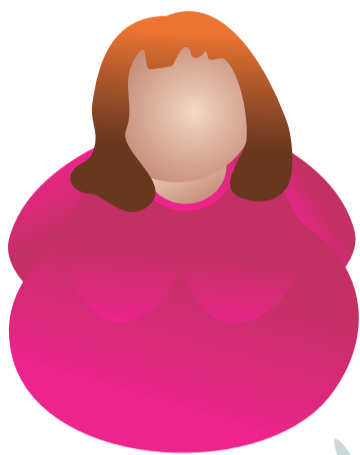


ÖRON, NÄSA, HALS

DIN GUIDETILL ETT FRISKARE LIV.

FEBRUARI 2006



SÅ HÅLLER DU VINTERFÖRKYLNINGEN BORTA

Till skillnad från influensa kan man inte vaccinera sig mot förkylning. Det finns dock en hel del som du kan göra för att undvika vinterförkylningar och i andra hand lindra symtomen.

Läs mer på sidan 4



FÖRKYLD ELLER ALLERGISK

– Allergiska besvär är ofta snarlika förkylningssymtom. Det vara svårt att veta om det är allergi man lider av. Men man bör gå till botten med problemen, säger Carin Hååg, informationschef på Astma- och allergiförbundet.

Läs mer på sidan 6



RENT HEMMA HÅLLER ASTMAN I SCHACK

Astma drabbar människor i alla åldrar. Trots att astma är en kronisk sjukdom finns det alla möjligheter att leva ett liv utan besvär för den som drabbas.

Läs mer på sidan 8



JOHAN ERNST NILSSON

Johan har ett genuint intresse för kroppen och medicin. Han är utbildad massör och har pluggat olika medicinrelaterade ämnen. Denna kunskap kommer väl till pass när man skall pressa sin kropp till den yttersta gränsen.

Läs mer på sidan 9



HEJ DÅ, HORNBLOWER!

Att dra timmerstockar natt efter natt påverkar inte bara omgivningen. Snarkaren själv får sin nattsömn störd. Behandla dig själv eller sök professionell hjälp.

Läs mer på sidan 10



PLUGGAR FÖR DEN SMARTE

För bara 15 år sedan var medvetenheten om öronens känslighet mycket lägre än idag. Ökad kunskap har också skapat en marknad för produkter som skyddar och skonar hörseln.

Läs mer på sidan 12

▼ ANNONS

ANNONS ▼

Nezerileffekten.

Nezeril ger tillbaka draget i näsan. Hjälper snabbt och effektivt mot nästäppa vid förkylning. Nezeril är receptfritt, innehåller inga konserveringsmedel och bör användas högst tio dagar i följd.

Nezeril ingår oximetazolinhydroklorid. AstraZeneca Sverige, 151 85 Södertälje, www.egenvard.nu.



” Deppa inte, det finns en hel del vi kan göra för att dämpa både förkylningssymtom och allergiska besvär. Med hjälp av en ny svensk uppfinning kan du enkelt och smidigt skölja näsan och de över luftvägarna.

Vintertid är förkylningstid

Att det är förkylningstider visar sig med besked när vi traskar omkring i snömodden och snörvlar. Kan man få stämpelkort på Apoteket, eller? Men så tittar barmarken fram. Yippie! Våren som kändes så långt borta är plötsligt i antågande. Och med våren kommen grönskan. Och pollenallergin. Aldrig får man vara riktigt glad.

Jo, då! Deppa inte, det finns en hel del vi kan göra för att dämpa både förkylningssymtom och allergiska besvär. Med hjälp av en ny svensk uppfinning kan du enkelt och smidigt skölja näsan och de över luftvägarna. Att skölja näsan med koksaltlösning kan verka både förebyggande och dämpande på förkylningar. Läs mer om detta på sidan 5.

Hur vet man förresten om det är allergi eller förkylning som framkallar nysningar och rinnande näsa? Carina Hååg på Astma- och allergiförbundet berättar.

Visste du att astma och hösnuva är vanligast i England? Och ovanligast i Albanien? Var på skalan hamnar vi Svenskar? Ta hand om dig som astmatiker och städa ordentligt hemma. Det är ett bra sätt att vårda din sjukdom så att du kanske blir bättre på sikt. Läs om astma på sidan 8.

I detta nummer tar vi också upp en hel del om öronen och hörseln. Vårda dem väl, hörsel är viktigare än många tror. Nedsatt hörsel är ett handikapp och idag lider ungefär en miljon svenskar av hörselproblem. Vi ger råd och tips på hur du skyddar öronen från bullerskadorna. Vi rätar ut några frågetecken om den växande folksjukdomen tinnitus och tipsar om vart du kan vända dig om du har frågor om hörselskadorna.

Vi har också pratat med överläkare Richard Harlid på Fysiologlab i Stockholm. Han berättar hur en snarkutredning går till.

Icke att förglömma – barnen. De är extra drabbade i förkylningstider. Visst vill man göra allt för sina teflingar. Vi har samlat fakta och information om de vanligaste barnsjukdomarna och tipsar om hur du som vuxen kan hjälpa, lindra och bota. När bör man kontakta läkare och när räcker det med en vända till Apoteket?

Ta hand om dig i vinter!

Välkommen till ett nytt nummer av *Öron, näsa, bals*.



Tematidningen Öron, Näsa, Hals utkommer fyra gånger per år och syftet är att informera om hur man kan påverka sin hälsa på ett positivt sätt

INNEHÅLL

- Så håller du vinterförkylningen borta Sidan 4
- Fläder skyddar mot influensa Sidan 5
- Förkyld eller allergisk? Se till att få diagnos Sidan 6
- Mattias Andersson – Racing och Clarityn Sidan 8
- Porträtt: Johan Ernst Nilsson Sidan 9
- Hej då, Hornblower! Sidan 10
- Ta hand om dina öron! Sidan 12
- Tinnitus – en växande åkomma Sidan 13
- Hjälp ditt barn att behålla hälsan Sidan 14

MEDIA PLANET

MED DAGSTIDNINGENS RÄCKVIDD OCH FACKTIDNINGENS FOKUS
www.mediaplanet.se

ÖRON, NÄSA, HALS – EN TEMATIDNING FRÅN MEDIAPLANET

Projektledare: Natalie Montanari Mediaplanet, 08-545 953 25 Redaktionsansvarig: Thomas Forsgren Mediaplanet, 08-545 953 13
Produktion: Fredrika Pontén, Mediaplanet Repro: Ordbild: 08-545 412 90 Tryck: Tabloidtryck i Södertälje
Mediaplanet är världsledande inom tematidningar i dags- och kvällspress. För mer information, kontakta Thomas Forsgren, 08-545 953 13

Distribueras med Svenska Dagbladet februari 2006. Synpunkter på våra tidningar: synpunkter@mediaplanet.se

Innan det är förkyllt!

Stoppa förkylningen innan den stoppar dig!
Sveriges mest sålda motmedel vid förkylning heter Esberitox.

Bekämpar förkylningen med tre aktiva substanser –
Baptisia, Echinacea och Thuja –
som var för sig är dokumenterat effektiva vid förkylning.

I kombination får de ett unikt brett
verkningspektrum och är lämpligt att använda både
i inledningskedet och när förkylningen brutit ut.

Med en ask hemma ligger du steget före!



DU HAR TVÅ VAL!



NU



ELLER SENARE

Buller är inte bara skadligt för din hörsel, buller medför även ökad trötthet och minskad koncentration!

EARfooon

Personliga hörselskydd. Hörselskydd Du hör med!



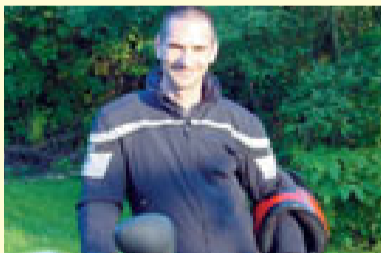
Jonas Hedlund, Idrottslärare

– Mest förvånad var jag över att de satt så bekvämt, vilket gör att jag använder dem ofta på mina lektioner. Som idrottslärare är det viktigt att jag kan även höra vad mina elever säger. En annan fördel är att de är enkla att sätta i och hänger praktiskt i ett snöre och clips som jag fäster i min tröja. Jag använder dem även privat i olika sammanhang t.ex. vid konserter.



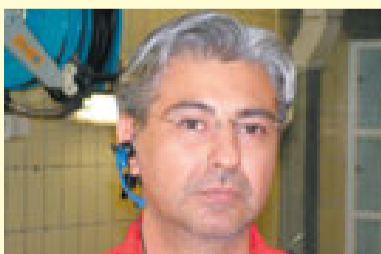
Leif Hellman, Stora Enso

– Jag kan inte använda vanliga hörselskydd då jag får besvär, så EARfooon var verkligen räddningen för mig och min hörsel! Livslängden är väldigt lång vilket har gjort att EARfooon i längden blir billigare än vanliga hörselskydd. Rengöringen är enkel och de kräver minimalt underhåll vilket underlättar.



Paul Lynes, MC-förare

– Jag kan inte vara utan mina EARfooon när jag kör motorcykel då de sitter perfekt under min hjälm. Hörselskydden tar bort vindbrus samt önskat buller samtidigt som jag kan höra när man pratar till mig. Jag känner mig ständigt skyddad mot plötsliga händelser vilket gör att jag inte ser något bättre alternativ.



Tore Berly, Car Care AB

– Med min EARfooon Sound missar jag aldrig ett telefonsamtal, vilket jag gjorde förut. Nu kan jag på ett obehindrat samt bekvämt sätt höra samt prata i telefon samtidigt som jag är skyddad mot buller. Ibland lyssnar jag även på radio eller kopplar i min privata handsfree efter jobbet vilket ökar användbarheten.

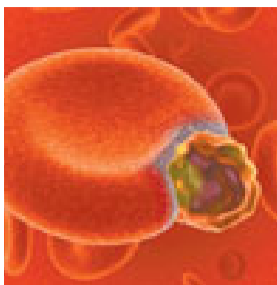
Med EARfooon får du...

