

DIT HELBRED

- Et forum for folkesundhed

Februar 2007



Sundhedstilstanden i Danmark

Danmark er i de senere år raslet ned ad rangstigen, hvad forventet levetid og folkesundhed angår. Gør vi nok ved det?

► Side 4



Helbred og livsstil

Vi har kun ét, og går det i stykker, er vores livskvalitet i fare. Alligevel passer mange danskere mindre på deres helbred end på deres bil.

► Side 7



Fra faldskærm til kørestol

Jan Andersen var kaptajn i Hæren og soldat med liv og sjæl, da han fik stillet diagnosen. Hvordan lever man som et aktivt menneske med det chok, det er at få sclerose?

► Side 13



Hver 10. dansker tisser i bukserne

Alt for mange går rundt med ubehandlet inkontinens, fordi de skammer sig. Det er unødvendigt, for behandlingstilbuddene er mange.

► Side 10



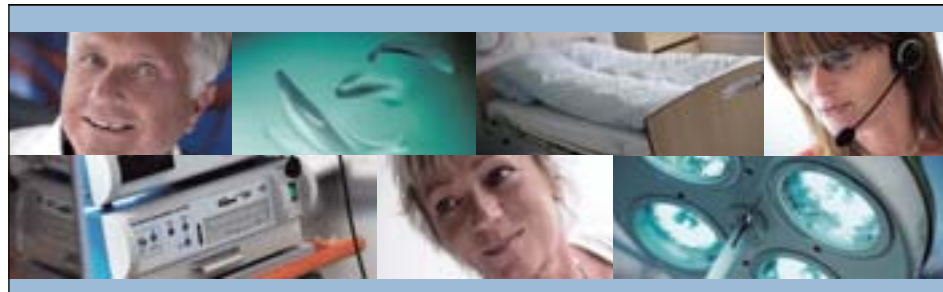
Koks i søvnbalancen?

Det er helt naturligt ikke at kunne sove – og med nogle få, enkle teknikker får du søvnmønstret på plads uden vanedannende sovemidler.

► Side 14

▼ Annonce

Annonce ▼



Helbredsundersøgelse

– og 15 andre specialer.

En kvalitetsoplevelse uden ventetid.

CICONIA
AARHUS PRIVATHOSPITAL

Saralyst Allé 50 · 8270 Højbjerg · Tlf. 8627 7626 · aarhus@ciconia.dk · www.ciconia.dk

Det Nationale Råd for Folkesundhed

Kost, Rygning, Alkohol og Motion - KRAM - er de fire faktorer, der har ansvaret for 40 procent af al alvorlig sygdom og tidlig død i dagens Danmark. KRAM-faktorerne slår mindst 50 gange så mange ihjel som trafikken. Og dødsfald i Danmark på grund af rygning svarer til et 11. september-angreb hver tredje måned. Hvis udviklingen fortsætter, har WHO beregnet, at dårlig livsstil vil være ansvarlig for 70 procent af al sygdom i 2020.



KRAM-faktorerne klassificeres ofte som selvvalgte livsstilsfaktorer. Men den opfattelse, at livsstil altid er selvvalgt, holder ikke. Der er syv års forskel på, hvor længe man lever, afhængigt af om man har en kort eller en lang uddannelse. Hvis man bor på Nørrebro, lever man lige så længe som i Rumænien - hvis man bor i Søllerød, lever man lige så længe som i Sverige. Når en stor del af danskerne har en livsstil der kapper syv år af livet, så er det ikke kun udtryk for et frit valg.

Forskellen i levetid kan forklares ved en generel uhensigtsmæssig livsstil, hvad angår Kost, Rygning, Alkohol og Motion. I gruppen af personer med kort uddannelse er der flere der ryger, flere der drikker for meget, flere der er overvægtige og flere der er fysisk inaktive. Ulighed i sundhed er et komplekst begreb, som skyldes politiske, økonomiske, kulturelle, sociale og genetiske faktorer.

Hvis man ser sundhed som et snævert spørgsmål om selvvalgt livsstil, så udelukker man samfundets afgørende rolle og dermed mulighed for at gøre noget ved problemerne. Livsstilsbetragtningen overser, at rygning og drikkeri er afhængighed, hvor den enkelte har svært ved at ændre adfærd. Livsstilsbetragtningen overser også, at vores spise- og bevægelsesadfærd i høj grad er skabt af ydre rammer: Byplanlægning, transportsystemer, madpriser og tilgængelighed. At være kritisk over for livsstilsbetragtningen indebærer ikke at genopfinde halvfjerds-ideologien "det er samfundets skyld". Det kollektive ansvar står ikke i kontrast til, at den

enkelte person kan tage fat. Men kun ved at opfatte sundhed som et fælles ansvar, kan vi udvikle slagkraftige og effektive løsningsmodeller, som kan forbedre danskernes sundhed.

