Det blåa ljuset lurar kropp och hjärna att tro att det är dag. Detta hämmar utsöndringen av sömnhormonet melatonin och gör det svårt för oss att somna, poängterar Lina Johansson. Spenderar vi då sista halvtimmen med

att scrolla nyheter i sängen, gör vi oss själva en stor björntjänst.

För andra krävs det kognitiv beteendeterapi (KBT), vilket handlar om att medvetet bryta ner ett felaktigt sömn-mönster för att kunna bygga upp ett nytt mer välfungerande sömnmönster. Socialstyrelsen rekommenderar KBT i första hand, men då det i praktiken är psykologbrist skriver läkare många gånger ut sömnläkemedel först.

– Mediciner kan behövas initialt och kortsiktigt, men på lång sikt krävs annan hjälp, som KBT. Det är viktigt att känna till att sömnmedel kan fungera vid akuta problem, men på lång sikt

tenderar de att tappa effekt och det finns risk att man utvecklar ett psykologiskt beroende och får svårt att sluta. Då kan man bli hjälpt av KBT-behandling och få en mer långsiktig lösning på sömnproblemen.

Learning to Sleep erbjuder en onlinebaserad KBT-behandling för sömnproblem. Behandlingen bygger på evidensbaserade metoder och tekniker som visat sig vara effektiva för att komma till bukt med sömnproblem. Under behandlingen sker telefonmöten med legitimerad psykolog veckovis. Däremellan kan patienten ta del av material och göra hemuppgifter via det digitala behandlingsstödet.

– Forskning visar att onlinebaserad KBT-behandling fungerar bra, men för att få bäst effekt behövs någon form ►

Omkring en tredjedel som anger att de har sömnproblem uppfyller kriterierna för insomni.

Foto: SHUTTERSTOCK



av psykologstöd. Människor behöver någon som följer upp det man kommit överens om att göra och ge extra stöd vid behov.

Den onlinebaserade KBT-behandlingen pågår under fem veckor. Behandlingen bygger till stor del på en metod som kallas sömnrestriktion och som visat sig vara mycket effektiv för att komma till bukt med långvariga sömnproblem. Metoden handlar om att medvetet bryta ner ett felaktigt sönmönster för att stegvis kunna bygga upp en ny och mer välfungerande sömn. I praktiken innebär detta att vi reducerar tiden i sängen till att motsvara enbart den tid vi vet att personen sover, för att minimera vaken tid i sängen. Det finns en nedre gräns för sömnrestriktionen på fem timmars sömn per natt. Syftet är att det ska byggas upp ett sömnsug i kroppen så att när man går och lägger sig, vill kroppen verkligen sova. Då förbättras sömnen snabbare och man får en mer kvalitativ sömn, djupsömn, vilken är viktig för återhämtningen. Successivt plussar man på lite sovtid för varje vecka och bygger upp ett nytt sovmonster.

Parallellt med sömnrestriktion har

man även stimulikontroll, för att bryta ner felinläringen att sovrummet kanske är betingat med obehag. Om patienten inte har somnat inom 20 minuter ska hen kliva upp och göra annat, tills man känner sig trött och då gå tillbaka till sängen.

– Vi lär även ut avslappning och hur man kan hantera eventuella stressande tankar, säger Lina Johansson. Sömnrestriktion och stimulikontroll är de största och mest verksamma delarna i behandlingen. Som psykolog vet jag att KBT lämpar sig väl vid just sömnproblem, då det ofta är ett avgränsat problem och där det passar bra med en tydlig och avgränsad behandling.

Det finns vissa restriktioner för denna behandlingsform; exempelvis vid kronisk och svår smärtproblematik som gör att man har svårt att sova, restless legs, misstänkt sömnapné, svår psykiatrisk problematik, okontrollerad diabetes eller epilepsi. Om man har oregelbundna arbetstider i form av nattskift kan behandlingen också bli svår att genomföra.

Det finns kliniska studier som visar att Learning to Sleep fungerar vid sömnproblem. I en studie fick patien-

terna fylla i ett formulär inför behandlingen och ytterligare ett formulär efter avslutad behandling.

– 94 procent fick en signifikant bättre sömn och det är ett mycket bra resultat, berättar Lina Johansson. Min upplevelse är att majoriteten av personerna blir hjälpta och den kanske viktigaste effekten är att personerna får en trygghet i vad de kan göra för att gynna sin sömn och att de har en rutin att komma tillbaka till, även om bakslag uppstår. Man vet att ökad stress påverkar sömnen negativt och med vår möjlighet till ständig uppkoppling och stimuli är det inte konstigt att många unga får problem. Jag tror tyvärr att sömnproblem ökar i befolkningen och kryper ner i åldrarna.

Om man är under 18 år och har sömnproblem, bör man i första hand vända sig till sin vårdcentral som vid behov kan remittera vidare.

– För mig känns det oerhört tillfredsställande att få jobba med sömnproblematik, då man ser tydliga resultat relativt snabbt, menar Lina Johansson. Det är fantastiskt kul att hjälpa andra och se hur tacksamma de blir av att få tillbaka energi och lust igen.

Källor: Läkemedelsverket, learningtosleep.se

”Den digitala sömnhjälpen har förändrat mitt liv”

I dagens 24-timmarssamhälle är det inte konstigt att många någon gång får problem med sömnen. När sömnstörningen påverkar din vardag är det hög tid att söka hjälp.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Jörgen hade under flera års tid känt sig allt tröttare och till slut satt han på arbetsmöten och fick nypa sig i armen för att inte somna.

– Det var en bedövande trötthet som gjorde att jag kände mig helt slut och tung i huvudet, berättar Jörgen. På kvällarna piggade jag dock till, tog hand om barnen och allt fix där hemma och somnade sällan före klockan två på natten.

När fredagen kom var Jörgen helt slut och däckade tidigt på kvällen och sov ofta bort halva lördagen. Hans sömncykel var ojämn med lite sömn på vardagarna och mycket på helgen.

– En startpunkt var nog när barnen blev äldre och somnade senare, menar Jörgen. Då kom jag igång med allt som behövdes fixas först när barnen hade somnat, och sen glömde jag bort tiden. Jag tänkte ofta att jag skulle lägga mig tidigare, men när jag väl piggnat till var det svårt att komma till ro. Det här var en tuff tid och jag orkade knappt vara social på helgerna.

Det var först på en 45-årskontroll på jobbet som Jörgens sömnproblem uppmärksammades. Hans fysiska värden var ok, men när sjuksköterskan frågade hur han mätte berättade han om sin trötthet.

– Jag beskrev mina sömnvanor och sjuksköterskan förstod direkt att detta inte var bra. Hon nämnde då ett pilotprojekt, Learning to Sleep, en online-



På en årskontroll på jobbet uppmärksammades Jörgens sömnproblem.

baserad KBT-behandling med fokus på att bryta ner dåliga sönmönster och bygga upp bättre rutiner.

Jörgen fick fylla i en bedömningsblankett och blev godkänd, men han kände sig rätt skeptisk.

– Jag är inte den som är lättövertygad kring nya saker, men eftersom sömnproblemen påverkade mig oerhört negativt, var jag redo att testa. Jag hade inget att förlora och bestämde mig för att följa alla delar av utbildningen till punkt och pricka.