- ett patenterat ljudfilter som bibehåller möjligheten att höra tal och musik i bullriga miljöer samtidigt som skadliga ljud utestängs
- extremt bekväma tack vare den personliga utformningen. (Vi gör ett avtryck av hörselgången)
- garanterat inga obehag av värme eller tryck
- en anpassad dämpning till den bullernivå du vistas i (personligt anpassade)
- ett hörselskydd som väger knappt 2 gram, som är lätt att rengöra tack vare ett medföljande rengöringsset
- ett godkänt hörselskydd som är testade och CE-märkt i enlighet med EN 352-2

UMEC/EARfooon

Siktgatan 5, 162 50 Vällingby

Tel: 08-96 19 00 Fax: 08-96 00 17 E-mail: umec@umec.se



SÄKERT SOM TÅGET DYKER DEN UPP

Den årliga influensan följer vinterns framfart över jordklotet. Det innebär att här, på norra halvklotet, har vi mest influensavirus mellan november och mars. Bor du däremot i, låt oss säga, Argentina så drabbas du förmodligen av influensan någon gång mellan maj och augusti. Bor du mittemellan södra och norra halvklotet, det vill säga vid ekvatorn är risken att drabbas som störst höst och vår.

Källa: Smittskyddsinstitutet

Så håller du vinterförkylningen borta

En vuxen svensk drabbas i genomsnitt av två förkylningar årligen och är du småbarnsförälder drabbas du säkerligen oftare. Olikt influensan går det inte att vaccinera sig mot en förkylning och har den väl slagit till går den inte att bota. Men misströsta inte. Det finns en hel del du kan göra för att i första hand undvika vinterförkylningar och i andra hand lindra symtomen.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Vinterförkylning är vår allra vanligaste infektionssjukdom. Den beror på att ett virus tagit sig in i kroppen där det attackerar våra celler och förökar sig. För det första bör vi försöka hindra viruset från att spridas. Tvätta händerna ofta, använd engångsnäsdukar och hosta och nys i armvecket!

Ofta tar sig viruspartiklarna in i kroppen via slemhinnorna. Genom att skölja slemhinnorna i näsan kan du spola bort partiklarna. Detta är en mycket gammal och väl beprövad metod och idag finns det moderna hjälpmedel på marknaden. På Apoteket kan man numer köpa nässköljaren Nasaline. Nasaline är en svensk uppfinning utvecklad av läkaren Peter Åhnblad och sjuksköterskan Susanne Lagerqvist. Att skölja näsans slemhinnor med skonsamt saltvatten fungerar både förebyggande och dämpande. Lösningen blandar du enkelt själv med hjälp av en påse Nasalin Salt och kranvatten. Det går även bra att använda vanligt bordsalt.

Bygg upp immunförsvaret

Immunförsvaret är givetvis helt centralt för att du ska hålla dig frisk och det mår som bäst om du motionerar, äter rätt, undviker stress, alkohol och tobak.

Dessutom finns det en mängd livsmedel och enskilda ämnen som anses stärka immunförsvaret. Röd solhatt eller echinacea är ett preparat som finns att köpa i olika former hos hälsokostbutiker. C-vitamin hittar vi i en mängd livsmedel så som citrusfrukter och kiwi men även i vitkål och broccoli. Andra livsmedel ditt immunförsvaret mår bar av är vitlök, timjan och sparris.

Lindra besvären

Om förkylningen trots slår till är det bästa du kan göra att dämpa besvären. Sara Claesson är apotekare och berättar:

Ofta tar sig viruspartiklarna in i kroppen via slemhinnorna.



Röd solhatt eller echinacea är ett preparat som finns att köpa i olika former hos hälsokostbutiker.

– Det finns en uppsjö preparat beroende på vem som ska ta dem. En vuxen och i övrigt frisk person kan använda avsvällande läkemedel och preparat med paracetamol för att lindra feber och verk. Koksaltlösning kan användas för att rensa näsan. Detta brukar vara bra till små barn. Halstabletter dämpar smärtan i halsen.

Som tur är förblir de flesta förkylningar helt okomplicerade och går över på några dagar men ibland uppstår faktiskt komplikationer. Dessa känner vi igen som bihåleinflammation, öroninflammation och lunginflammation och de beror på att infektionen blivit bakteriell. Undvik komplikationer genom att ta väl hand om dig när du är sjuk!

☞ VAD ÄR EN FÖRKYLNING

Förkylning är en virussjukdom

Det finns över 400 typer av förkylningsvirus

Symtomen är ont i halsen, svullna slemhinnor och nästäppa, snor som till en början är rinnande och så småningom mer trögflytande och gult.

Inkubationstiden, dvs den tid det tar från smittotillfället till det du blir sjuk, är 2-5 dagar

Är du förkyld kan du smitta andra i din omgivning både dagen innan sjukdomen bryter ut, under hela tiden du är sjuk och ett par dagar efter tillfrisknandet.

Källa: Netdoktor.se



Köp Renässans
saltlösning på
Apoteket

Fler härliga "friskdagar"

Nässpray med saltlösning förebygger och förkortar förkylningar med hälften visar ny studie*

Studien genomfördes på värnpliktiga i Boden, som använde Renässans® nässpray under förkylningssäsongen. Saltlösningen underlättar flimmerhårens naturliga reningsfunktion, vilket innebär att partiklar såsom bakterier och virus har svårare att få fäste i nässlemhinnan. Renässans® är skonsamt och effektivt, har samma salthalt och pH-värde som kroppen i övrigt och innehåller inga avsvällande ämnen.

*www.renassans.nu

Renässans®



Renässans® nässpray finns med eller utan uppriskande mentol.

"Täbtt å snubbig?"

Andas in...

Nyhet!
Naturläkemedel



Oleum Basileum®
Naturläkemedel
Säljs på Apotek och
i Hälsöfackhandeln.



Olbas® Inhalator
Visst utvärtes läkemedel
Säljs receptfritt på Apotek.



Oleum Salvum®
Naturläkemedel
Säljs på Apotek och
i Hälsöfackhandeln.

...och andas ut
förkylningsbesvären!

Naturligt effektiv lindring vid förkylning

AB Atoma

Tel. 08-590 754 00

www.atoma.se

Saltlösning halverar förkylningstiden!

En ny vetenskaplig studie visar att nässpray med saltlösning minskar antalet förkylningsdagar med hälften. Den helt ofarliga saltlösningen som kan användas av både barn och vuxna, finns att köpa på apoteken.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

– Resultatet är mycket glädjande och visar att saltlösning är ett både effektivt och skonsamt sätt att hålla ren näsan så att det inte fastnar skräp i näslemhinnan, säger professor Matti

gon och kväll. Efter tio veckor och två veckors uppehåll skiftades grupperna. Varje dag skrev samtliga deltagare i studien dagbok och förde in sina symtom som rinnande näsa,

– Det är första studien av det här slaget som innehåller en så stor grupp personer under så lång tid, vilket gör att studien är statistiskt säkerställd. Det är utan tvekan ett steg framåt när det gäller att minska förkylningsbesvären, säger professor Matti Anniko.

Året runt eller vid behov

I studien användes en fysiologisk (kroppsegen) saltlösning förpackad som nässpray (Renässans®). Den tillför näslemhinnan fukt och underlättar flimmerhårens naturliga reningsfunktion så att virus och bakterier har svårare att få fäste i slemhinnan. Produkten är helt ofarlig och kan användas av spädbarn, barn och vuxna. Den finns som nässpray, näsdroppar och näsdusch och säljs på apoteken.

– Denna lösning är så nära kroppens egen vätska man kan komma. Du kan välja mellan att antingen spraya dagligen året runt, bara ta det i förkylningstider eller vid tillfällen då man vill undvika att bli förkyld, säger Matti Anniko.

Studien är genomförd av Liselott Tano, regementsläkare vid Bodens Garnison, och Krister Tano, läkare på ÖNH-kliniken i Sunderbyn.

**"A daily nasal spray with saline prevents symptoms of rhinitis" Tano L, Tano K, Acta Oto-Laryngologica 2004; 124:1-4



Nässpray med saltlösning minskar antalet förkylningsdagar med hälften. Den kan användas av både barn och vuxna

Anniko vid Öron-, näs- och halsklinikerna på Akademiska Sjukhuset i Uppsala.

60 värnpliktiga soldater deltog i studien som pågick under två tioveckorsperioder. De indelades i två grupper, där ena gruppen använde nässpray med saltlösning varje mor-

snuva och nästäppa. Studien visade att vid användande av saltlösningen minskade antalet dagar med förkylningssymtom från näsan med nästan hälften, 6,4 dagar med spray mot 11 dagar utan spray. Studien visade också att saltlösningen förebygger luftvägsbesvär.

Fläder skyddar mot influensa. Det är vetenskapligt bevisat!



Varje år slår den till. Och varje år däckar influensan 1000-tals svenskar. Men det finns sätt att skydda sig och ett av de bästa kommer från naturen. Vetenskapliga studier visar att ett patenterat extrakt från läkeväxten fläder både kan förebygga influensa och dessutom påskynda tillfrisknandet hos dem som redan insjuknat.

TEXT: MALINEKLUND

Fläderextrakt effektivt

Fläder är en av våra äldsta läkeväxter och har i flera hundra år använts mot olika sorters förkylningsbesvär. För ett antal år sedan lyckades forskarna identifiera de aktiva ämnena och standardisera dem i ett speciellt extrakt. Kosttillskottet Sambucol, som är baserat på detta specialutvecklade och patenterade fläderextrakt, har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig ha en mycket god effekt mot influensa. Den aktiva ingrediensen i Sambucol heter AntiVirin och utvinns med en speciell produktionsprocess, som utvecklades av en av världens främsta experter inom immunologi och virusforskning: doktor Madeleine Mumcuoglu.