Selv en tilnærmelse til lighed i sundhed vil kræve analyser, tværfaglig indsats, forskning, uddannelse og at sundhed tænkes ind på alle hylder - det vil kræve "det lange seje træk". Der er brug for at tænke sundhed ind i vores afgifter, vores byplanlægning, vores arbejdspladser, vores bygninger og vores skoler. Når man ændrer strukturerne i dagliglivet, bliver det lettere at leve sundt.

Den kendte frase, at "det er billigere at forebygge end at helbrede" er sand, men kun på sigt. For tiden skal politiske initiativer være "omkostningsneutrale" - men på hvilket sigt? Fra år til år, eller på længere sigt?

I dag bruger vi 1 kr. på forebyggelse, hver gang vi bruger 1.000 kr. på helbredelse, omsorg og kompensation for sygdom. Et større budget til forebyggelse kan betale sig. Samtidig er der brug for et nyt syn på forebyggelse, - et udsyn, der strækker sig fra det personlige ansvar til en indsats for at påvirke vor civilisation.

Bente Klarlund Pedersen
Professor
Formand for Det Nationale Råd for folkesundhed



Temaavisen "Dit Helbred" sætter fokus på danskernes folkesundhed med henblik på at opfordre læserne til at tage aktiv stilling til deres helbred. Herunder fokuserer temaet på de personlige og samfundsmæssige konsekvenser der eksisterer i forbindelse med folkesygdomme.

Indhold:

<i>Sundhedstilstanden i Danmark</i>	side 4
<i>De tre stille dræbere</i>	side 6
<i>Tag dit helbred alvorligt</i>	side 7
<i>En ud af ti danskere har høretab</i>	side 8
<i>Du skal ikke skamme dig over depression</i>	side 9
<i>Hver tiende dansker tisser i bukserne</i>	side 10
<i>Hvad er sclerose?</i>	side 12
<i>Fra soldat til sclerosepatient</i>	side 13
<i>Sover du godt?</i>	side 14

MEDIA PLANET

MED DAGSAVISENS RÆKKEVIDDE OG FAGBLADETS FOKUS
www.mediaplanet.dk

DIT HELBRED - EN TITEL FRA MEDIAPLANET APS

Projektleder: Kytte Olsen, Mediaplanet ApS, 33 18 68 46
Produktionsleder: Frida Seiersen, Mediaplanet ApS 33 18 68 40
Erhvervsudvikler: Jacob Lumby, Mediaplanet ApS 33 18 81 20
Tekster: Jakob Nielsen
Layout og Repro: Jane Erving Lund, Favrskov-gruppen 86 96 17 66

Mediaplanet, et ledende europæisk avisforlag inden for temaaviser.

For information om temaaviser i dagspressen kontakt:
Landschef: Jimmi Femø, Mediaplanet ApS 33 18 68 48

Distribueres med Jyllands-Posten februar 2007.

Hele denne temaavis er en annonce fra Mediaplanet.



NATURENS EGEN SALVE

HerbaMin er en enestående universalsalve, der indeholder det bedste fra naturen, og derfor giver lindring og heling til såvel frostsprukne fingre, røde barnenumser og mange andre hudproblemer.

HerbaMin Universalsalve har hjulpet mange tusinder gennem de sidste 30 år - og så er den oven i købet billig.

Forhandles hos helsekostbutikker og Matas.



Berthelsens produkter fås hos helsekostbutikker og Matas.
Berthelsen Health Group, DK-3500 Værløse.
www.berthelsen.dk

NYHED

BERTHELSENS FIRKLØVER



Nyhed: Berthelsens Combi Kapsel med sunde olier og vitaminer.

Lad naturen hjælpe dig med at bevare din naturlige sundhed, vitalitet og styrke.

Berthelsens Firkløver giver dig et samlet tilskud af alle væsentlige mineraler, vitaminer og flerumættede fedtsyrer i let optagelig form.

Et godt råd:

Det bedste er at tage lidt af det hele fremfor meget af en ting. Prøv f.eks. dagligt at kombinere: Combi Kapsel, Lever B, Bertelsen Mineraler og C200 med hyben

winwin



De fleste kender os for blå blink. Nu vil vi også komme uheldet i forkøbet

Falck

Falck beskæftiger mere end 450 kiropraktorer, fysioterapeuter, massører og zoneterapeuter. Hvert år udfører de over 250.000 behandlinger og anviser øvelser, som hjælper vores abonnenter på benene igen. Falck driver 58 sundhedscentre over hele landet, og herudover assisterer vi 80 danske virksomheder med egen sundhedsklinik på arbejdspladsen.