Första veckan fick han fylla i en sömndagbok och snart hade han ett sömnschema att följa. Det var inga större problem första dagarna, då han till och med sov mer än vanligt. När helgen kom skulle han fortsätta med samma rutin och fick inte längre sova halva lördagen.

– Det var oerhört jobbigt, berättar Jörgen. Så fort jag satte mig ner nickade jag till. Jag fick verkligen kämpa mot känslan av att vilja gå och lägga mig. Det var tuffare än jag hade

kunnat tänka mig. Nu förstod jag varför företagssjuksköterskan hade sagt att det är ok om jag behöver sjukskriva mig under den första tiden. Det var nästan som att vara berusad, men av trötthet och jag vågade inte köra bil.

Han fick enbart en kvarts extra sömn varje vecka. Sista veckan började det kännas något bättre och sen har det bara gått åt rätt håll, menar Jörgen. Efter sömnskolan fick han själv justera sömnen för att få en optimal rutin. I början var han noga med att hålla tiderna, men så småningom blev den nya sömnrutinen en naturlig del av livet.

– Jag är helt förbluffad över att det gick så pass bra. Idag signalerar kroppen trötthet runt klockan tolv på kvällen och jag vaknar av mig själv klockan sju på morgonen. Det som gjorde att behandlingen fungerade för mig var den ökade medvetenhet och en regelbunden sömnrutin. De personliga samtalerna sporrade mig och gjorde att jag inte gav upp, när det var som tuffast. Idag mår jag mycket bättre och detta har förändrat mitt liv! Det är roligare att jobba och jag känner mig pigg på möten och orkar vara mer social. Jag är oerhört tacksam att jag fick chansen att testa denna digitala behandlingsform. Mitt tips till andra som har sömnproblem är att testa Learning to Sleep, att göra det helhjärtat och kämpa även när det är som tuffast. Ge inte upp!



Kroppsrecensent, smaka på det ordet. Alla har vi varit där någon gång, gått på stan och viskande till en vän fällt någon kommentar om hur någon ser ut, suttit hemma framför tv-soffan och tyckt till om både den ena och den andres utseende och inte minst stått framför spegeln och gjort detsamma med oss själva. Dag efter dag matas vi dessutom med kroppsideal i ett samhälle som berättar hur vi egentligen ska se ut.

Det är tur att det finns personer som journalisten och samhällsdebattören Kajjan Andersson som guidar oss till hur vi kan sluta kroppsrecensera och älska oss själva mera.

Text: ANDERS ÅKER Foto: GABRIEL LILJEVALL

Kajjan Andersson: Älska dig själv mera!

– Vi är ett prestationsinriktat samhälle, ett där vi inte bara värderas efter våra prestationer utan där vårt människovärde faktiskt baseras på det. Vi ska ha många bollar i luften samtidigt och gärna åstadkomma så mycket som möjligt på kortast möjliga tid. Utöver det prestationerna på en arbetsplats så ska vi prestera saker med oss själva. Våra kroppar ska vara ständigt pågående projekt där det alltid finns något att förbättra. Vi är medvetna om vikten av att vara hälsosam, just för att vårt människovärde bygger på att vi är det, och någonstans på världen har den här strävan efter hälsosamhet blandats ihop med vår uppfattning om skönhet. En kropp som stämmer överens med det rådande skönhetsidealet bedöms som en hälsosam kropp. Den som av någon anledning inte har en hälsosam kropp anses på ett eller annat sätt ha misslyckats, säger Kajjan Andersson.

Tar man in allt det här förstår man ganska snabbt precis hur mycket värdering vi lägger in i hur våra och andras kroppar ser ut.

– För kvinnor handlar det också om att vårt yttre är så starkt förknippat med vilka vi är, vår faktiska status som kvinna. De flesta känner säkert igen och vet precis vad det betyder att se ”kvinnlig ut”. Men oavsett vilket ideal eller vilken person det gäller så har vi som samhälle ett oerhört förakt mot all form av övervikt. Så pass att till och med övervikt som medicinskt inte klassas som det ses ned på – och detta helt oavsett hur personens hälsostatus faktiskt ser ut. Överviktiga personer ses som både ohälsosamma och oattraktiva, och

det här uppskattas inte av samhället, förklarar Kajjan Andersson.

Fenomenet med kroppshets och att kroppsrecensera både sig själv och andra i tid och otid är utbrett, det förstår man när man börjar höra sig för i bekantskapskretsen. En ständig tveksamhet och missnöjdhet med den egna kroppen och ett konstaterande att man har ”försökt ta tag i det”.

– Att ständigt leva med sin kropp som ett projekt dömt att misslyckas är inte hälsosamt på något sätt. Det gör absolut ingenting positivt för vare sig psykisk eller fysisk hälsa. För väldigt många påverkar det här så pass att man gör olika inskränkningar på sitt liv. Kanske tror man inte att man kvalificerat sig till att få visa upp sig på en badstrand på sommaren, eller så tycker man att matsituationer är så laddade och obehagliga att man helt enkelt tackar nej till alla middagar med vänner och bekanta. När vi pratar om barn så är kroppsmissnöje något som präglar självbild på ett alldeles förödande sätt. För barn blir det här missnöjet ofta till kroppshat. Och kroppshat föder olika former av psykisk ohälsa, så som depressioner och ätstörningar. Det är ett stort samhällsproblem, vi tror idag att vi helt enkelt inte får må bra med våra kroppar om vi inte först uppnått idealen, ideal som i sig ofta är ouppnåeliga.

Kroppsrecensioner är ”smittsamma” och inte sällan drabbar det vår närmaste omgivning. Föräldern som med sitt barn i rummet står framför

Fler möten på
www.doktorn.com



”Livsviktigt – en handbok i kroppspositivt föräldraskap” kommer ut januari 2020.

”Tjocka kroppar kan vara hur hälso-samma som helst och smala, tränade kroppar kan vara ohälsosamma. Det här är inget som någon kan bedöma genom att titta på någon annan. Så sammanfattningsvis: prata mående är superbra!,” säger Kajjan Andersson.



spegeln och inför baddräktssäsongen och tydligt recenserar sin egen kropp påverkar naturligtvis hur kommande generationer ser på kroppar, inte minst sina egna.

– Att kroppsrecensera, det vill säga värdera och fälla omdömen om andras kroppar, håller de absolut flesta på med. Att prata om ifall någon gått ner eller upp i vikt har till exempel blivit lika

vanligt som att prata om vädret. Det här påverkar oss på olika sätt men det som det framförallt gör är att fortsätta se till att våra kroppars utseende är väldigt viktigt. Jag förespråkar att man slutar att kroppsrecensera, mycket för ens egen skull då det hjälper en själv att sluta värdera kroppars utseende. Men framför allt för våra barns skull. De ska inte behöva omges med de här kroppsbedömning-

arna eftersom det påverkar deras syn på sina egna kroppar som rätt eller fel. Men det går som sagt att sluta! När jag och min kompis bestämde oss för att sluta började vi med att ta alla kroppsrecensioner på engelska, helt enkelt för att barnen inte skulle förstå vad vi sa. Men det gjorde oss också medvetna på hur pass mycket vi faktiskt kommenterade andras kroppar. Efter den insikten, och efter att vi

frågat oss varför vi faktiskt pratar om kroppar som vi gör, så lämnade kroppsrecensionerna en besk eftersmak i munnen. Idag värderar vi inte andras kroppar högt alls.