Övertygande forskning om Sambucol

Senare år 2000 genomfördes en dubbelblind, placebokontrollerad och randomiserad studie av en grupp forskare i Norge under ledning av doktor Erling Thom. Sambucolgruppen visade en påtaglig förbättring jämfört med patienterna som fick placebo. Influensasytomen i gruppen som fick Sambucol avtog i genomsnitt fyra dagar tidigare än hos placebogruppen. Användningen av tilläggsbehandling som smärtstillande/febernedsättande och näsdroppar minskade dessutom markant i den grupp som tog Sambucol.

Förkylningstider

KORT MÄTTID
40~90 sek.

HYGIENISK
Lätt att rengöra
Vattentät

PÅLITLIG
Klinisk noggrannhet
+/- 0.1° C.



TERUMO® ELEKTRONISK FEBERTERMOMETER C402
Finns att köpa på apoteket

En nöjd kund skrev till oss:

“Det är förkylningstider.....
1984, när vår son föddes tyckte vi att det var lika bra att ha en bra termometer utan kvicksilver och glas –
Vi köpte en helt inkapslad **Terumo termometer** som inte gick att byta batteri på.
Den fungerar fortfarande och har gjort det klanderfritt i tjugo år.
Vilken produkt!!!! Grattis!”

Lars Lindström

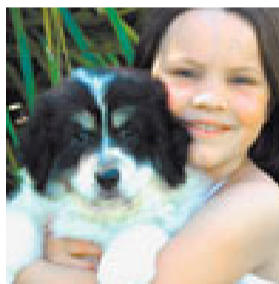
We keep life flowing
TERUMO®



ALLERGI – ETT RELATIVT NYTT BEGREPP

Allergier beskrevs första gången på 1800-talet då symtomen uppträdde bland ekonomiskt välbeställda klasser i England. Idag är allergi i form av hösnuva fortfarande något vanligare bland tjänstemän och fackutbildade hantverkare än bland personer med kortare utbildning. Allergier i form av kontakteksem är vanligare bland yrkeskategorier där man har mycket kontakt med vatten, rengöringsmedel och kemikalier. Dessa yrken är väldigt ofta kvinnodominerade.

Källa: Socialstyrelsens folkhälsorapport 2005



PÄLSDJUR GER ETT VISST SKYDD

Barn som växer upp med husdjur har inte en ökad benägenhet att utveckla allergi. Tvärt emot vad man tidigare trott kan pälsdjur i hemmet till och med ge ett visst skydd mot allergier.

Källa: Socialstyrelsens folkhälsorapport 2005

Förkyld eller allergisk? Se till att få diagnos

Förkylning och allergi är två mycket vanliga åkommor som ofta ger likartade symtom. Var lyhörd för kroppens signaler. Är det allergi är det viktigt att du får diagnos och behandling.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Carina Hååg, informationsansvarig på Astma- och allergiförbundet säger:

– Tyvärr är allergiska besvär ofta snarlika förkylningssymtom och därför kan det vara svårt att veta om det är allergi man lider av. Men eftersom det är viktigt att få en allergi bekräftad bör man gå till botten med problemen.

Dokumentera besvären

Det är bra att vara uppmärksam. - Skriv dagbok! uppmanar Carina Hååg. Då kan man göra kopplingar. Var har man varit, vad har man ätit, vem har man träffat? Ofta kan detta ge bättre resultat än provtagning.

Misstänker du allergi är det viktigt att ta kontakt med läkare för att få en utredning och diagnos. Är du omedveten om din allergi fortsätter du kanske att utsätta dig för allergenerna, det vill säga de allergiframkallande ämnena. På sikt förvärrar detta ofta allergin och skapar dessutom onödigt lidande. Trots att läkemedlen mot allergi i många fall finns att tillgå receptfritt är det bra att få dem utskrivna av läkare. På så sätt vet du att doseringen blir rätt och din medicinerings omfattas av högkostnadsskyddet.

Förbered dig för läkarbesöket

– Det är bättre att gå till doktorn en gång för mycket än en gång för lite, säger Carina Hååg. Se till att du är ordentligt förberedd när nu väl kommer till läkaren. Skriv en checklista så att du verkligen får svar på dina frågor. Ta med dig dagboken så att du och läkaren kan gå igenom den tillsammans.

När du väl fått din diagnos är det viktigt att sköta sin allergi på rätt sätt. Framför allt ska man undvika att utsätta sig för allergenerna. - Men, påpekar Carina Hååg, det är också viktigt att inte utesluta grejer i onödan. Detta är också ett bra skäl till att du ska se till att få rätt diagnos. Skapa inte mer begränsningar i vardagen än du måste. Då blir allergin lättare att leva med.

Allergierna ökar men besvärar oss mindre

Astma och allergi har sedan 60-talet ökat dramatiskt i västvärlden. Men samtidigt ökar också kunskapen om dessa sjukdomar. Förfinade diagnosmetoder, effektivare medicin och förbättrade kunskaper i allmänhet gör att många allergiker idag kan leva ett symptomfritt liv.

Man vet inte riktigt varför allergier ökar idag. Exponering för främmande ämnen och kemikalier, ändrade matvanor och en annan bakterieflora i tarmen



tros vara bidragande orsaker. Andra, mer kontroversiella teorier handlar om att vi i högre utsträckning vaccinerar våra barn och äter mer antibiotika.

Bättre vardag för allergiker

Trots ökningen är det idag färre personer som lider kraftigt av sina besvär. Skälet är att det finns många bra och effektiva behandlingsmetoder och kunskapen om hur man sköter sin allergi är stor. Pollenprognoser och rökfria restauranger är sådant som underlättar vardagen för många allergiker och effektiva informationsinsatser från intresseföreningar så som Astma- och allergiförbundet skapar på det hela taget ett bättre kunskapsklimat.

Behandlingar finns

Hur behandlar man då allergier? Torbjörn Thelning, specialistläkare på Nacka öron- näsa- halsmottagning svarar.

– Det allra viktigaste är givetvis att inte utsätta sig för allergent i onödan. När det handlar om mediciner gällande det att bryta reaktionen. I första hand sätter man in så kallade antihistaminer som blockerar kroppens reaktion mot allergenet. Är detta inte tillräckligt kan man ta kortison lokalt i form av nässpray, ögondroppar, inhalation eller som salva. Man kan också behandla hela kroppen genom att ta det i tablettform.

Utöver traditionella mediciner börjar det också dyka upp alternativa behandlingar mot pollen- pälsdjurs- och dammallergi. Medinose är en produkt som använder så kallad fototerapi för att dämpa eller ta bort den allergiska reaktionen. I stället för att tillföra antihistaminer hämmas kroppens histaminproduktion. Man slipper mediciner och därmed biverkningar och kan behandla sig själv dagligen utan risker.

– Dagens behandlingar är förfinade och ger få biverkningar. Med rätt diagnos och beteende kan du som allergiker ofta ha full livskvalitet, avslutar Torbjörn Thelning.

NÄR DU HAR
EN FLODHÄST
I SÄNGEN



LUGN!

Det finns en snabb och enkel hjälp mot snarkning. Ett par sprayduschar i halsen före sänggåendet hjälper för en lugn natts sömn. De unika spheruliterna i Snoreeze stramar upp svalget.

DET HJÄLPER
MOT FLODHÄSTAR
I SÄNGEN.

snoreeze

Omedelbar hjälp vid snarkning



Elisabeth Ihre är läkare och specialist på lung- och allergisjukdomar.

På Cityakuten Astma/Allergi på Praktikertjänst tar hon emot patienter för utredning och behandling.

Dagens mediciner – bra och effektiva

I cellerna i huden och i våra slemhinnor har vi så kallade histaminer. När vi reagerar på ett allergen, det ämne vi är allergiska emot, frigörs dessa histaminer och vi uppvisar allergiska symtom. De allergimedie-ciner vi oftast använder i dag kallas antihistaminer. Antihistamin betyder att medicinerna blockerar histaminerna.

Text: LOTTEN WIKLUND

Vad är då en bra allergimediecin?

– Nu för tiden har vi väldigt bra mediciner och astma och allergi kan behandlas effektivt. Det viktiga med en allergimediecin är att den inte är tröttnande, förklarar Elisabeth Ihre. Av de äldre preparaten blev man ofta trött. En annan viktig egenskap är att effekten håller i sig i ett dygn och att det räcker med att medicinera en gång om dagen.

– Ofta kan du äta din allergimediecin under långa perioder utan att det får några negativa effekter. Ett litet fåtal patienter upplever att de blir lite trötta, men ofta är denna trötthet svår att skilja från den trötthet som allergin i sig framkallar.

Få biverkningar

– Dagens mediciner har få biverkningar, berättar Elisabeth.

– Har man säsongsbunden allergi, till exempel pollenallergi, så äter man ju givetvis medicinen under den period då den behövs. Vid vissa typer av besvär kan man behöva äta medicin under långa perioder, men tack vare att medicinerna är så bra och säkra så är detta oftast inget problem.

Uppsök läkare för diagnos

Har man besvär av allergi är det ofta viktigt att uppsöka en läkare för att få en diagnos, fortsätter Elisabeth.

– Ibland är det svårt att veta om det är allergi eller förkylning man har. Då är det bra att ta reda på vad det är eftersom de två tillstånden kräver olika behandling. Vissa förkylningsmedieciner är det inte bra att behandla sig med under längre tid och är det allergi så ska man ha allergimediecin. Allergier i de övre luftvägarna kan utvecklas till att ge astmalika besvär och så småningom astma om de inte behandlas rätt.

Fördelarna med att få sin allergimediecin på recept är många. Elisabeth fortsätter:

– Får du din medicin föreskriven av läkare får du den i större förpackningar. Eftersom många allergiker lider av sina besvär under långa perioder är det naturligtvis bra att ha en större mängd hemma. Föreskriven medicin ingår också i högkostnadsskyddet vilket är en stor ekonomisk fördel om du behöver mycket medicin.

– Följ alltid läkares ordination så vet du att din allergi behandlas på rätt sätt.