I hundrede år er Falck kommet susende, når der var fare på færde. Det kan du roligt regne med, at vi bliver ved med.

Men kunne vi blive bedre til at lure faren, endnu før den opstår, ville meget være vundet. For Falck, for dig og for regnestykket Danmark.

Forebyggelse er og bliver den bedste hjælp, og af samme grund bruger Falck stadig mere tid på at lære danskerne at blive bedre til at passe på. Ikke mindst på sig selv.

Med et Falck Care Plus abonnement er du ikke bare sikret adgang til behandling på sundhedscentre landet over. Du bliver også tilbudt kurser i førstehjælp, genoplivning og praktisk forebyggelse af små og store uheld i hverdagen.

Og skulle du få ondt i ryg, nakke, knæ eller lignende, står et hold af specialister klar til at give dig den bedste hjælp på tværs af fysioterapi, kiropraktik, massage og zoneterapi.



Det har vi skrevet en hel lille bog om. Den er gratis, og du kan bestille den på sundhed.falck.dk eller **70 33 43 34**



Falck

Vi er der altid

Sundhedstilstanden i Danmark

Vores sundhedssystem rangerer langt nede på rangstigen – gør vi nok og spares der de forkerte steder?

AF JAKOB NIELSEN

Vi ved det godt: Vi er for tykke, vi spiser forkert, og vi motionerer for lidt. Sundheds- og indenrigsminister Lars Løkke Rasmussen siger: "Efterhånden er det klart for de fleste, at fysisk aktivitet er vigtig for sundheden – både for raske og for syge, børn såvel som voksne. Mange danskere bevæger sig desværre ikke nok. Vi har skabt et samfund, hvor den teknologiske udvikling har fjernet mere og mere af det fysiske arbejde fra vores dagligliv."

Gør vi nok ved det? Svaret er desværre: Nej. Vores sundhedssystem rangerer langt nede på rangstigen, og i øvrigt er vi utilfredse med det. Kirurger glemmer ting i maven på deres patienter, og kræftpatienter dør på venteliste. Det ser ikke for godt ud.

Et landbrugsland – på godt og ondt

"Danmark er et landbrugsland, og sådan har det været i utallige generationer," siger direktøren for Lægemedelindustriforeningen, Ida Sofie Jensen. "Det betyder, at vi altid har haft mad nok, og det er jo godt. Men samtidig betyder det, at vi er vænnet til at spise fødevarer, som var ideelle, da hverdagen krævede hårdt, fysisk arbejde. I dag må mange af dem desværre betragtes som sundhedsskadelige, i hvert fald i de mængder, vi spiser dem i."

Vi ved godt, at leverpostej ikke er specielt befordrende for sundheden. Men man lægger ikke flere hundrede års madtraditioner bag sig med et snuptag. Og skal vi som danskere ikke kunne spise en leverpostejmad? Selvfølgelig. Problemet er bare, at vi spiser for meget, og at vores motionsvaner ikke følger med.

Ida Sofie Jensen nævner endnu et punkt, hvor Danmark gør det for dårligt på sundhedsområdet.

"De eneste forebyggende piller, der udskrives i Danmark, er stort set de svangerskabsforebyggende. Sådan er det ikke i lande, vi sammenligner os med. Der findes i dag medicin, som kan

forebygge alvorlig sygdom, men vi venter, til folk er blevet syge, før vi behandler. Det er ikke kun dumt, det er også dyrere at vente med at behandle, til sygdommen er brudt ud."

Det nærliggende sundhedssystem

Direktøren for Lægemedelindustriforeningen fortsætter: "Vi screener systematisk stort set kun for livmoderhalskræft. Vi kunne komme en masse sygdomme i forkøbet, hvis vi lavede flere folkeundersøgelser og opdagede sygdom i tide. Mange lande, som vi sammenligner os med, screener for væsentligt flere sygdomme end vi. Brystkræft, for eksempel. Tyktarmskræft. Og der er flere eksempler. Herhjemme venter vi, til patienten går til lægen, og så er det i mange tilfælde for sent."

” Vi venter, til sygdommen er så fremskreden, at patienten går til lægen. Og så er det i mange tilfælde for sent, siger direktør for Lægemedelindustriforeningen Ida Sofie Jensen

Også blodtrykssænkende og kolesterol-sænkende medicin kunne ifølge Ida Sofie Jensen være med til at spare ikke blot menneskeliv, men også penge. "Vi undlader at gøre de ting, som er nødvendige for at få folk i behandling på et tidligt tidspunkt," siger hun. "Det har de i de fleste andre lande i Europa for længst opdaget er en forkert fremgangsmåde. De har lagt et fast program for undersøgelse af grupper, som har risiko for at udvikle bestemte sygdomme. Herhjemme kan man ikke gå til sin læge for at få et sundhedstjek. Man skal være syg eller føle, man er det, før Den Offentlige Sygesikring dækker. Vi sparer på de forkerte steder."