Från många håll har det höjts ett varningens finger för att kroppshetsen har letat sig ner i åldrarna. Sociala medier, där många unga rör sig, målar upp idealbilder av kroppar och inte sällan en verklighet långt ifrån den sanna.

– Vi börjar se vad det här gör med våra barn. Vad kroppshets och kroppshat gör med dem. Från att vi är väldigt små matas vi med uppfattningen om att vissa kroppar är bättre än andra och de kroppar som hamnar sist i rangordningen är alltid tjocka. Så klart lär vi oss att tro att det här är vår största skräck! Idag vet fyraåringar hur kroppsidealerna ser ut. De vet att flickor ska vara smala, pojkar muskulösa och att ingen under några omständigheter får vara tjock.

– Det här låter vi alltså så små barn som fyraåringar motta den här informationen och hantera den. Vi vet också att åtstörningar blir vanligare hela tiden och att både de och psykisk ohälsa i stort klättrar ner i åldrarna. När vi har insett det och kommer fram till att det här är något som skadar våra barn så får vi börja göra annorlunda. Som att sluta kroppsrecensera. Som att sluta prata vikt med barn. Som att hjälpa dem få ett sunt och lustfyllt förhållande till mat och rörelse. Det är ett stort jobb, men det går!

Det finns de som menar att man visst måste få kommentera eller prata om andras kroppar, till exempel om någon är sjukligt över- eller underviktig eller om någon i ens närhet har genomgått någon plötslig kroppslig förändring. Ett argument som Kajjan bara till viss del köper.

– Man kan fråga ”hur mår du?”. Det är faktiskt inte svårare än så. En överviktig person vet att hen är överviktig eftersom samhället berättar det för hen precis hela tiden. Det behöver ingen närstående upplysa om. Människor vet hur deras kroppar ser ut. Men är det vännens eller familjemedlemmens mående som man oroar sig för så är det måendet man ska fråga om – inte kroppens utseende. Tjocka kroppar kan vara hur hälso-samma som helst och smala, tränade kroppar kan ▶

Kajjans fem tips för att bli mer kropps-snäll

1. Sluta kropps-recensera.
2. Släng ut vägen.
3. Börja följa kroppsaktivister på sociala medier.
4. Titta lite mindre i spegeln och lyssna mer inåt.
5. Bli kropps-aktivist hemma, till exempel genom att gå omkring avklädd mycket och inte kontrollera bilder som tas så att det inte bara är de mest smickrande som kvalar in i fotoalbumet.



Förutom journalist och samhällsdebattör kan Kajjan Andersson nu också titulera sig författare.

vara ohälsosamma. Det här är inget som någon kan bedöma genom att titta på någon annan. Så sammanfattningsvis: prata mående är superbra! Men fråga då också om mående och inte om något annat. När personen hör att du inte är ute efter att fördöma eller ha åsikter om hens kropp kommer hen att vara mer benägen att prata om hur hen faktiskt mår.

Förutom journalist och samhällsdebattör kan Kajjan Andersson nu också titulera sig författare med debutboken "Livsviktigt – en handbok i kroppspositivt föräldraskap". Boken, som inte har varit helt lätt att skriva, kommer ut i januari 2020.

– Det jobbigaste har nog varit åren innan jag började med boken. Under den här tiden har jag mött så oerhört många människor – vuxna och barn – som drabbats och lidit av fettfobi och kroppshat. Och trots att jag har försökt hjälpa så gott jag kunnat genom att dela med mig av mina egna erfarenheter så kan man bara göra så mycket. Så det har varit en oerhörd frustration i att inte kunna hjälpa fler och att inte kunna nå ut så mycket som behövs. Arbetet med att skriva boken har i princip bara varit givande och gett mig hopp. Det är klart att det är tungt att skriva passagera om mitt eget kroppshat och mina år med ätstörningar och självskadebeteende, men samtidigt har jag processat den här tiden så länge.

Med boken hoppas hon på att för det första förmedla en känsla av att inte vara ensam. Att veta att det här är något som väldigt många kämpar med. För det andra, bidra med konkreta verktyg för att göra annorlunda.

– Min bok är en handbok som så tydligt som möjligt ska ge läsaren redskapen som behövs för att prata med sina barn om kropp, hälsa och utseende. Och efter att ha jobbat som kroppsaktivist i flera år så känner jag att boken har med alla de vanliga situationer som vi som föräldrar möter: som hälsokollen hos skolsköterskan, som situationer när barnet börjar visa upp kroppshat eller situationer när personer i omgivningen kommenterar barnets kropp på ett sätt hen inte önskat.

Under 2020 är förhoppningen att kunna resa runt i landet och föreläsa om kroppspositivism och, när boken kommit ut, även få höra vilka tankar boken väcker hos läsarna.

– Jag hoppas också att det blir ett kroppspositivt år, inte bara för mig utan för samhället i stort! Jag hoppas att vi börjar prata mer om de här frågorna och att vi tillsammans lägger till de insatser som behövs för att våra barn ska få en friskare framtid. Det är aldrig för sent att få en sund relation till sin kropp. Däremot är det hög tid att vi slutar föra över ätstörda beteenden och vikthets på våra barn!

Tillfälligt håravfall

–ett vanligt problem!

Annette är lycklig;

Fylligt och långt hårsvall igen!

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.

EFTERLÄNGTAD HJÄLP TILL HÅRET

–Jag var länge på jakt efter ett "mirakelmedel" som skulle kunna ge mig både fylligare och glansigare hår, berättar Annette.

Hon sökte igenom både salongernas hyllor och skönhetsbutikernas sortiment efter något som kunde motverka hennes problem men hon hittade inget som hjälpte.

REKOMMENDERADES HAIR VOLUME

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

hon hos sin lokala hälsobutik. Hon blev där rekommenderad kosttillskottet Hair Volume, med äppleextrakt. 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.

DETTA ÄR EN ANNONS

"Äntligen kunde jag lägga löshåret på hyllan för gott"

ENKEL PROBLEMLÖSNING

Håret kan tillfälligt få sämre kvalitet eller tunnare 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



Mycket av den mat vi slänger går utmärkt att äta, vi är bara dåliga på att veta hur den ska tillagas. I Rädda maten! (Bonnier Fakta) får du ta del av kockarna **Paul Svenssons** och **Christofer Ekmans** klimatsmarta recept som lär dig ta hand om dina råvaror och omvandla dem till smått fantastiska maträtter – helt utan svinn. Vi får också flertalet smarta husfarstips på hur vi kan rädda maten. Kul fakta är också att bokens omslag till 30 procent är gjort av potatisskal!



Klimatsmart mat för minskat matsvinn

Brödpasta med vitlöksbröd, rucola, pepparrot och äggula

4 portioner

500 g färsk brödpasta,
t ex tagliatelle

Sauterad rucola

400 g rucola
olivolja
salt

Till servering

Vitlöksbröd
1 äggula
en bit färsk pepparrot
bröd, rucola, pepparrot
nymalen svartpeppar

Gör så här

Sautera (fräs snabbt på hög värme) rucolan i olivolja, salt och peppar.

Koka pastan i lättsaltat vatten i 2 minuter. Häll av vattnet.