För att få allergi utredd kontaktar du vårdcentralen eller en specialistmottagning. Här diskutere-



De nya allergimediecinerna håller i sig i ett dygn och det räcker med att medicinera en gång om dagen.

rar din sjukdom med läkaren som kan genomföra enkla och rutinmässiga test med hjälp av pricktest eller blodprov. Om allergi konstateras avgör läkaren i samråd med dig hur behandlingen ska se ut.

” Ibland är det svårt att veta om det är allergi eller förkylning man har. Då är det bra att ta reda på vad det är eftersom de två tillstånden kräver olika behandling.

Tryggare vid allergisk chock



Insektsallergiker med allvarlig risk för en allergisk chock får ofta en adrenalinpenna förskrivna. Då är det viktigt att allergikern känner sig trygg och vet hur pennan skall användas.

15 av 17 landsting har bytt till den nya adrenalinpennan

Sedan Medeca introducerade den nya adrenalinpennan har 15 av 17 landsting bytt, däribland Stockholm, Uppsala, Sörmland.

Ett lätt tryck med tummen

Den nya adrenalinpennan hålls stadigt mot låret och injektionen utlöses med ett lätt tryck med tummen på pennans avtryckare.



Räcker längre

Den nya pennan är inte bara enkel och skonsam för patienten den blir också billigare eftersom den har längre hållbarhet och kan räcka under två sommarsäsonger för en insektsallergiker.

Tryggare användare

På www.allergichock.se finns en utförlig bruksanvisning med rörliga bilder och ljud. Bruksanvisningen visar på ett lättförståeligt och pedagogiskt sätt hur enkelt det är att använda pennan. Patienten och närstående kan i lugn och ro bekanta sig med hur den skall användas. På apoteket finns förvaringsväskor för pennan och eventuella astmamedieciner.

Medeca Pharma AB

www.allergichock.se

Medeca Pharma AB • Box 24 005 • 750 24 Uppsala
tel 018-25 85 30

Mattias Andersson

Racerföraren Mattias Andersson är ett av de stora hoppen inom Svensk bilsport. Segrarna duggar tätt när han kör STCC – Swedish Touring Car Championships – som är den högsta klassen inom svensk racing.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Bilsport är, tvärt emot vad många tror, fysiskt påfrestande. Mattias, som sedan barndomen är allergiker, skulle nog inte kunna tävla på elitnivå idag om han inte åt medicin.

Hur har du påverkats av din allergi?

– Jag har varit allergisk sedan jag var liten. Först, innan jag började äta medicin var det väldigt jobbigt framför allt på våren. Jag var ofta täppt och under pollen-säsong var det som att ständigt vara genomförkyld. Jag hade svårt med väderomslag och blev väldigt svullen i slemhinnorna vid temperaturväxlingar. Att ändrades när jag började äta medicin i 20-årsåldern.

Hur använder du din medicin?

– Idag tar jag Clarityn varje dag. Jag tar helt enkelt en tablett om dagen, året runt. Enligt läkarens rekommendation äter jag även Clarityn vintertid. Detta håller allergin i schack. På våren tar jag två om dagen.

– Innan jag började äta Clarityn åt jag en annan allergimedicin ett tag, men den blev jag ganska trött av. Av Clarityn får jag inga men, vilket är jätteviktigt när man kör bli. Man kan absolut inte vara slö eller däsigt, utan man måste vara pigg och koncentrerad.

Hur märker du skillnad nu när du äter allergimedicin?

– Med medicineringen är det en mycket högre nivå på vad jag tål. Först om vårarna var min kapacitet nedsatt med kanske 50 procent. Idag rör det sig om 1 till 2 procent. Jag är pigg på ett helt annat sätt.

– Många kanske tror att bilsport bara är att gasa och styra, men att vara racerförare innebär stora fysiska påfrestningar. Det är väldigt varmt i bilen, kanske upp emot 50°C. Man har en fart på 250 km/h och så påverkas man av G-krafter och sånt. Det innebär en stor anspänning att tävla. Efter ett lopp är man helt svettig.

– Jag kör allround-träning, cykling, styrka och kondition. Först blev jag täppt så fort jag var ute i naturen. Idag kan jag löpträna i skogen.



Rent hemma håller astman i schack

Astma är en åkomma som drabbar människor i alla åldrar, men det är vanligast hos mindre barn. Som en kronisk sjukdom går den inte att bota, men vetenskapen går framåt och idag har man en hel del kunskap om hur sjukdomen kan hållas i schack.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Astma är en inflammation i lufttrören. När en astmatiker får ett anfall beror det på att luftvägarna irriteras. I och med detta uppstår kramp och ökad slemproduktion i lufttrören och astmatikern får andnöd och hosta. Att inte få luft kan givetvis upplevas som traumatiskt och ångestfyllt. Men det finns goda möjligheter att leva ett fullgott och besvärsfritt liv för den som drabbats av astma. Förutsättningen är att man sköter din astma på ett riktigt sätt, att man inte slarvar med medicinering trots att man kanske är symptomfri för tillfället. Och glöm inte dammsugaren! Det är viktigt att hålla rent hemma eftersom damm och andra partiklar som flyger omkring i luften irriterar andningsvägarna.

Hur man får ett bra inomhusklimat

Man kan göra mycket själv för att skapa en så bra miljö som möjligt. Det första man ska göra är att undvika sådant som ger ifrån sig många och små partiklar exempelvis tobaksrök, pälsdjur och textilier, men detta vet så gott som alla astmatiker. Det är också viktigt att ha en dammsugare

NORRA EUROPA VÄRST

Allra störst risk att drabbas av astma och hösnuva är det om du bor västra eller norra Europa och framför allt England och Irland. Befolkningen i länder i södra och östra Europa, där emot, drabbas i betydligt lägre utsträckning av dessa besvär. Allra minst risk är det för personer som bor i Grekland eller Albanien

Källa: Socialstyrelsens folkhälsorapport 2005



Det är viktigt att hålla rent hemma eftersom damm och andra partiklar som flyger omkring i luften irriterar andningsvägarna.

som inte blåser ut de små partiklarna i andra ändan.

– Tyvärr är städprodukter ofta undermåliga säger Holten Castenskiöld på Lux Svenska AB. Lux Svenska AB är en bit svensk industrihistoria som sålt dammsugare i över 100 år. Idag är Lux dammsugare en av tre

dammsugare som godkänts av Astma- och allergiförbundet. Lux har även luftrenare i sitt utbud som också är godkända av Astma- och allergiförbundet. Tack vare ett avancerat luftfiltersystem med treskikts dammbehållare, kombinerat motor- och aktivt kolfilter samt HEPA-klass på utblåsfiltret håller utluften en renhet på 99 procent.

– Det är stor skillnad, jämfört med vanliga dammsugare som har en renhet på 70 ner till 40 procent, det, säger Holten Castenskiöld.

Nu närmar sig den jobbiga perioden

Snart är det vår och då vill vi kunna njuta av vår vackra natur och skira grönska.



Kestine® är det enda receptfria antihistaminet som är godkänt för dubbel dosering:

- 1 tablett dagligen vid milda till medelsvåra symtom.
- 2 tabletter dagligen vid svårare symtom.

Receptfritt på Apotek.

den du kan dubbla

NYCOMED

Nycomed AB, Tfn 08 731 28 00. www.nycomed.se Kestine® säljs av Nycomed på licens från Almirall Prodesfarma

Verksam substans: Ebastin. Mer information finns i bipacksedeln och på www.kestine.nu

Johan Ernst Nilson

Johan Ernst Nilson är en energisk och medryckande person. Och det är egenskaper som kommer väl till pass för en person med hans yrke. Johan är upptäcktsresande och har genomfört 16 expeditioner på sju kontinenter. När han inte är på resande fot håller han föreläsningar och arbetar med sin kommande bok Living the Dream.

TEXT: LOTTEN WIKLUND



” En expedition är ett väldigt avancerat företag. Ansvaret vilar på dig. Man måste



Johan har ett genuint intresse för kroppen och för medicin. Han är utbildad massör och har pluggat olika medicinrelaterade ämnen. Denna kunskap kommer väl till pass när man ska pressa sin kropp till den yttersta gränsen.

Vad krävs för att genomföra en expedition?

– En expedition är ett väldigt avancerat företag. Ansvaret vilar på dig. Man måste kunna allt från att föreläsa och sälja idén till juridik och lagar i det land man ska till. När du är på plats är du din egen läkare och psykolog. Jag läser även in mig på språket. Att kunna tio meningar på det inhemska språket kan betyda skillnaden mellan liv och död.

Hur förbereder du dig för en resa?

– Den första tiden av förberedelserna sker det mesta vid skrivbordet. Ungefär två månader innan jag åker börjar jag träna kroppen. Då är träningen anpassad efter de förhållanden som kommer att råda under expeditionen. Just nu går jag på löparband för att förbereda mig för en klättringsexpedition. Jag kom-

mer i princip att gå uppför i två månader. Sedan måste man komma ihåg att ha lite extra att ta av. Under en expedition år 2000 tappade jag 14 kilo på 17 dagar. Immunförsvaret förbereder jag genom äta Juice Plus varje dag. Det är vitamintabletter gjorda på torkade frukter och grönsaker.

Hur håller man sig frisk under de extrema förhållanden som ofta råder under en expedition?

– Att dricka är viktigt. Jag har alltid med mig ett vattenrening i form av vätska som man droppar i dricksvattnet. Halsen är viktig också. Man måste ha halsduk både runt hals och över mun när man klättrat för att skydda sig mot kylan, annars blir man sjuk direkt.

I bergen dricker vi alltid örtte med honung. Hygienen får man inte glömma. Är man slarvig kan man få svårsläkta infektioner. För att hålla musklerna i trim är det bra med massage när man klättrar. Jag stretchar också efter varje pass. Viktigast av allt är den välfyllda medicinlådan som innehåller mediciner mot allt från brännskador till malaria. Denna intervju är gjord i samarbete med agenturen Reality Club, www.realityclub.se.

kunna allt från att föreläsa och sälja idén till juridik och lagar i det land man ska till. När du är på plats är du din egen läkare och psykolog.