Det er ikke kun dumt, men også dyrere at vente med at behandle, til sygdommen er brudt ud, siger direktøren for Lægemedelindustriforeningen, Ida Sofie Jensen.

På rette vej?

Formanden for Folketingets Sundhedsudvalg, Birthe Skaarup, synes trods alt, vi er på rette vej. Hun fremhæver, at der over en årrække er sket en forbedring af midlertidigheden på i gennemsnit 2 måneder pr. år. "Både Hjerterehandlingsplanen og Kræfthandlingsplanen har medført forbedringer," siger hun. "Og når Kræftplan 2, som blev igangsat i 2006, for alvor slår igennem, vil det for alvor gå i den rigtige retning."

Også direktøren for Dansk Selskab for Almen Medicin, overlæge Torsten Sørensen, ser positive punkter. "Vi forventer os meget af de nye sundhedscentre," siger han. Og foreholdt, at lægemanglen herhjemme er markant – vi mangler i øjeblikket 70 praktiserende læger, og i 2015 vil tallet være 500 – gør

han opmærksom på, at udbygningen af lægeuddannelsen betyder, at vi i 2008 vil kunne uddanne 240 læger om året, hvor vi nu kun uddanner 200.

Bumsecreme og brunsvigere

Vil det så løse Danmarks sundhedsproblemer? Det spørgsmål er Torsten Sørensen til gengæld ikke meget for at svare ja til. "Der skal holdningsændringer til," siger han og fortæller om en oplevelse,

han havde et par timer, før vi talte med ham.

"Jeg stod på apoteket og kunne ikke undgå at høre en ung mand spørge personalet til råds om sine hudproblemer," siger han. "Han led af fedtet hud og bumser i ansigtet. Desuden var han overvægtig. Han fik noget bumsecreme. På vej ud tog han en stor brunsviger op af en pose."

Et glimt fra dagens Danmark. Er vi på rette vej?

"Det danske sundhedsvæsen er opbygget ud fra indarbejdede principper om fri og lige adgang til sundhedsvæsenets ydelser. Den praktiserende læge har en væsentlig rolle som gate-keeper og visitor til videre og mere specialiseret behandling. Undtaget er naturligvis akut behandling. Systemet bygger med andre ord på, at patienten selv henvender sig og dermed tager ansvar for sin behandling. Hverken læge eller sygehus er "opsøgende" og er dermed heller ikke forebyggende. De indarbejdede principper er gode i forhold til akut sygdom, men utidssvarende, når det handler om forebyggelse og tidlig opsporing."

LÆGEMIDDELINDUSTRIFORENINGENS DIREKTØR IDA SOFIE JENSEN I SIN BLOG: [HTTP://BLOG.LIF.DK/](http://blog.lif.dk/)



Ventetiden kan føles meget lang ...

Vi hjælper gerne med råd om reglerne for udvidet frit sygehusvalg.

Vore dygtige speciallæger kan tilbyde behandling og operation uden ventetid inden for:

- **Anæstesiologi** - bedøvelse, invasiv røntgenvejledt smertebehandling
- **Brystkirurgisk klinik** - undersøgelse af brystet, mammografi, nålebiopsi, brystoperation, fjernelse af lymfekirtler (skildvagtlymfeknude-teknik)
- **Diætist** - ernæringsvejledning
- **Gynækologi** - kvindesygdomme
- **HudCenter - dermatologisk laserklinik** - fjernelse af uønsket hårvækst, karudvidelser, pigmentskold, rynker, acne, ar og andre hudsygdomme
- **Karkirurgi** - åreknuder, bypass-operation i benene
- **Medicinske sygdomme** - hjertesygdomme, lungesygdomme, allergi, stofskiftesygdomme, helbredsundersøgelse m.fl.