Lägg nykokt pasta i en halvdjup tallrik. Toppa med rucola och vitlöksbröd. Gör en fördjupning i mitten och lägg äggulan där. Riv till sist över pepparrot.



Brödpasta

8 portioner

500 g torrt bröd

600 g vetemjöl (ca 10 dl)

9 hela ägg

1 tsk salt

Gör så här

Skär brödet i mindre bitar och mixa det fint i en matbe- redare. Blanda bröd, mjöl, ägg och salt och knåda till en hård deg som inte spricker. Beroende på äggens storlek och på hur torrt brödet är kan man behöva tillsätta lite mer mjöl eller en extra äggula.

Lägg degen i en tättslutande bunke och låt vila i kylan över natten.

Kavla ut degen nästa dag så tunt som du vill ha pastan. Skär sedan i önskad storlek.

Koka brödpastan i lättsaltat vatten i 2 minuter.

Foto: ERICA WESSMAN

Hur ser din mage ut?

Det finns en SenSura® Mio för alla

SenSura® Mio

Vi ser alla olika ut och det gör även våra magar och områdena kring våra stomier. Någon mage är platt, någon är lite rundare, någon har ett bräck. Därför är det självklart för oss att det finns flera olika varianter på stomibandage - ett bandage passar inte alla.

Platt område runt stomin



Stomin är mer eller mindre i nivå med buken. Då föreslår vi **SenSura® Mio**.

Inbuktat område runt stomin



Stomin sjunker ner i buken och bildar en grop. Då föreslår vi **SenSura® Mio Convex** som hjälper till att skjuta fram stomin.

Utbuktat område runt stomin



Stomin höjer sig från buken och bildar en topp. Då föreslår vi **SenSura® Mio Convex Flip**, särskilt framtagen för utbuktningar och bräck.

Sotade tomater

Gör så här

Sota "dissade" lite bruna tomater på grillen eller med en gasolbrännare. "Dressa" dem med olivolja, salt och svartpeppar och servera som ett tilltugg före maten.



Nyfiken?

Beställ
gratis prov



coloplast.to/DoktornMio



se@coloplast.com



0300-332 56

Välkommen till mina sidor!

Hej, jag har en bakgrund som medicinsk journalist, hälsopedagog och gruppträningsinstruktör och ni är varmt välkomna att ställa frågor eller dela med er av något som kan inspirera och hjälpa andra. Maila mig på pernilla.bloom@addhealthmedia.com eller ring 0733-648 497.

Eftersom det nu är den "mörka" årstiden, tänkte jag att det passar bra att skriva om vad som händer i kroppen när vi utbrister i ett riktigt förlösande gapskratt. Jag berättar även om mina erfarenheter kring meditation.

Trevlig läsning!
Pernilla Bloom



Meditation

– ingenting för mig, eller?

I förra numret beskrev jag hur min fysiska träning har förändrats med åldern. Både för att jag har valt att träna annorlunda, men också för att jag har känt att kroppen inte vill träna på samma sätt längre. Här berättar jag lite om mina erfarenheter kring meditation.

Som ung var jag en bokmal och tillsammans med en drivkraft att förändra mig själv, väcktes intresset för personlig utveckling. I 16-årsåldern läste jag om mental träning, gick en kurs i Transcendental Meditation och använde mig av affirmationer – positiva påståenden om mig själv eller min omgivning. I 24-årsåldern hade jag en pojkvän som mediterade och vi var uppe klockan sex varje morgon för att sitta på golvet med en kudde till stöd, för att få rakare hållning i ryggen. Tyvärr var jag alltför fokuserad på att prestera och blev frustrerad när tankarna vägrade försvinna. När relationen kraschade så var tyvärr inte meditationen det jag valde att ta med mig.

Idag, efter att ha fött och uppfostrat två barn (idag 13 och 15 år), har jag på nytt försökt att ta tag i min mentala närvaro. Jag har insett att prioriterar jag mig själv och stressar mindre, blir jag en bättre människa för alla runtomkring mig. Jag har tyvärr inte fått till en regelbunden meditation, men istället har jag funnit yogan. Att i varje position fokusera på övningen och andningen. Plötsligt är det lättare att slappna av och låta eventuella tankar komma och åka vidare som på små moln, utan att värdera eller bli frustrerad. Efter att ha praktiserat yoga sporadiskt under flera år och regelbundet flera gånger i veckan de senaste två åren, har jag även fått in en större närvaro i vardagen.

Idag försöker jag att prata med mina barn om varför det kan vara bra att meditera eller hitta sitt sätt att "lugna nervsystemet", som jag brukar uttrycka det. I dagens samhälle med ett enormt informationsbrus från alla håll, är det viktigare än någonsin att kunna varva ner hjärnan och sinnet. Jag använder ett mantra, det vill säga ett ord som jag upprepar tyst för mig själv om och om igen, för att få ner pulsen och tankeverksamheten. Två vanliga mantran är "om" och "sat nam". Jag kan exempelvis använda mitt mantra om jag fastnar i tankar som inte leder framåt eller om jag har svårt att somna på kvällen.

Har du hittat ditt sätt att känna större närvaro i vardagen? Maila gärna och berätta.

Pernillas bästa tips kring meditation och avslappning:

- Gör det enkelt, börja med två till fem minuters fokus på din andning. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Hur känns det? Låt eventuella tankar komma, passera och hitta sen tillbaka till fokus på andningen. När du får in en rutin några gånger varje vecka, kan du välja att öka tiden.
- Lägg gärna till ett mantra när du fokuserar på andningen/mediterar, exempelvis "om" eller "sat nam".
- Använd ett mantra i vardagen, när du behöver lugna ditt sinne.
- Hitta en enkel vardagssyssla där du kan utöva mindfulness. Exempelvis vid tandborstning – hur känns tandkrämen i munnen? Hur känns borsten mot tänderna? Någon doft?
- Skriv ner några positiva meningar om dig själv; "jag är fantastisk på att laga mat" eller "jag är en positiv person". Upprepa meningarna för dig själv (affirmationer) en eller flera gånger varje dag; när du väntar på bussen, viker tvätt eller diskar.
- Prova någon app med fokus på avslappningsövningar och/eller yoga.
- Gå en introduktionskurs i någon form av meditation eller mental träning.