Luften är inte så ren som du tror...

Lux Svenska AB
Enebybergsvägen 10 A, 182
36 Danderyd
Telefon 08-6222740
www.lux.se

Astma och Allergi Förbundet

Rekommenderas av Astma- och Allergiförbundet

Lux
Since 1961

MEDISANA®

MEDINOSE ANTIALLERGI

Medinose lindrar effektivt mot allergiska besvär genom fototerapi såsom

- Hösnuva
- Pälsdjur och hushållsdamm

- Behandling 3x4 1/2 minut dagligen
- Inga bieffekter
- Kliniskt testad
- 3 års Medisana utbytesgaranti

För mer produktinformation www.alere.se

”Bästa behandlingen vid förkylning”

Dr Robert Halasz

leg. läkare,
medicine doktor
i klinisk virologi/
infektionssjukdomar

Nässkölning är ett effektivt, enkelt och skonsamt sätt att förebygga och lindra symptom vid bl a förkylning och bihåleproblem. **Nässköljaren Nasaline®** är en svensk uppfinning, framtagen av öron-, näs- och halsexpertis. Nasaline® finns på **alla Apotek** för 99 kr.



1. Blanda salt och vatten
2. Fyll Nasaline®
3. Skölj

Så enkelt är det!



ENTpro Konsumentkontakt: tel 08 720 29 90

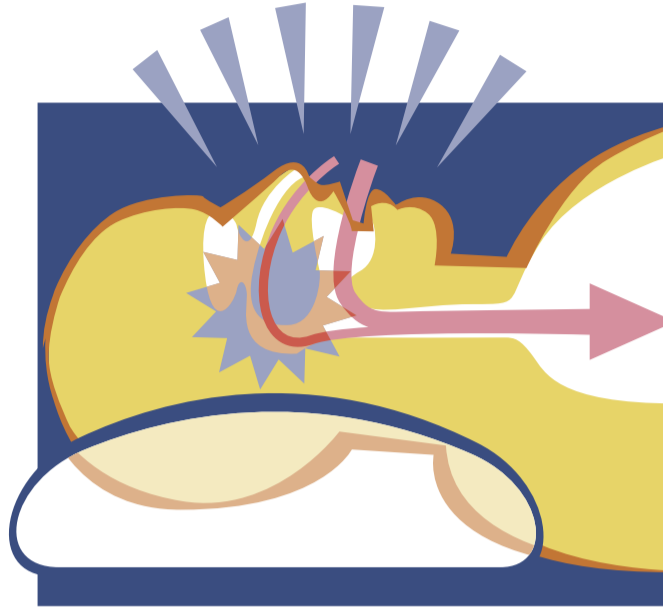
Hej då, Hornblower!

Att dra timmerstockar natt efter natt påverkar inte bara omgivningen. Snarkaren själv får sin nattsömn störd. Sök professionell hjälp! På Fysiologlab i Stockholm kan du komma under behandling.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Mellan tio och tjugoprocent av alla män snarkar praktiskt taget varje natt medan det hos kvinnor är lite ovanligare. Snarkningen beror på hur våra svalg och luftvägar ser ut, men påverkas också av övervikt, trötthet, infektioner, rökning och alkohol. Personer som snarkar drabbas dessutom ofta av så kallade apnéer, det vill säga nattliga andningsuppehåll.

Har du verkliga problem med snarkning och lider av apné, kan det vara bra att gå till botten med problemet. Du riskerar annars sämre sömnkvalitet med dagtrötthet och sämre kapacitet i yrke och trafik. Risken ökar också för högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke. Richard Harlid är överläkare på Fysiologlab i Stockholm. Hit kommer personer för att genomgå utredning och få diagnos. Via utredningen vill man skapa en bild av "snarkaren" för att se vilka faktorer som går att påverka eller åtgärda.



Under natten samlas en mängd data om patientens fysionomi och sovbetenden in. Dessa data analyseras och bildar ett av underlagen i diagnosen. I samtal mellan patient och läkare diskuteras sedan resultatet av analysen vad som kan utlösa eller öka risken för apnéerna, exempelvis livsföringen. Beror snarkningen och andningsuppehållen på att patienten lider av övervikt eller röker så diskuteras hur patienten kan ändra sina vanor. Kanske kan snarkningarna avhjälpas genom att patienten lär sig sova på sida eller mage, istället för på rygg?

Och om detta inte fungerar? - Operation är ingen vanlig ordination, men det förekommer, berättar Richard Harlid.

Vanligare är att patienten får en bettskena som hindrar tungan från att falla bakåt under natten eller en andningsmask som underlättar andningen. Och kommer man tillrätta med apnéerna så slipper man som regel även snarkningarna också.



INTERNETTERAPI MOT TINNITUS

Viktor Kaldo är legitimerad psykolog och doktorand i psykologi på audiologavdelningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Här utför man behandling av tinnituspatienter med utgångspunkt i det som kallas kognitiv beteendeterapi - KBT. Det ovanliga i sammanhanget är att behandlingen kan bedrivas via en hemsida på Internet och att kontakten mellan patient och behandlare då sker via e-post.

- Vi utgår från att våra patienters tinnitus är fysiologisk, men att den inte går att bota medicinskt. Istället är behandlingen inriktad på att dämpa det lidande tinnitusen för med sig, säger Viktor Kaldo.

- Det långsiktiga målet med behandlingen är att patienterna ska fokusera allt mindre på sin tinnitus. I sex veckor får man sedan via hemsidan och den e-postledda vägledningen genomgå ett behandlingsprogram. Här ger vi patienterna olika metoder eller verktyg för att minska problemen.

- Det man kan minska är bland annat spänning, nedstämdhet, oro, trötthet och sömnproblem och ljudöverkänslighet. Idag bli 70 till 80 procent av patienterna något eller avsevärt bättre efter behandlingen.

Gunnar fick tillbaka hörseln efter 15 år

1990 drabbades Gunnar Andersson, då 45, av en förkylning. I samband med förkylningen fick han även andra symtom som han inte kände igen och som successivt förvärrades.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Gunnar beskriver att hur det uppstod ett tryck inne i huvudet, att det kändes som ett vakuum. Han fick även yrselanfall, nedsatt hörsel och tinnitus, han kunde inte köra bil och inte sova.

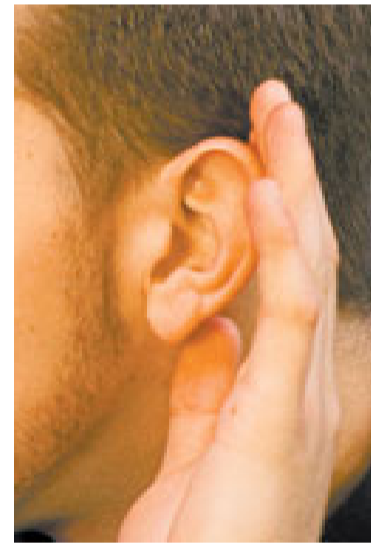
Gunnar slussades runt mellan olika läkare men ingen lyckades ställa diagnos. Gunnar beskriver hur hans liv blev en plåga. Så småningom insåg han att han var tvungen att lära sig att leva med sina symtom. Så en

dag för ett år sedan läste han en annons om preparatet Membrasin.

Kosttillskottet Membrasin används för att stärka torra och sköra slemhinnor i bland annat ögon, mun och underliv. Förutom att friska slemhinnor leder till ett ökat välbefinnande förbättrar det motståndskraften mot infektioner. Membrasin är framställt av ett speciellt extrakt från havtornsbär som har en lång medicinsk historia

i Kina och Ryssland. På vinst och förlust testade Gunnar preparatet och på kort tid försvann de plågsamma besvär han lidit av i så många år.

Idag är Gunnar helt besvärsfri. Han vet fortfarande inte vad det var han drabbades av eller exakt varför Membrasin hjälpte. - Under de 15 år jag var sjuk hann jag glömma bort hur fågelsång låter, säger Gunnar. I dag har jag en helt ny livskvalitet!



Odenplan - Stockholm

- Allmän tandvård
- Tandblekning • Implantat

Snark- och apnébehandling

Tandläkare Jan Abramson

ODENPLAN 08-32 24 21

Odengatan 83
113 22 Stockholm
info@abramson.se
www.abramson.se

"Tack Mack's
Du räddade vårt äktenskap"

Öronproppar av silikon

Räddar snarkskadade relationer sedan 1962

Finns på Apoteket och Clas Ohlson

GLADA SNARK-NYHETER!

**MINST 70 %
SLUTAR SNARKA**



**...REDAN FÖRSTA
NATTEN DESSUTOM!**

VÄLKOMMEN ATT PROVA VÅR NYHET "GRATIS" I 30 DAGAR!*

REKOMMENDERAS AV SVENSKA LÄKARE OCH TANDLÄKARE.
FLERA PUBLICERADE KLINISKA STUDIER VISAR EFFEKTEN.
DESSA REKOMMENDERAR SNORBAN ÄVEN FÖR SJUKVÅRDEN
PGA GOD EFFEKT, SNABBHET OCH MYCKET LÄGRE KOSTNAD.

30 DAGARS RESULTAT-GARANTI
OM DU EJ ÄR HELT NÖJD MED RESULTATET
BETALAR VI PENGARNA, UTOM PORTOT, ÅTER.

SnorBan® är en snarkskena som drar fram underkäken några mm. Slappa, blockerande vävnader spänns och snarkningen upphör omgående. Denna princip är helt accepterad av snarkforskare som vanligaste åtgärd vid snarkning. (Gör snabbtestet nederst t v så förstår du hur effektiv den är.)

På en kvart har du format skenan själv. Lekande lätt och utan verktyg. Redan första natten är de flesta snarkfria. Den är mjuk och mycket komfortabel. Skenan kan formas om flera gånger för maximal komfort. – T ex om du senare gör en stifttand eller andra ingrepp.