- **MR skanning** - en præcis billeddiagnostisk metode til påvisning af sygdomme i organer og bevægeapparatet
- **Neurofysiologi** - EEG, ENG, EMG, SSEP
- **Neurologi** - sygdomme i nervesystemet
- **Organkirurgi** - sygdomme i mave-tarmsystemet og andre organer
- **Ortopædkirurgi** - skulder-, albue-, hånd-, hofte- og knækirurgi
- **Overvægtskirurgi** - kikkertoperation mod sygelig overvægt, gastrisk bypass og banding (indsnævring af mavesæk)
- **Plastikkirurgi** - kosmetisk og rekonstruktiv kirurgi, brystreduktion, brystforstørrelse
- **Pædiatri** - børnesygdomme

- **RygCenter - neurokirurgi** - diskusprolaps og stivgørende rygoperation, fysioterapi
- **Røntgen**
- **Tandbehandling** - i narkose
- **Thoraxkirurgi** - ansigtsrødmen og håndsved
- **Ultralud**
- **Urologi** - urinvejsygdomme, undersøgelse og operation for prostatakræft
- **Vaccination** - i forbindelse med udlandsrejser
- **Øjenklinik** - grå stær, grøn stær, nær- og langsynethed
- **Øre-, næse-, halsklinik**

Vi tager udgangspunkt i dit behov!



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM A/S

Brummersvej 1 · 7100 Vejle · Tlf. 75 83 20 99 · www.molholm.dk

Vaginal tørhed

– en underbehandlet gene

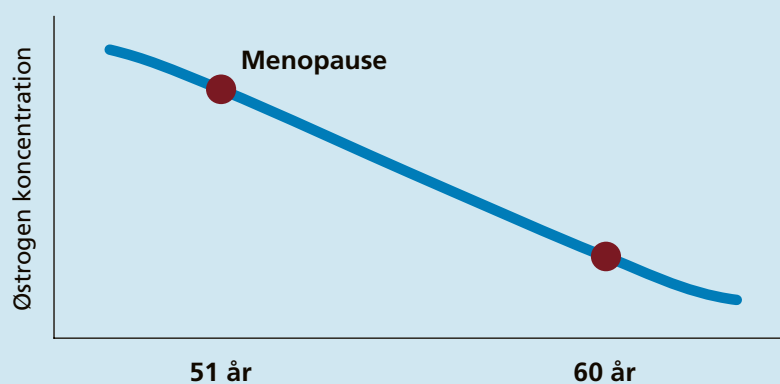


Foto: gettyimages

Tilførsel af østrogen lokalt kan genopbygge skedens slimhinder.

Tørhed, svie og kløe i underlivet samt smerter ved samleje. Selv om næsten halvdelen af alle kvinder får et eller flere af disse symptomer på vaginal tørhed efter overgangsalderen, er det et fåtal, som drøfter symptomerne med deres læge eller med andre. Vaginal tørhed er derfor både underdiagnostiseret og underbehandlet i Danmark. Der er imidlertid ingen grund til ikke at søge læge og derfor lide i stilhed, for der findes gode lokalt virkende behandlingsmetoder, som let kan hjælpe.

Alder og østrogen-produktion



De fleste gener i forbindelse med vaginal tørhed efter overgangsalderen kan knyttes sammen med mangel på østrogen. Fra 55-60 års alderen falder produktionen af østrogen til meget lave niveauer med tynde, skøre og mindre elastiske slimhinder i skeden til følge.

Urinvejsproblemer kan have samme årsag

Lavt østrogenniveau fører desuden til, at slimhinderne i urinrøret bliver tyndere, og mange kvinder i overgangsalderen dør derfor også med urin-inkontinens og/eller gentagne urinvejsinfektioner. Sådanne symptomer kan dog også have helt andre årsager end østrogenmangel. Din læge vil kunne give dig gode råd om, hvilken behandling der passer bedst til dig.

Symptomerne øges med alderen

Østrogen er et naturligt køns-hormon, som kvinden ikke længere producerer efter den sidste menstruation – også kaldet menopausen. Denne biologiske ændring sker hos alle kvinder, men manglen på østrogen opleves alligevel meget forskelligt fra kvinde til kvinde. Hyp-pigheden af symptomerne på østrogenmangel øges imidlertid generelt med alderen.

Tal med din læge

Skeden og de nedre urinveje er kroppens mest østrogen-følsomme organer. En eventuel behandling af symptomer i skeden vil derfor sædvanligvis kunne begrænses til behandlingsformer, som virker lokalt i underlivet. Spørg din læge, om hvilke muligheder, der findes.

6 om dagen

De fleste har efterhånden hørt anbefalingen om 600 gram frugt om dagen. Men mange lever ikke op til anbefalingen. Forskellige aldersgrupper har forskellige "undskyldinger" for ikke at få 6 om dagen. Se mere på www.6omdagen.dk, som bla. Sundhedsstyrelsen står bag.



Livsstilssygdomme skyldes social klasse

Det er efterhånden uomtvisteligt bevist, at livsstilssygdomme er delvist bestemt af social klasse. Folk med høj uddannelse lider generelt mindst af livsstilssygdomme. Endnu en grund til at arbejde på at bryde den sociale arv.

Virker slankekuren?