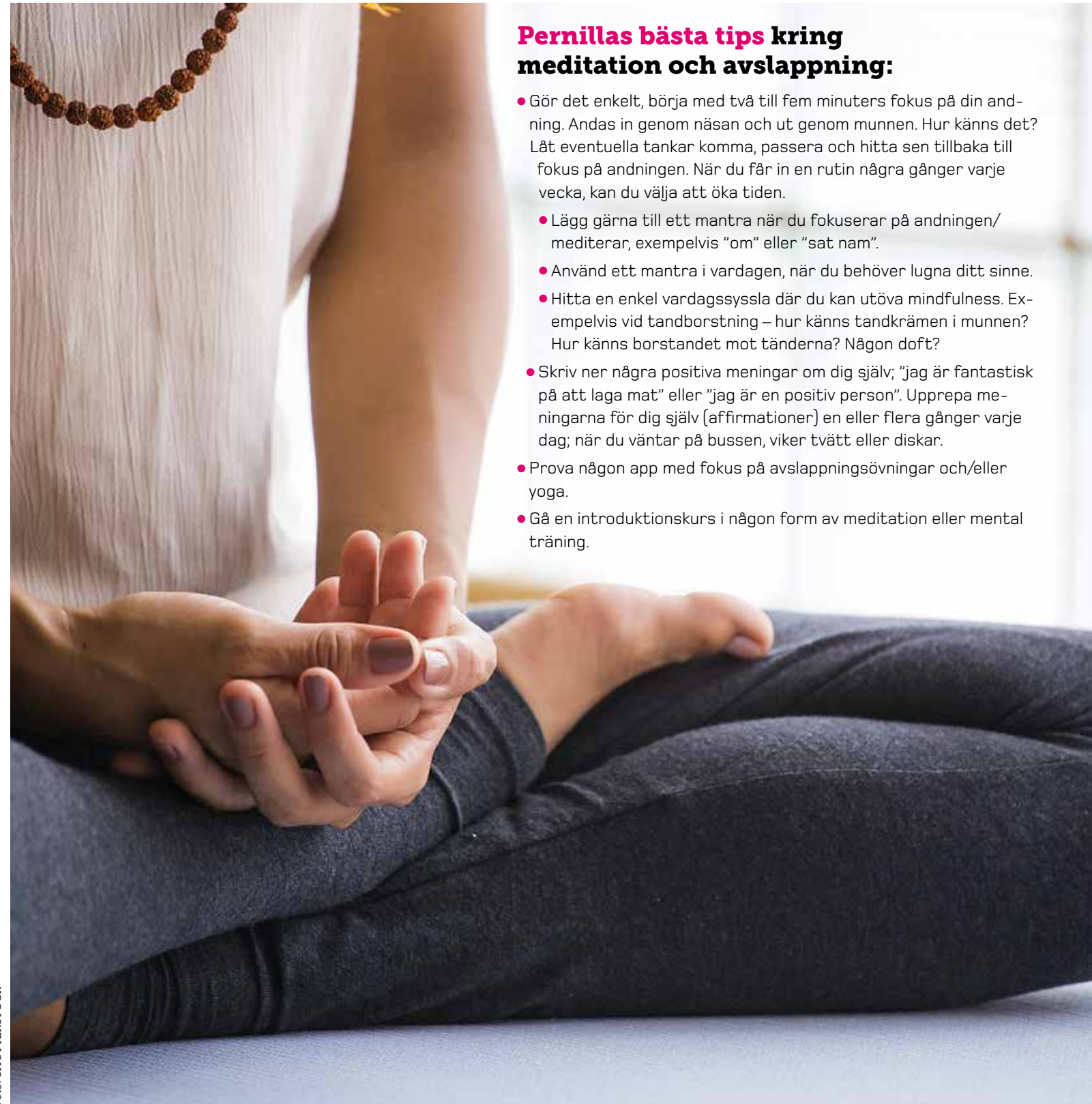


Foto: SHUTTERSTOCK

Det finns intresse bland forskare för skrattets betydelse för vår hälsa. Man ser att skratt har positiva effekter både fysiskt och psykiskt. Vi skulle med andra ord kunna må bättre genom att skratta mer varje dag.

Text: PERNILLA BLOOM

Skratta mer och må bättre!

Vi, människan, är det enda djur som kan skratta. Skratt är en spontan fysiologisk process som med en rad hastiga ut- och inandningar tillsammans med stämbandens växelvisa spänning och avslappning, ger upphov till ett typiskt ljud. Det sker sammandragningar i buken vilket ger stötvisa strömmar luft genom struphuvudet, glottis och stämbanden. Magmusklerna aktiveras, vilket kräver stor muskelkraft. Blodflödet till hjärnan ökar och katekolaminer aktiveras; hormon som gör att vi känner oss pigga och harmoniska. Även endorfiner, som är kroppens eget smärtstillande ämne, bildas i hjärnan. Detta ökar vår känsla av lust och glädje. Efter den kraftiga muskelkontraktionen, som skrattet innebär, följer en kraftig och behaglig avspänning. Pulsen och blodtrycket sjunker. Genom ett gott skratt sänks muskelspänningen, vi får en ökad syremängd i blodet och hjärtat får viss träning.

Vi skrattar åt skämt och vi kan skratta sarkastiskt, men skratt kan även uppstå till följd av exempelvis glädje, lättnad, stress, nervositet eller utan egentlig anledning. Det kan kännas lättare att skratta tillsammans med andra människor. Om man dessutom lär sig att skratta åt sig själv, kan man få mer distans till sina problem. Skrattets funktion är oklar. En teori är att skrattet hjälpt oss att känna större gemenskap, vilket varit viktigt för överlevnaden historiskt sett. Ensam är inte stark. Man vet inte om detta stämmer, men vad vi vet är att skratt skapar god



FÖRDELAR MED ATT SKRATTA

- **Fysiska:** kan förbättra immunförsvaret, minska stresshormoner, kan minska smärta, gör dig mer avslappnad och kan förebygga hjärtsjukdomar och eventuellt öka inlärningsförmågan.
- **Psykiska:** kan mildra oro och rädsla, ge glädje och göra dig på bättre humör och minska stress.
- **Sociala:** attraktivt för andra, stärker relationer och gruppsammanhållning och hjälper andra att känna sig omtyckta.

sammanhållning och gör det lättare att bygga relationer.

Det kan vara svårt för forskare att bortse från något så övertygande som skrattet. En av skrattforskningens föregångare, William Fry, fann ett samband mellan hur mycket vi skrattar

och upplevd hälsa. Han är professor i psykiatri och har i tjugo års tid vetenskapligt studerat skrattets betydelse för hälsan vid Stanforduniversitetet i Kalifornien. Resultaten visar att stress, depressioner, cancer och kärlsjukdomar påverkas med en positiv och humoristisk livshållning. I USA finns vid flera sjukhus så kallade humorum, för att öka patienters chans till välmående.

Den svenske läkaren Lars Ljungdahl, visade redan 1989 i en internationell artikel, att patienter med smärtproblematik som fick ägna sig åt humorupplevelse gemensamt upplevde mindre värk. Patienterna mådde bättre rent allmänt och därför fick symtomen mindre betydelse, menade Lars Ljungdahl.

Filosofen Bertrand Russel lär ha sagt ”skratt är den billigaste och mest effektiva universella medicinen”. Medan vi väntar på mer forskning skadar det inte att självmedicinera med skratt, då det saknar biverkningar. Att utnyttja humor mer inom vården skulle med andra ord kunna vara ett biverkningsfritt och kostnadseffektivt tillägg till övrig behandling, för att bland annat minska värk, öka välbefinnandet och till och med påverka energiförbrukningen.

Är du intresserad av att läsa mer om hur forskning med magnetröntgen visar hur skratt påverkar vår hjärna, sök på doktorn.com.

Källor: Wikipedia, Läkartidningen, Medical News Today



”God sömn är något av det viktigaste som finns för vår totala hälsa. Därför känns det extra skönt varje gång jag har hjälpt någon av våra patienter att sova bättre”.

Karin Paul, psykolog och medicinskt ansvarig Learning to Sleep

Learning to Sleep är en digital vårdgivare som erbjuder marknadens mest effektiva behandling av sömnproblem. Sedan 2015 har vi behandlat över 1000 patienter i Sverige och 94 procent av de som genomgår vår behandling får en bevisad sömnförbättring.