Den mjuka SnorBan® ger även god effekt mot tandgnissel. Framdraget, 3-5mm, avväxlar bitkraften i käkleden. Mjukheten skyddar tänderna effektivt mot gnisslandet.

SnorBan® är väletablerad hos Öron-Näsa-Hals-Läkare och den är hänvisad till i läkarboken Praktisk Medicin, PM 2004 med hemsida www.praktiskmedicin.se (som f ö ligger på nätet under www.fass.se/Läkarbok).

Skenan är sedan 7 år CE-registrerad hos Läkemedelsverket som ett medicintekniskt hjälpmedel, klass 1.
USA-tillverkad. Därav namnet som uttalas på engelska.

Under åren har SnorBan® valts till bästa snarkprodukt åtskilliga gånger i pressen. Det är ingen slump att de som provat "allt," ja t.o.m operationer, finner en effektiv lösning i SnorBan®. Läs pressens alla lovord på www.snorban.nu

SnorBan® säljs bara direkt från oss så passa på!
Vi säljer bara direkt utan dyra mellanhänder, så missa inte tillfället nu. Spara vår annons och beställ via tel eller internet. Ring oss gärna för rådgivning på tel 046 -30 49 20 (säkrast mellan kl 9.30-16.15)

Priset för en SnorBan® är en bråkdel av världens alternativ som kostar mellan 2500 - 7000 kr + år i väntetid! Läkare som förr hade svårt att ge råd mot oljudssnarkning har äntligen något bra att rekommendera snarkaren – istället för t ex tennisboll på ryggen eller bantning som enda alternativ... Räkna med att vår skena normalt håller i flera år. En mer ekonomisk och effektiv lösning finns ej - inklusive vår unika resultatgaranti.

Varmt välkommen att prova vår 7-åriga "nyhet" med garanti. Du har mycket att vinna; Hälsa, mindre torr mun, räddat förhållande, gladare reskamrater, helare tänder, vem vet? – Bättre liv kanske?

– MYCKET MER INFO OCH SNABBARE ORDER PÅ: WWW.SNORBAN.NU (VI HAR FLER UNIKA NYHETER DÄR!) –

SNABBTEST

1. Gör snarkljud med avslappnad underkäke.
2. Skjut fram underkäken några mm med lite mellanrum mellan övre och undre käke. Fortsätt gör snarkljuden och märk hur de upphör i takt med att framdraget ökar.

Så enkelt är det att sluta. Allt du behöver är skenan som gör framdraget...

NYHET!

USA patent

CE

Nu: 598:-
+ porto / postförsk / expavg 68 kr
30 dags full returrätt. 598 kr återbetalas.

JÄ TACK! JAG BESTÄLLER ST SNORBAN®

Vid sömnapnéer, andningsuppehåll, skall läkare alltid rådfrågas. Ring oss för info! Ej vid protes, käkledsproblem eller problemtänder, då den ger viss tandbelastning.

Namn	Gärna e-mail
Adress	
Postnr/Ort	Telefonnr

Sänd i PORTOFRIKT kuvert till: Frisvar, Adactive AB, 228 20 LUND Eller maila: info@adactive.se
Order & rådgivning: 046-30 49 20 Orderfax: 046-30 44 37 www.snorban.nu (Order + utförlig info)

Ta hand om dina öron!

När kroppen är trött märker vi det ofta genast. Att använda rygg, ben och armar ergonomiskt gör att vi kan slippa arbetsskador och förslitningar. Visste du att detta gäller dina öron också?

TEXT: LOTTEN WIKLUND

HÖSELLINJEN

Hörsellinjen är till för alla som har frågor som handlar om hörsel och hörselskador

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9.00 och 15.00

Telefonnumret är 0771-888 000

Samtalet kostar som ett lokalsamtal

Du kan också ställa frågor på www.horsellinjen.se

– Den allmänna uppfattningen bland forskare är att det är viktigt att skona öronen. Det säger Ingvild Falkenhaus, informationschef på HRF - Hörselskadades riksförbund. I Sverige finns det drygt en miljon människor som har problem med hörseln och antalet ökar. Vad ökningen beror på vet man inte riktigt, men en orsak kan vara att vi i dag lever i en mer ljudintensiv miljö. Det låter överallt.

– Att utsätta hörseln och öronen för felaktig påverkan handlar inte bara om volym utan också om att vi inte ger öronen tillräckligt många pauser. Hörseln måste också få vila, förklarar Ingvild Falkenhaus. Risken att drabbas av hörselskador är även till viss del ärftlig.

– En del har anlag för att utveckla bullerskador. Man talar om stenöron och glasöron. Därför brukar vi säga att man ska lyssna på sina öron. Tjuter det

efter att man varit på krogen så ska man ta det försiktigt, det är en varningssignal.

– Många människor är inte medvetna om att de hör illa, fortsätter Ingvild. Eftersom hörselskador som regel kommer gradvis över en längre tid är det ofta omgivningen som reagerar först. Kanske märker du att någon familjemedlem ständigt höjer ljudet på TV:n eller säger Va'? hela tiden. Många väntar också med att söka hjälp vilket inte alls är bra. Även om själva hörselskadan inte leder till så stora förändringar så skapar kanske följderna problem. Hör man inte ordentligt kan man drabbas av så kallad hörselstress, man spänner sig och blir osäker.

Hörsellinjen

Hörselskadades riksförbund blir ständigt kontaktade av människor som vill prata om hörselproblem. För att möta behovet startade man Hörsellinjen.

Hörsellinjen drivs av HRF med ekonomiskt stöd från Allmänna arvsfonden. Här arbetar utbildade hörselinformatörer som svarar på allehanda frågor. Hit kan du vända dig om du själv är drabbad av exempelvis hörselnedsättning, men också om du har en anhörig med problem eller om du har frågor i största allmänhet.

– Ofta är det en djungel om du ska söka hjälp, säger Ingvild. Många vet inte vart de ska vända sig för att komma i kontakt med vården. Då kan det vara skönt att ha någon som kan guida en.



ÖVER 50% ÄR DRABBADE

Två av tre svenskar (67 procent) har ofta/ibland svårt att höra och samtala på restauranger, caféer och liknande miljöer på grund av stimmig ljudmiljö, musik osv. Störande ljud är ett problem även när vi ser på tv. Hela 46 procent besväras ofta/ibland av bakgrundsljud i TV. Musik, miljöljud med mera i ett TV- eller radioinslag kan alltså komma att skymma budskapet istället för att framhäva det

Källa: Hörselskadades riksförbund

Pluggar för den smarte

För bara 15 år sedan var medvetenheten om öronens känslighet mycket lägre än idag. Ökad kunskap har också skapat en marknad för produkter som skyddar och skonar hörseln

TEXT: LOTTEN WIKLUND



Mats Schubert är musiker och medlem i Bo kaspers Orkester. - För 10-15 år sedan var det bara trummisar som hade hörselskydd. De hade hajat det där med öronen, säger Mats. Jag

är musiker av det gamla gardet och började inte använda hörselskydd förrän för fyra år sedan, då jag drabbades av tinnitus. Nu har Mats en hel arsenal dyra, specialgjorda öronproppar

med olika funktioner såsom inbyggd medhörning och specialfilter.

Öronproppar behöver inte vara så avancerade för att vara funktionella. Ulrika Falländer arbetar på Medical

Market som i vanliga fall importerar avancerad medicinsk utrustning. För några år sedan stötte hon dock på en produkt av helt annat slag; öronproppar av silikon. Ulrika insåg genast produktens potential, tog dem till Sverige och lyckades sälja in dem både hos Apoteket och till Clas Ohlson.

– Idag är Mack's Earplugs Apotekets mest säljande öronprodukt, berättar Ulrika. Till skillnad från vanliga öronproppar trycker man inte in dem i örongången utan placerar dem som ett lock i hörselgångens öppning. Silikonet formar sig perfekt efter örat och propparna är vattentäta så att man kan simma med dem. Så småningom kommer även en barnvariant.

Huvudvärk?

Långa arbetsdagar med starka ljud kan kännas påfrestande både för huvudet och hörseln med stress, huvudvärk och trötthet som följd.

ClearSound är en revolutionerande nyhet inom hörselskydd där vi har kombinerat fördelarna med linjär dämpning, som underlättar kommunikationen, med ett hörselskydd som tål tuffa tag och svårt utsatta miljöer. ClearSound hörselskydd är individuellt anpassade i ett mjukt och följsamt material för bästa möjliga passform och komfort, helt utan påfrestning för dina öron.

ClearSound - mjuka hörselskydd för hårda miljöer



Ta två ClearSound

Nedsatt hörsel?



Kontakta oss på Hörcenter vid Sophiahemmet för privat hörselvård! Senaste tekniken för att du ska få den hörapparat som passar dig bäst. Ring för tidsbokning 08-406 28 38, 11.00–11.45 och 15.00–15.45.

Vi kan också erbjuda personligt utformade hörselskydd för musiker, piloter, lärare och jägare.

HÖRCENTER
vid Sophiahemmet

Valhallavägen 91, ingång K, bv. T-bana: Tekniska Högskolan

Tinnitus – en växande åkomma

För 15 år sedan var tinnitus ett relativt okänt begrepp. Även inom audiologin – läran om hörseln – var man osäker på vad det egentligen var. Det berättar Mikael Sandström, specialistläkare på Stockholms privata hörselklinik. Men kunskaperna växer och idag finns olika anpassade behandlingsformer.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

– Tinnitus är ett i örat upplevt ljud som saknar yttre orsak, förklarar Mikael Sandström. Man vet att tinnitus är ett stort problem. Cirka 15 procent av Sveriges befolkning lider av någon form av besvär och två procent har så allvarliga problem att det är invalidiserande. Det yttrar sig som ett ringande ljud eller brus. Ofta lider tinnitusdrabbade personer också av nedsatt hörsel.

De senaste åren har forskningen gått framåt och idag kan man ofta behandla patienter med tinnitus effektivt. Tinnitus är inte en sjukdom i egentlig bemärkelse, snarare ett symtom. Det betyder att det kan finnas en mängd bakomliggande orsaker.