Der findes uoverskueligt mange slankerelaterede tilbud. Det senere års måske største hit er Atkins-kuren, der kort fortalt går ud på at undgå kulhydrater men godkender fedt i kosten. Denne kur virker i mange tilfælde. Men der er mange eksperter, der ikke mener, den er sund trods vægttab.



De tre stille dræbere

Man skal være på vagt og gå til lægen hvis man har mistanke om noget er galt. Problemet er, at det har man ikke altid.

AF JAKOB NIELSEN



Livsstilssygdomme som forhøjet blodsukker, forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk er de tre stille dræbere, og flere og flere danskere lider af dem uden at være klar over det.

"I andre lande lægger man vægt på sundheds-screening," siger direktør Ida Sofie Jensen fra Lægemedielindustriforeningen. "Herhjemme skal vi selv være på vagt og gå til lægen, hvis vi har mistanke om, at der er noget galt. Problemet er, at det har man ikke altid."

Det ses tydeligt på væksten af livsstilssygdomme i Danmark, hvor flere og flere lider af de tre stille dræbere: Forhøjet blodsukker, forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk. Mange med disse symptomer er ikke i behandling, de fleste, fordi de slet ikke er klar over, at de har dem. Det betyder, at de mange alvorlige følgesygdomme – hjerte-karsygdomme, blodpropper og diabetes 2, for eksempel – kan være på vej, uden at man gør noget for at forebygge og stoppe dem. En tur til lægen med måling af de tre værdier kan være begyndelsen på en sundere fremtid. Hvis alle kendte risikoen, var det nok langt færre, der undlod denne lille sikkerhedsforanstaltning.

Forhøjet blodsukker

Blodsukkeret måles fastende om morgenen. Det vil sige, at man i ti

timer før blodprøven ikke må have indtaget andet end rent vand. Blodsukkeret skal optimalt være mellem 4 – 6 millimol pr. liter. Et forhøjet blodsukker er dog ikke det samme som at have type-2 diabetes; men det er en påmindelse om, at man bør undersøges nærmere.

” Mere end en million danskere har for højt blodtryk, men kun halvdelen ved det. Og af dem er kun halvdelen i behandling

Opdager man ikke sit forhøjede blodsukkerniveau, og får man derefter type 2-diabetes, er risikoen for hjerte-karsygdomme, åreforkalkning, blodpropper og andre alvorlige sygdomme stærkt forøget. Hovedparten af de nyopdagede type-2 diabetikere er over 40 år. Der er i høj grad tale om en livsstilssygdom, og ændringer i livsstilen vil kunne give en markant forbedring og i mange tilfælde overflødig gøre medicinsk

behandling. De første tegn på sygdommen kan let tolkes som små aldersforandringer, og bliver dermed ikke opfattet som advarselssignaler. En blodprøve er en enkel måde at sikre sig på.

Forhøjet kolesterol

Kolesterol er et af kroppens fedtstoffer, som vi ikke kan undvære. Bliver blodets indhold af kolesterol for højt, kan det imidlertid medføre åreforkalkning, hjertesygdomme og blodpropper.

Man kan ikke mærke, om ens kolesterol er for højt. Det er derfor vigtigt at få det målt. Det sker ved en enkel blodprøve, som kan foretages hos lægen eller på apoteket.

Der er to typer af kolesterol: LDL-kolesterol og HDL-kolesterol, som er det såkaldt gode kolesterol. Når kolesterolindholdet måles i en blodprøve, er det mængden af alle kolesterolformer, der bestemmes.

Det ideelle er et kolesterolindhold i blodet på mindre end 5,0 millimol per liter. Er kolesterolindholdet højere, stiger risikoen for følgesygdomme. Er kolesteroltallet mellem fem og otte, er det let til moderat forhøjet, og man bør sætte ind med modforanstaltninger,

f.eks. kostændringer og motion. Er det over otte, skal man i de fleste tilfælde også have medicin.

Kolesterolniveaue i blodet stiger med alderen. Mere end 50 procent af den danske befolkning over 45 år har et kolesteroltal på over 5,5 millimol per liter, og mindre end 10 procent har et kolesteroltal på under 4,5.

Forhøjet blodtryk

Mere end en million danskere har for højt blodtryk, men kun halvdelen ved det. Og af dem er kun halvdelen i behandling, selv om forhøjet blodtryk er en af de alvorligste risikofaktorer for udvikling af hjertekredsløbssygdomme, herunder blodprop i hjernen og hjerneblødning. Op mod 60 % af alle hjerneblødninger skyldes for højt blodtryk, og flere end 12.000 danskere rammes hvert år af en blodprop eller blødning i hjernen. De ramte personer får lammelser, taleforstyrrelser og andre handicap, som griber dybt ind i deres og deres families daglige liv. Ved at opdage og behandle forhøjet blodtryk i tide kan rigtig mange af disse tilfælde forebygges.