Bygger på forskning

Vår metod bygger på en kombination av kognitiv beteendeterapi (KBT) och något som kallas sömnrestriktion – en metod för att nollställa kroppens ”sömnklocka”. Våra egna kliniska utvärderingar visar att 94 procent får en förbättrad sömn och att förbättringen är bestående. I princip alla som genomgått behandlingen sover fortfarande bra 1 år efter avslutad behandling.

Sov Bättre – ditt digitala verktyg

Grunden i behandlingen är vårt digitala verktyg Sov Bättre. I verktyget genomför du övningar, registrerar din sömn samt lär dig om sömn, sömnhygien och hur du bygger upp en unik strategi kring sömn bara för dig. Vi har samlat år av kunskap kring sömn och förmedlar den till dig på ett lätt och pedagogiskt sätt.

Våra psykologer är med dig hela vägen

När du påbörjar en behandling hos oss får du också en egen psykolog som följer och stöttar dig under de 5 veckor behandlingen pågår.

Våra psykologer är specialutbildade i sömn och säkerställer att du tar dig igenom programmet på bästa sätt.

Helt utan piller

Vår metod är ett bevisat sätt att sluta använda sömnmedel och insomningstabletter. Många av våra patienter har använt sig av olika sätt att somna under många år. Vi åtgärdar grundproblemet, vilket gör att du inte längre behöver använda dig av substanser för att sova.*

En del av vården

Hos oss betalar du vanlig patientavgift precis som på din vårdcentral. Har du frikort eller är under 20** är det så klart helt gratis.

Boka en bedömning redan idag!

Ta första steget till ett nytt och piggare liv. Hos en av våra psykologer på www.learningtosleep.se kan du boka en bedömning, så utvärderar vi om vår behandling kan fungera för dig.



LEARNING
TO SLEEP

Learning to Sleep AB,
Södergatan 19, 211 34 Malmö.
Kontakt: info@learningtosleep.se
www.learningtosleep.se

* Sömnmedel kan i vissa fall vara berättigat. Socialstyrelsen rekommenderar dock att man använder sömnmedel max 10 dagar i sträck.
**Vi behandlar inte personer under 18 år.
Learning to Sleep är IVO registrerade hos Socialstyrelsen. Vårt verktyg Sov Bättre är registrerat hos Läkemedelsverket samt CE-märkt.

Röda korset är idag en global humanitär hjälporganisation som med miljontals volontärer kan göra skillnad i de flesta av världens alla hörn. Allt detta är möjligt bland annat tack vare Henri Dunant, en man med hjärtat på helt rätt ställe.



Henri Dunant & historien bakom Röda korset

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

Jean Henri (Henry, som han alltid skrev själv) Dunant föddes i Genève den 8 maj 1828. Han var son till affärsmannen Jean-Jacques Dunant och Anne Antoinette Colladon. Familjen tillhörde finansaristokratin i Genève men hans föräldrar var också noga med att lära honom vikten av socialt arbete och föräldrarna föregick med gott exempel där hans far aktivt hjälpte föräldralösa barn och hans mor tog hand om sjuka och fattiga. Dunant utbildade sig inom bankväsendet men var samtidigt medlem i en förening som besökte sjuka och fattiga. I tjänsten reste han mycket i Nordafrika där han startade ett bolag som skulle köpa och bruka stora markområden i Algeriet. Därför behövde han stöd av och kontakt med den franske kejsaren, vilket i sin tur ledde till att han befann sig fysiskt närvarande vid slaget i Solferino.

Dunant lyckades bra med sina humanitära gärningar, som han lade all kraft på, men detta på bekostnad av hans affärer. Han gick i konkurs 1867 vid då 39 års ålder och drog med sig många av sina vänner i fallet. Inom några få år hade han fått lämna Genève's societät och levde som en hemlös tiggare och åt endast brödkanter och sov utomhus. Under tjugo år, 1875–1895, levde han ensam och i avskildhet och bodde kortare tider på olika platser. Slutligen kom han till en liten by i Schweiz, Heiden, där en lärare "hittade" honom 1890 och spred nyheten att Dunant levde, men ingen brydde sig och eftersom han var sjuk flyttades han 1892 till ett vårdhem i Heiden där han levde sin sista 18 år i rum nr 12. 1895 "upptäcktes" han återigen, denna

gång av en journalist som fängslades av hans öde och skrev en artikel om honom och vädjade om hjälp av allmänheten. När Dunant fyllde 67 hylades han därför av en hel värld, och hamnade på frimärken i Sverige och Tyskland så småningom, och fick Nobels fredspris sex år senare. Prissumman skänkte han till välgörande ändamål.

Trots alla priser och hedersbetygelser bodde han kvar i rummet nummer 12 på Vårdhemmet i Heiden och när han avled den 30 oktober 1910 vid 82 års ålder så blev det ingen begravningssceremoni, inga sörjande och ingen kortege.

Dunant sökte kontakt med den franske kejsaren Napoleon III för att få stöd för sina bolagsplaner i Nordafrika. Napoleon III var befälhavare över den franska armén som stred mot österrikarna i norra Italien. När slaget vid Solferino, cirka 10 km söder om Gardasjön, bröt ut den 24 juni 1859 så var Dunant där i sökandet efter den franske kejsaren.

Slaget slutade med att den franska armén tillsammans med Sardiniens armé under befäl av Victor Emmanuel II av Italien besegrade den österrikiska hären under kejsaren Francis-Joseph I.

Slaget var det största sedan slaget vid Leipzig 1813 och över 200 000 soldater kämpade i slaget. Efter tre dagars strider hade omkring 40 000 soldater sårats eller döts. Dunant såg de förskräckliga plågorna hos de skadade soldaterna och blev mycket starkt påverkad av att inte ens fältsjukhus eller sårade skonades från kriget.

Efter dessa upplevelser skrev han boken "Un souvenir de Solferino" (Ett minne från Solferino) ►

Foto: SHUTTERSTOCK



FAKTA

Fredspriset

1901 fick Dunant dela Nobels fredspris med den franske statsmannen Frédéric Passy, som grundat den franska fredsöreningen. 1917, 1944 och 1963 fick Röda-korskommittén Nobels fredspris.

som kom ut 1862. Han bekostade den själv och tryckte den i 1600 exemplar som han delade ut till ledande politiker och militärer i Europa. Boken har tre temata, det första handlar om själva slaget, det andra beskrev slagfältet efter striden och den fullständiga förvirringen och den obeskrivliga förtvivlan som de utsatta drabbades av men beskriver också de insatser som den lilla staden Castiglione gjorde för de sårade. Dunant noterade att det egentligen fanns tillgång till vatten och mat för de skadade och linne till att förbinda sår med men det saknades "armar" att bära ut allt detta till krigsskådeplatsen.

Det tredje temat är en plan för hur världens nationer skulle bilda ett förbund för att hjälpa krigsskadade med hjälp av frivilliga personer. De frivilliga skulle utbildas för att ta hand om sårade på slagfälten och sen vårda dem tills de blev friska igen. Tidigare hade det i krig mellan nationer redan funnits flera exempel på överenskommelser om hanteringen av sårade, fångar och avlidna men de krigförande länderna struntade helt enkelt i dessa överenskommelser.