Man brukar säga att det finns tre olika sätt att förklara tinnitus. Vissa anser att det är ett rent fysiologiskt problem, att innerörat har en fysisk skada. Andra anser att det är ett neurologiskt problem och ytterligare andra att det är psykologiska faktorer som framkallar tinnitus. Mikael Sandström själv menar att med ett holistiskt perspektiv – alltså ett helhetsperspektiv – ökar chanserna att man kan hjälpa patienterna.

Den mentala hälsan påverkar

Eftersom tinnitus kan uppkomma av en mängd orsaker gör man en utredning och inriktar sedan behandlingen på att minska lidandet. Om besvären förvärras av exempelvis sömnsvårigheter, vilket inte är ovanligt, kan man få avslappningsterapi. Antidepressiva mediciner är ofta ett bra sätt att behandla.

En ganska ny metod behandlingsmetod är TRT eller ljudstimuli. En apparat tillför örat ett brusljud som ligger strax under nivån för patientens tinnitus. På så vis ska de autonoma stressreaktionerna så småningom kopplas ifrån.

– En grupp som ofta lider av problem med hörseln i allmänhet och tinnitus i synnerhet är musiker. De har då som regel drabbats av en hörselphysiologiskt uppkommen tinnitus, det vill säga bullerskador, säger Mikael Sandström.

En positiv upplevelse av ljud kan minska riskerna för skador, men detta kan absolut inte tas som en inteckning för att utsätta sig för allt för hög musik, trots att man tycker om den. Mikael Sandström har många patienter som arbetar med musik. – Jag rekommenderar alla mina patienter att ta regelbundna pauser, säger han. När örat får vila sig minskar risken för skador.


Specialkost behandlar öronåkomma

Ménières sjukdom är okänt för många, men idag lider ungefär 50 000 personer i Sverige av denna öronåkomma. Peter Åhnblad är läkare läkarbemanningsföretaget på Doc Care och specialist på öron-, näs- och halssjukdomar. Han berättar om sjukdomen.

– Den som lider av Ménière har förutom tinnitus och hörselnedsättning även återkommande och besvärlig yrselanfall, så kallad karusellyrsel. Ménières sjukdom anses bero på att vätskestrycket i innerörat är för högt. Nu tyder svenska studier på att symtomen till viss del kan dämpas med hjälp så kallade SPC-livsmedel.

– SPC-livsmedel betyder specialprocessade cerealier och används för speciella medicinska ändamål. Det består av spannmål behandlat på ett sätt så att det stimulerar kroppens egen produktion av ett protein, så kallad anti-sekretorisk faktor. SPC-livsmedel äter du som exempelvis müsli eller cornflakes.

När man äter SPC-livsmedel påverkas vätskebalansen i kroppens celler. Från början användes SPC-livsmedel i behandling av kroniska tarmsjukdomar, och nu tycks det alltså ha fått ytterligare ett tänkbart användningsområde.

 Bertil Dahlgren är legitimerad läkare och arbetar inom komplementär medicin. Han tar emot patienter ABC Livshälsan i Stockholm.

Komplementärmedicinen ser nyttan egenvård, kosttillskott och naturläkemedel som ett tillägg till skolmedicinen.

– Kosttillskott kan inte ersätta bullerdämpning som en förebyggande åtgärd, men det kan ha positiva effekter på tinnitusdrabbade, säger han. Galanga är en rot, besläktad med ingefära, som visat sig påverka blodcirkulationen. Att äta galanga i någon form kan vara ett sätt att förbättra tinnitus som i vissa fall beror på dålig blodgenomströmningen i innerörat. Kosttillskott i form av zink och kalium påverkar förmågan till avslappning, och om tinnitus beror på muskelspänningar i käken kan detta eventuellt vara ett hjälpmedel.

Tina Martinsson blev av med sin tinnitus

Tina Martinsson har arbetat som artist i många år till meritlistan kan hon lägga samarbeten med Shanes och Robert Wells.

När hon drabbades av tinnitus höll karriären på att gå om intet. Idag är hon botad tack vare naturpreparatet

Tone och karriären har tagit fart igen.

– Redan på 80-talet började jag höra ett litet ljud i örat och det förvärrades med tiden. Jag hittade ett preparat mot kalla händer och fötter och detta hjälpte lite mot tinnitusen också. Men så, för några år sedan blev jag förkyld och fick lock för örat. Det försvann inte och dessutom förvärrades tinnitusen. Läkarna sa att det inte fanns något att göra. Att inte höra var en katastrof för Tina. Eftersom det inte längre gick att urskilja toner

kunde hon inte sjunga i sitt band och det ständiga ljudet i örat var oerhört psykisk pressande. Så stötte hon på Tone och gav preparatet en chans.

– Jag köpte en förpackning och testade och örat blev bättre och nu är jag nästan bra. Tack vare Tone vågar jag ställa mig på scenen igen. Nu gör jag come back som Tina Rose. Jag har massor på gång och Tone gör också att man orkar hålla igång.



Utprovningar av hörapparater och hörselskydd

Audionomerna
Sweden AB

Vi är audionomer med lång erfarenhet av hörselvård.

Vi provar ut hörapparater med den nyaste tekniken till dig som vill höra bättre, och individuella hörselskydd till dig som vill skydda din hörsel.

Vi gör hembesök och arbetsplatsbesök.



Heléne Ljung & Lena Bäck

För mer information och kostnadsförslag

Audionomerna Sweden AB
08-731 93 40, 0707-22 04 15
Mail: info@audionomerna.se
www.audionomerna.se

Trafikbullerproblem? Snarkningar? Behov av hörselskydd?

Prova **Maxlite** hörselproppar!
Bekväma och CE-godkända.

Sänker bullernivån med mer än 50%.

Finns på Apoteket!
För mer information kontakta:

HeCaBi AB
• Tel: 08-97 90 81
• Fax: 08- 97 91 92
• E-post: hecabi@hecabi.se
• www.hecabi.se

Sambucol® med AntiVirin™ fläderbärsextrakt

Håll dig frisk i vinter!

Sambucol® är originalprodukten inom området fläder och en succéprodukt i mer än 20 länder. Kan tryggt användas dagligen eller som kur i utsatta perioder. Finns i varianterna Sambucol® Original och Sambucol® Active Defense™. Passar hela familjen – Prova Sambucol®!



Sambucol® säljs i din hälsobutik. Konsumentkontakt:
Bringwell AB (publ.) 08-412 72 00 www.bringwell.com





När kroppstemperaturen faller kan inte slemhinnorna frakta bort virus och bakterier lika effektivt och på så sätt ökar risken att vi blir sjuka.

Därför blir vi mer förkylda på vintern

Vintertider är förkylningstider, det vet vi. Men varför blir vi mer förkylda på vintern? Olika faktorer påverkar.

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Att förkylning skulle bero på kyla är något av en seglivad myt. Kyla i sig gör oss inte sjuka om vi inte redan är smittade av något förkylningsvirus. Indirekt bidrar dock kylan till att vi blir sjukare på vintern. När kroppstemperaturen faller kan inte slemhinnorna frakta bort virus och bakterier lika effektivt och på så sätt ökar risken att vi blir sjuka. Även den torra vinterluften bidrar till förkylningarna. En torr slemhinna är inte lika motståndskraftig mot virus som en fuktig.

En annan orsak till vinterförkylningar är att kylan och mörkret får oss att stanna inne. I inomhusmiljön har virusen goda chanser att angripa oss. När vi tränger ihop på bussar och tunnelbana exponeras vi dessutom för väldigt många människor och deras virus.

Slutligen är vissa virus helt enkelt årstidsbundna och uppträder som regel vintertid. Influenzavirus, det av spädbarnsföräldrar fruktade RS-viruset och Coronaviruset är exempel på virus som nästan bara finns vintertid.

Hjälp ditt barn att behålla hälsan



Vintertid avlöser barnens förkylningar varandra. Har du flera barn i dagisåldern är det förmodligen alltid någon i familjen som är lite sjuk. Detta är vardagen för många barnfamiljer

TEXT: LOTTEN WIKLUND

Anna Hallgren är sjuksköterska på Nacka Barnavårdscentral. Hit kommer föräldrar med sina barn på regelbundna hälsokontroller. Hit vänder man sig också med barn som har lättare symtom för att få rådgivning eller för att få information om vart man ska vända sig.

– Hur du förebygger infektioner hos ditt barn beror lite på i vilken ålder det är, säger Anna Hallgren. Är det vintertid och de är nyfödda avråder vi föräldrar från att gå i köpcentrum och att vistas inomhus på folkräta platser. Detta är för att undvika att de smittas av RS-förkylningen. Barn under sex månader kan bli så sjuka att de måste ligga på sjukhus om de får RS.

– Med dagisbarn är det ju lite svårt, fortsätter Anna. De dagis där man vistas ute mycket med barnen är det som regel mindre förkylningar. Det som alltid är viktigt är hygie-

nen. Tvätta händer efter toalettbesök, före maten och när ni har varit ute och kommer in.

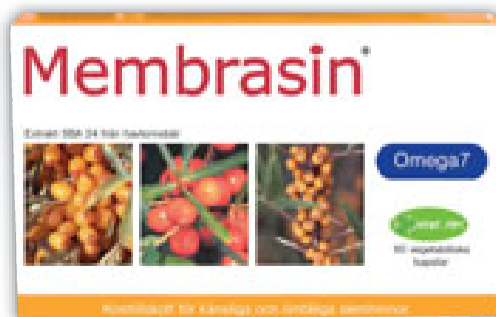
En universalråd är att regelbundet rensa barnets näsa med saltlösning, exempelvis Renässans, som finns att köpa på Apoteket. Denna lösning är så nära kroppens egen vätska man kan komma. Att skölja eller fukta näsan med koksaltlösning är en enkel form av förebyggande näshygiene som bidrar till att bakterier och virus får svårare att få fäste i nässlemhinnan.