Blodtrykket består af to værdier: Det såkaldt systoliske tryk, som skal være under 140, og det diastoliske tryk, som skal være under 90. I langt de fleste tilfælde er tilstanden forhøjet blodtryk helt symptomfri. Der er derfor kun én måde at finde ud af, om man har forhøjet blodtryk, nemlig at få det målt.

Overlæge dr.med. Hans Ibsen, speciallæge i intern medicin og hjerte-kredsløbssygdomme på medicinsk afdeling M på Glostrup Amtssygehus, siger: "Det er af stor vigtighed at kende sit blodtryk. Selv om man har fået målt sit blodtryk for år tilbage, er det ingen garanti for, at man ikke i den mellemliggende periode har udviklet forhøjet blodtryk. Ideelt kan man sige, at voksne personer bør få målt deres blodtryk med 1-2 års mellemrum og hyppigere, hvis det er forhøjet."

Alle har brug for en god Energy Daycreme...

... og en god solcreme



I LA VIE serien fås Solcreme, Håndcreme, Liposomgel, Fugtighedsmaske, Fugtighedscreme, Energy Daycreme, Øjenkonturcreme, Ansigttonikum med BIOVIE, Intensiv rensesegel med BISABOLOL

Læs mere om LA VIE produkterne på www.e-farma.dk. De kan købes enkeltvis eller hele serien samlet til en særligt fordelagtig pris



Tag dit helbred alvorligt

Alt for mange af os dør for tidligt. Ikke fordi vi ikke har mad nok, men fordi vi spiser for meget.

AF JAKOB NIELSEN

Vi har kun ét, og går det i stykker, er vores livskvalitet i fare. Alligevel passer mange danskere mindre på deres helbred end på deres bil. Er det, fordi en bilforsikring koster penge? Og lægehjælp og hospitalsindlæggelse er gratis? I så fald får de fleste sig en ubehagelig overraskelse. Mødet med sundhedssektoren er sjældent hverken idyllisk eller smertefrit. Det skulle være så godt, og visionerne fra begyndelsen af forrige hundrede blev til fulde opfyldt i det lille land, hvis borgere alle fik nok at spise, rigeligt med idrætstilbud og ubegrænset adgang til gratis lægehjælp. Virkeligheden ser ikke så ideel ud. Alt for mange af os dør for tidligt. Ikke fordi vi ikke har mad nok, men fordi vi spiser for meget. Ikke fordi vi ikke har muligheder for at dyrke motion og idræt, men fordi vi ikke bruger dem. Ikke fordi vi ikke har fri adgang til sundheds-tjenester, men fordi læger ikke kan kurere alt – specielt ikke livsstilssygdomme, som er kommet efter mange års usund levevis.

Lever du sundt?

Får du dine seks stykker frugt og grønt om dagen? Motionerer du mindst en halv time? Kender du dit BMI, blodtryk, kolesterolniveau og blodsukker, og er de i orden? Undgår du usundt fedt? Er du ikke-ryger, og undgår du passiv røg? Holder du dig til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvad alkohol angår? I så fald er du sikkert veluddannet. Du har en relativt høj indtægt. Du bor i et område med høje boligpriser, læser bøger, går i teatret, lytter til musik og interesserer dig for kunst og kultur.

Og hvad har det så med sundhed at gøre?

Jonathan Schloss, direktør i Falck Healthcare, kender svaret: Sundheden i Danmark har social slagside. Ikke på den måde, at de mindre privilegerede ikke har adgang til gratis sundhedsydelser, for det har de. De har også adgang til den viden, der skal til for at indrette deres livsstil efter sundhedsvidenskabens anbefalinger. De gør

det bare ikke.

”Det, vi kan se, er, at der er en utroligt stor ulighed i sundhedstilstanden mellem forskellige grupper. De ressourcerstærke får motion, spiser og lever sundt, mens visse andre grupper, herunder indvandrergupperne, ikke har taget sundhedskampagnerne til sig og stadig får flere livsstilssygdomme,” siger Jonathan Schloss. Og han burde vide det. Som sundhedsdirektør i Falck Healthcare, der arbejder med forebyggelse, behandling og genoptræning for både det offentlige og erhvervslivet inden for en lang række områder, har han fingeren på pulsen, når det gælder danskernes sundhed – og mangel på samme.