Den 9 februari 1863 utsåg "Geneva Society for Public Welfare" en kommitté på fem personer, Henri Dunant, advokaten Gustave Moynier, läkarna Louis Appia och Théodor Maunier samt militären, generalen Guillaume-Henri Dufour, för att se vilka möjligheter som fanns för att sätta Dunants plan i verket. Dessa grundade "International Committee for Relief of the Wounded" och grundade Röda korset 1863 efter Dunants föreskrifter. Dunant tog av sina egna pengar och reste runt i Europa för att få regeringar att sända representanter till en konferens som kommittén skulle hållas 26–29 oktober 1863 där Dunants idéer

skulle diskuteras. Inbjudan hade sänts till tjugofem stater och antogs av sexton; Baden, Belgien, Danmark, England, Frankrike, Förenta staterna, Hessen, Holland, Italien, Portugal, Preussen, Sachsen, Schweiz, Spanien, Sverige-Norge och Württemberg. Nästa konferens hölls redan följande år, 22 augusti 1864, då tolv nationer undertecknade ett internationellt avtal som blivit känt som Genèvekonventionen.

Genèvekonventionen reglerar väpnade konflikter såväl internationella som inbördeskrig. Grundprincipen är att den som inte är stridande skall skyddas så att om en soldat blir satt ur stridbart skick, dvs. skadas, drabbas av sjukdom (vilket var det vanligaste) eller hamnar i fångenskap så skall han skyddas. Detta gäller också för all sjukvårdspersonal och präster.

Röda korset är en internationell humanitär organisation för att ta hand om sårade i krig men arbetar numera också med internationellt samförståndsarbete, katastrofhjälp, flyktinghjälp, sjukvård i fredstid och humanitär verksamhet.

Röda korset har cirka 97 miljoner volontärer i 191 länder. Högsta beslutande organ är Internationella rödakorskonferensen som sammanträder vart fjärde år och har representanter för alla nationella rödakorsföreningar. Internationella Rödakorskommittén i Genève består av högst 25 schweiziska medborgare och skall medla i krig och övervaka att Genèvekonventionens (första konventionen om skydd för sårade i fält antogs 1864) regler följs.

Sedan finns också Rödakorsföreningarnas förbund (kallade Ligan) som ett organ för att samordna de nationella föreningarna och internationell hjälpverksamhet. Ligans beslut tas av Guvernörsrådet och verksamheten leds av Exekutivkommittén.

Svenska Röda korset bildades 1865 och leds av Föreningen svenska röda korset (SRK) som har 24 distrikt i landet och cirka 2000 lokala rödakorsorganisationer.

Symbolen för Röda korset är helt enkelt den schweiziska nationalflaggan (vitt kors på röd botten) fast med ombytta färger till rött kors på vit botten, som skall symbolisera "neutralitetstecken för sårade och sjuka samt för deras vårdare". I muslimska länder heter organisationen Röda halvmånen och i Iran Röda lejonet och solen.

Referenser:

1. Robin Fähræus; Läkekonstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.
2. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.
3. Bra Böckers lexikon, Bokförlaget Bra Böcker AB, 1981.
4. Historiesajten.se

Foto: SHUTTERSTOCK

PIGGA ÖGON

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



VERKAR PÅ VATTENLAGRET

Utan konserveringsmedel och hållbara i 6 månader!



VERKAR PÅ LIPIDLAGRET

Vi finns på apotek och hos optiker

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

medilens



Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

NY SUCCÉ PÅ SENIORMÄSSAN

Med fullsatta föreläsningar, extremt god synlighet, en stark målgrupp och kommentarer som "det här är världens bästa tidning" kan vi konstatera att DOKTORN gjorde succé i år igen på Seniormässan i Älvsjö, Stockholm. Tack till våra samarbetspartners SOBI, RemissHjälpen, Findout Diagnostics, Symbio Me AB och framförallt ett stort tack till alla er som besökte vår monter!



Skänker julgåva till WeEffect

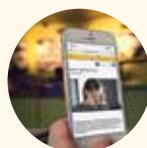
Tack till alla annonsörer, samarbetspartners och såklart alla medarbetare för det här fantastiska jubileumsåret. Vi ser fram emot ytterligare 20 framgångsrika år med mycket spännande som händer inom området. Och även i år har våra annonsörer bidragit till att vi kan göra världen lite bättre genom att skänka en större summa till biståndsorganisationen WeEffect, som arbetar med fattigdomsbekämpning. Tillsammans kan vi göra mera för flera!



MIGRÄNTESTET – STORSATSNING FRÅN DOKTORN

I Sverige lider ungefär 15 procent av migrän och 2 procent av kronisk migrän. Därför har DOKTORN lanserat storsatsningen Migräntestet, ett digitalt migräntest där man får svara på 12 snabba frågor som ger en indikation på hur allvarlig migrän man faktiskt lider av och hur väl fungerande ens behandling är. Testet kallas för MIDAS och används dagligen av sjukvården. Kampanjen kommer att pågå under totalt tio veckor och kommer att nå 7 till 8 miljoner människor. Läs mer på sidan 31.

Testet finns tillgängligt på www.doktorn.com/migraentestet



Aktuella temafilmer i väntrums-TV under vintern: • Förfrysning (dec) • Mage & tarm (dec) • Rökstopp (jan-mar)

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

Redaktionen: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2

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

DOKTORN



8 av 10 smittas av HPV, men HPV-relaterad cancer och sjukdom går att förebygga.

Prata med din vaccinator, sjuksköterska eller läkare för
mer information om hur du kan förebygga HPV.