När barnet är sjukt kan man inte ge generella råd. Man måste alltid ta hänsyn till barnets allmäntillstånd och ålder. Har du en nyfödd med feber, till exempel, ska du alltid kontakta läkare, säger Anna. Samma sak med hosta. Lite äldre barn med förkylning kan man ge varm eller ljummen svartvinbärssaft. Barn i alla åldrar kan man ge koksalt droppar i näsan.

» Är det vintertid och man har en nyfödd baby avråder vi från att gå i köpcentrum och att vistas inomhus på folkräta platser. Detta är för att undvika att de smittas av RS-förkylningen.

Ömtåliga slemhinnor?

Membrasin är ett kosttillskott som främjar funktionen hos känsliga och ömtåliga slemhinnor. En naturprodukt framställd av havtornsbär. Havtornsbär innehåller många nyttiga fettsyror, bland annat Omega-7, som har positiva effekter på kroppens slemhinnor, till exempel i ögon, mun och underliv. I Membrasinkapslarna finns nyttigheter som hjälper mot känsliga och ömtåliga slemhinnor hos både män och kvinnor.



Kosttillskott för känsliga och ömtåliga slemhinnor

Produkten finns att köpa i hälsobackhandeln samt drugstores.
Konsumentkontakt: Bringwell AB (publ.), 08-412 72 00
www.bringwell.com



Rinnande näsa eller pip i rören?

Gå med i **Netdoktor Astma & Allergi**
Mötesplats med fakta, diskussionsforum, dagböcker, fråga läkaren, pollenprognos med mera. *Kostnadsfritt!*

www.netdoktor.se
Sveriges ledande hälsoportal

netdoktor
se

Barnsjukdomar och infektioner – bota hemma eller gå till doktorn?

Vattkoppor

Symptom: Kliande, röda blåsor över hela kroppen.

Behandling: Lindra symtomen genom att duscha (OBS! ej bada) barnet, smörj utslag med lindrande salva, lägg kalla omslag och se till att det är svalt i sängen._

Smittorisk: Sjukdomen smittar redan innan den visar sig och kan fortsätta smitta tills den sista blåsan har torkat in och skorpan har fallit av. Inkubationstiden är upp till två veckor.

Kikhosta

Symptom: Ger långvariga hostanfall som följs av en kippande andning. Kan även leda till kräkningar. Hostanfallen kommer oftast nattetid.

Behandling: Frisk luft är viktigt och små, täta mål mat är bättre än få stora på grund av risken för kräkningar. Rör det sig om spädbarn eller astmatiker bör läkare kontaktas.

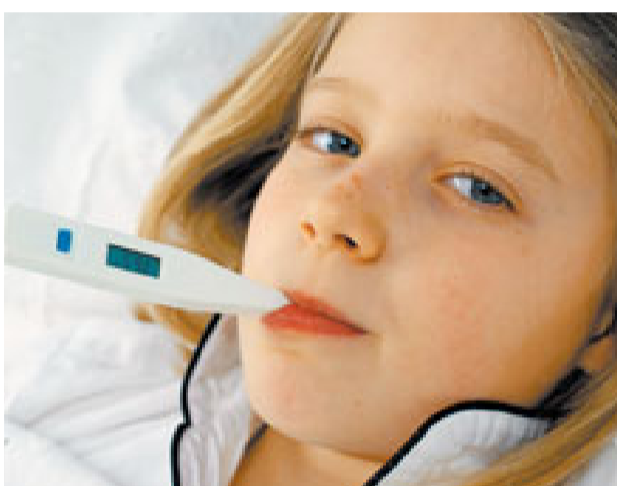
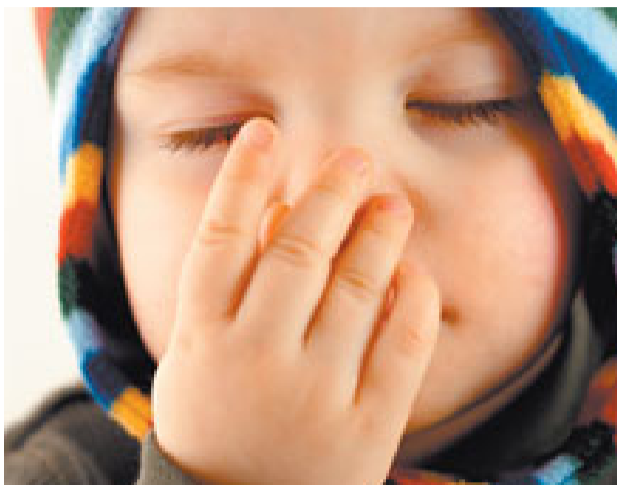
Smittorisk: Smittar särskilt den första veckan då patienten fortfarande är förkyld. Smittan minskar sedan de kommande 5-7 veckorna. Man bör undgå all kontakt med barn under 1 år. Inkubationstiden är 10-14 dagar.

Röda hund

Symptom: Röda prickar på kinderna som ofta smälter ihop. Kan förekomma på både kinder, näsa, armar, lår och rumpa och pågå i upp till 2 veckor, ger sällan feber. Drabbar särskilt barn från 4 till 12 år.

Behandling: Röda hund går över av sig själv. Kontakta läkare om du är gravid och ditt barn har drabbats av röda hund.

Smittorisk: Gravida ska helst undvika att komma i kontakt med barn som har röda hund eftersom sjukdomen kan framkalla en önskad abort. Inkubationstiden är ett par veckor.



3-dagarsfeber

Symptom: Hög feber i 3 dagar och därefter ljusröda utslag över hela kroppen när febern försvinner. Drabbar oftast barn under 3 år.

Behandling: Se till att barnet inte blir för varmt och att det får i sig mycket vätska.

Smittorisk: Hela sjukdomsperioden och 2-3 dagar efter. Undvik kontakt med andra barn under 3 års ålder i denna period. Inkubationstiden är 10-15 dagar

Öroninflammation

Symptom: Smärta och tryck i örat, nedsatt hörsel, lätt irritation, möjligtvis feber. Om trumhinnan spricker kan det komma var från örat.

Behandling: Kontakta läkare. Antibiotika kan sättas in men är ofta inte nödvändigt. Då räcker det med smärtstillande. Vetenskapliga studier visar att upprepade inflammationer kan förebyggas genom daglig användning av nässpray i form av saltlösning.

Smittorisk: Öroninflammation är bakteriell och smittar inte.

Halsfluss

Symptom: Ont i halsen, sväljningssmärter (eventuellt går smärtan ut i öronen). Rodnad i halsen, förstorade mandlar, ofta med beläggningar, feber. Förstorade lymfkörtlar på halsen.

Behandling: Är halsflussen bakteriell behandlas den med antibiotika. Beror den på virus behandlas den inte utan går över av sig själv.

Smittorisk: Halsfluss kan vara både virologisk och bakteriell. Smittan sker dels via luftburna droppar, dels via direkt kontakt. Inkubationstiden är 2-4 dagar, ibland kortare.

Källa: Netdoktor.se

Annons

DET ÄR SKÖNT MED KLARA ÖGON NÄR MAN BLIR GAMMAL

Anna Bengtsson är pensionerad sedan många år och bor i en lägenhet i centrala Helsingborg med sin katt Moa. - Jag vill läsa en god bok och dagstidningen säger Anna. Min systerson som är läkare förslog mig att ta ett kosttillskott av blåbär och något som heter lutein.

BLÅBÄRSEXTRAKT OCH LUTEIN

- Jag hittade Blue Berry, som tablettorna heter nere i Hälsokostbutiken på hörnet. Jag har ju hört historien om de engelska stridsflygarna som under kriget åt blåbär för att hålla sig alerta. Den förtjusande flickan i affären berättade om Blue Berry det lät ju fantastiskt. Det var nog hennes förtjänst att jag faktiskt tog steget och provade. Nu har jag i alla fall tagit dem varje dag i 3 månaders tid. För att jag inte ska glömma det, tar jag dem alltid till morgonkaffet.



MITT GLADA HUMÖR ÄR TILLBAKA

- Det betyder mycket för mig att kunna läsa tidningen och att ha möjligheten att få njuta av en god bok då och då. Mina vänner säger att de känner igen den gamla Anna igen. Jag får nog hålla med dem om att jag inte var mig riktigt lik där ett tag. Jag kände hur mitt annars glada humör svek mig. Nu efter tre månader med Blue Berry känner jag mig pigg och vital igen.

FAKTA OM BLUEBERRY



Den bra kombinationen i Blue Berry som förutom blåbärsextrakt, ögontröst och druvkärna extrakt, nu även är förstärkt med hela 6 mg lutein, som har visat sig vara gynnsamt för ögat. Blue Berry är en komplett sammansatt produkt för att bibehålla ögats funktioner.

Du känner igen New Nordics produkter på loggan med "silverträdet" - New Nordic's varumärke som månader om din hälsa och står för hög kvalitet.

Blue Berry hittar du i hälsobutiker.

Ytterligare information kan fås av New Nordic på telefon: 040-23 95 20

Snart är det vår – prosit!

Våren är en härlig tid. Men för dig som har pollenallergi (hösnuva) är det också en tuff tid. Som tur är finns Clarityn. Clarityn hjälper vid allergiska besvär som nysningar, rinnsnuva, röda rinnande och kliande ögon.

Clarityn är Sveriges mest använda receptfria allergimedicin. Du behöver bara ta en enda tablett om dagen. Effekten kommer redan inom en timme.

Vuxna och barn över 6 år med pollenallergi (hösnuva) kan använda Clarityn upp till tre månader utan att ha rådgjort med läkare innan. Om du vet att du har pollenallergi (hösnuva) kan du använda Clarityn under hela pollenperioden.



Clarityn – vid tillfälliga allergiska besvär, året runt.

Clarityn säljs som receptfritt läkemedel på Apoteket, i askar om 28, 14 eller 10 tabletter. Clarityn-S är en tablett som smälter på tungan på några sekunder utan vatten. Clarityn-S säljs i askar om 12 tabletter.

Mer information om allergi och Clarityn får du på närmaste Apotek eller på www.clarityn.se