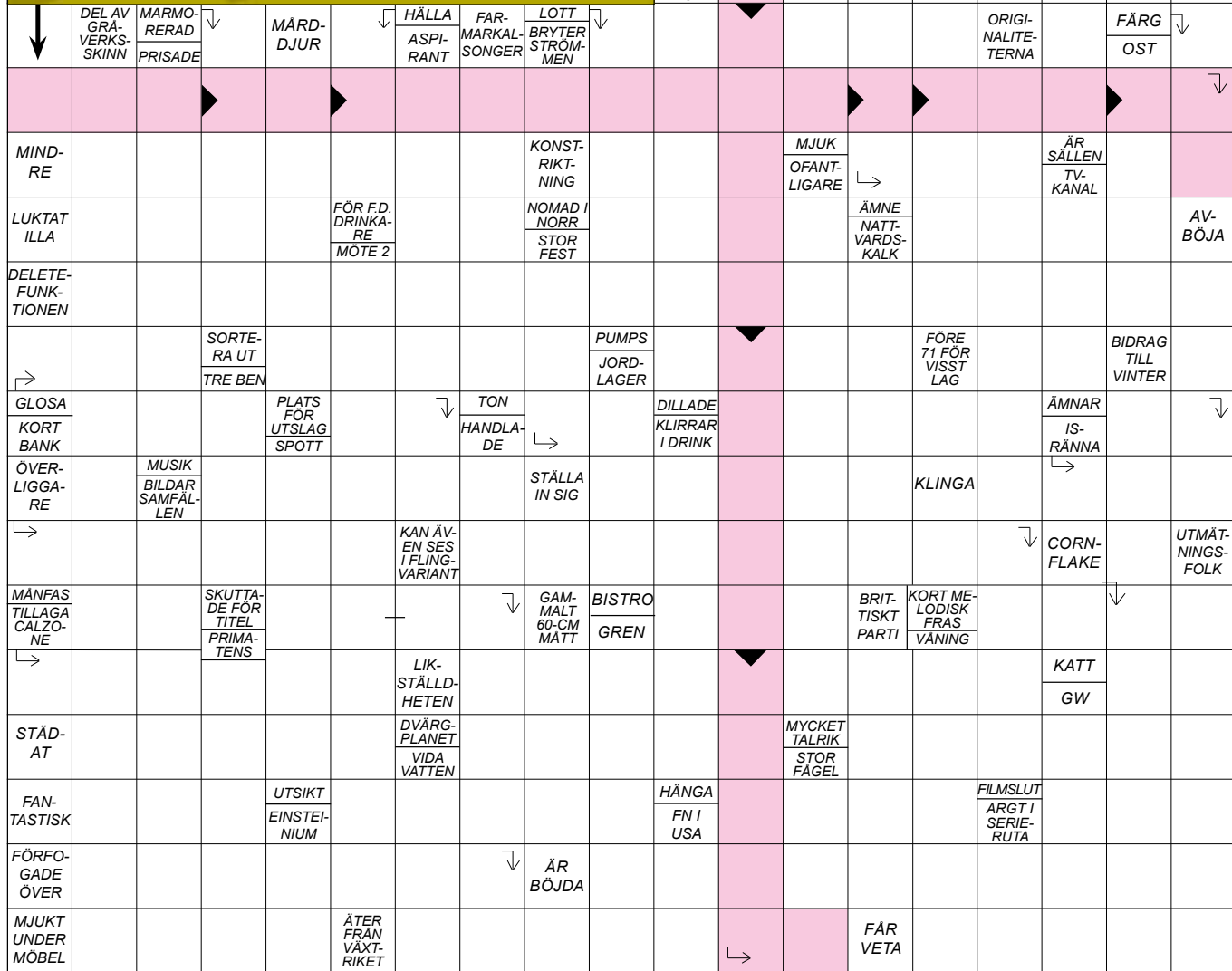
Läs mer på hpvvaccin.se



MSD

INVENTING FOR LIFE
msd.se

08-20-SE-NON-00107 aug 2019



Posta senast 17 januari 2020

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



NAMN

ADDRESS.....

.....

.....

.....

.....

SEB DÖR MANGA KÄTT HU	MASJON TIL MEST GULLIG	DOMMER MEDELHÅG RADET	STAP- LA	RAMFORS GOLD MÅN FÄRIGEL	VÄRDS FÄRIG FÄRIGEL	←	BLA BLOK- GA	
RUTA GRÖN- SÄGER	PORT	MOMN	SMALLA SLAPPA	HÖRRE KAPPLÖS JÄRIGEL	Ä			
GÖP KUGAR PÅ ÅBY	TOMATER		COOLA FILM- GREDE	KYL	H			
VINNER ÖR VINNER	E	RÖD GRÄTT PYSIG ÄRMA		KIV	I			
DÖTTIN GARE	NÄR	GRUND TILL LOKSE DRÖK	PA	DEG	LOOK PICK- UP	U		
HÄSTIG HET	BUS		NÄRMA ÖFTRÄ TRIL- NINGEN	LANT		M		
FA BESÖG SPEL SÖZ	TAKT	VIND- STÖZ BETT BENING		L	ÄN- KÄLL ÄRIGEL	Ä		
Y	TRE	GROFF MAGEN FÄST		ARPL		EX		
KÄN ÅLL MLÖZ	VINT	ÄR FOLK FÖR PER BESÖG	TUVA LÅ RÖMMA	PL	KULTU- RÄLL FÄRIGEL	ESS		
SLUTEN ÅLL FÖR SÄRIGEL	G	LÄS- BOK MYNT TUNZ	IN LEDER HÄCKA ÖR MA	ÄRIGEL	STRECK	NV		
DESS FYR- KÄRTER FORM ÄR ÅB BRUND LÖZ	SYN	GAPET TRET		ÄT	SVÄLA LÅ DÖL- PRIS	DIL		
	TE	HUS- STÖZ EX- PRESS		IDE	EXTRA SLAP- PÅ STREK	SI		
	RE			ANG		OO		
↑	ÖRNÄR 1894	ANDRA VÄR ÅLL LÖZ	MED- GER	TIL	L	ST	ÄR	
				L	HYSKA	Ä	EN	
				L	ÖN	ES	KIL	
				L	G	N	A	T
				L	ASE			
				K	AN	TR	AK	

Mats Hylén	Lisette Strömberg	Elisabeth
Höganäs	Umeå	Forsgren
Bodil Köningsson	Lillemor Forsberg	Vällingby
Hägersten	Malmö	

Registrera dig idag på www.halsopanelen.doktorn.com



**Gå inte förgäves
– boka tid i förväg!**

010-5852193

audionova.se

AudioNova
Din Hörselspecialist



DOKTORN

VI FYLLER 20 ÅR OCH GER 20 % RABATT

4 nr 159:-

- ✓ Prenumerationsgåva
- ✓ Tidningen i brevlådan
- ✓ Artiklar och nyheter
- ✓ Recept



Spara 176 kr

4 nr á 59 kr	236 kr
ProbiMAGE Travel Pack	99 kr
Totalt värde	335 kr
Ditt ordinarie pris	199 kr
Jubileumspris – 20 %	159 kr

Prenumerationsgåva

ProbiMAGE Travel Pack

ProbiMAGE innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningspassagen och kolonisera tarmen. Innehåller 20 st kapslar. Värde 99 kr.

Gäller för dig som ny prenumerant. Vi förbehåller oss rätten att byta ut gåvan om den tar slut.

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktor.prenservice.se och internetkod 152-152139 eller på telefon 08-522 183 28.

Tidningen DOKTORN utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av DOKTORN och gåva, endast 159:-

Kryssa i:

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

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: 152139

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Flowy

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

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

DOKTORN KOMMER UT I FEBRUARI
NÄSTA NUMMER



Sällsynta året
Vi pratar sällsynta diagnoser!

**TEMA:
ASTMA**

ALLTID I DOKTORN:

- ✓ Senaste nytt
- ✓ E-hälsonytt
- ✓ Vårdnytt
- ✓ Barnens hälsa
- ✓ Djurens hälsa
- ✓ Mycket annat

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE NUMMER

Neurol™

Vid lindrig oro och sömnrubbningar.

Köps receptfritt
på apotek.

Godkänt
läkemedel
sedan 1935



Tankarna snurrar...

Känsla av oro eller problem att sova?

Neurol™ och Neurol forte är receptfria växtbaserade läkemedel, som används vid lindrig oro och sömnrubbningar. De innehåller valeriana officinalis, som har prövats i kliniska studier¹ och ger en mildt rogivande effekt:

- ✓ **Förbättrar sömnkvalitet.**
- ✓ **Motverkar sömnavbrott.**
- ✓ **Har ej visat beroendeframkallning.**

Köps receptfritt på apotek. **Läs mer på neurol.se**



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

Ref.: 1. European Union herbal monograph on Valeriana officinalis L., radix EMA/HMPC/150848/2015, 02 february 2016.

Neurol och Neurol forte, dragerade tabletter, är växtbaserade läkemedel som innehåller extrakt av vänderot (Valeriana officinalis, 91 resp 182 mg per tabl.). 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