” Vi bruger én krone til forebyggelse, hver gang vi bruger tusind kroner på behandling. Det er en rigtig dårlig forretning

I Næstved gør de noget ved det

I Næstved arbejder fysioterapeut Helle Rechter som teamleder i et nyt sundhedscenter, som er etableret i et samarbejde mellem kommunen og Falck Healthcare. På centrets sundhedsskole gennemføres kurser for patienter, som trænger til at få lagt deres livsstil om. Her lærer de at dyrke motion på en sjov måde, at lave sund mad, og de sidder på skolebænken sammen med andre, der er diagnosticeret med livsstilssygdomme, for at lære, hvordan man redder sit helbred, før det er for sent. Patienterne har typisk rygerlunger (KOL), hjerte-karsygdomme eller diabetes 2 (gammelmandssukkersyge). ”Interessen er stor og kursisterne glade,” siger Helle Rechter. ”Vi griner en masse og samarbejder med en square dance-forening om motion. Det ser ud til, at det kan lade sig gøre at få de sygdomstruede til at lave om på deres livsstil.”



Motion og seks stykker frugt og grønt om dagen er med til at gøre vores livstil sundere.

Kan kurven knækkes?

Formanden for Det Nationale Råd for Folkesundhed, professor, overlæge, dr. med. Bente Klarlund Pedersen, Rigshospitalet, slår fast, at det er på høje tid at handle, hvis vi skal undgå en national katastrofe på sundhedsområdet. ”USAs sundhedskurve er ti år forud for vores. Der kan vi se, hvordan det vil gå os, hvis vi ikke sætter ind imod livsstilssygdommene i tide,” siger

hun. Hun er netop kommet hjem fra USA, hvor den sociale skævhed i sundhedsbilledet er endnu tydeligere end her. I arbejderkvartererne bor de ekstremt overvægtige, som spiser fast food, ryger og aldrig ville drømme om at motionere. I forstæderne bor de slanke, rige og sunde, der motionerer morgen, middag og aften og går meget op i, hvad de spiser.

”Vi bruger én krone til forebyg-

gelse, hver gang vi bruger tusind kroner på behandling,” siger Bente Klarlund Pedersen. ”Det er en rigtig dårlig forretning. Hvis kurven skal knækkes, må vi investere i mere forebyggelse.”

Kan kurven knækkes? Det er svært at sige. Hvis ikke, bliver vi en sygdomssvækket nation.

Det er til syvende og sidst op til os selv. Til dig og mig.

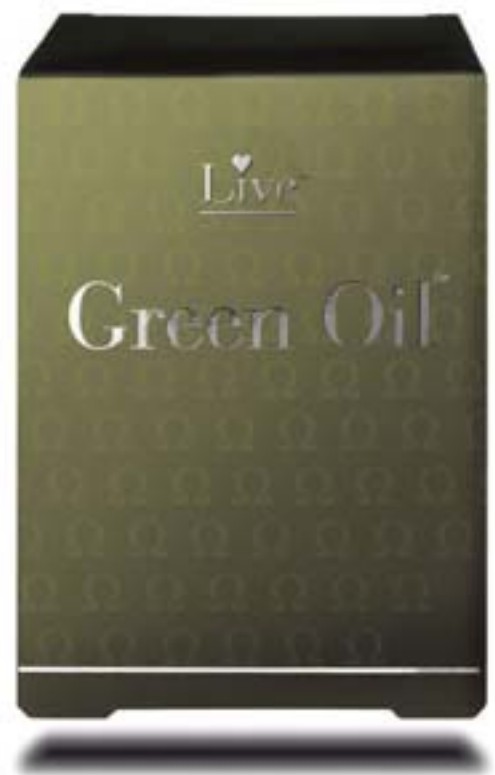
Høj af vitalitet med Green Oil™

Forestil dig en følelse af at være glad, entusiastisk og samtidig afslappet. En følelse af at være høj af vitalitet og have overskud. En følelse, der afspejler balance og harmoni. Green Oil er et teknologisk fremskridt, der ud over de kendte omega 3 fedtsyrer også indeholder den såkaldte GLA fedtsyre fra kæmpeatlys blomstens frø.

De livsnødvendige (essentielle) omega 3 og 6 fedtsyrer er gavnlige for:

- indlæringsevnen og de mentale funktioner
- kredsløbet og blodets fedtsammensætning
- øjnene
- huden

Green Oil kapslerne er helt igennem vegetabiliske. Selv hjælpestofferne til fremstilling af kapslerne er vegetabiliske. Green Oil fås i Matas, helsebutikker, Kvickly og Kvickly Xtra. Yderligere information fås hos producenten Live på telefon 46 33 76 00.



En ud af ti danskere har høretab

Problemer med hørelsen medfører ofte social isolation i større eller mindre grad.

AF JAKOB NIELSEN

En ud af ti personer har høretab og kunne få glæde af at bruge høreapparater. Men undersøgelser viser, at fire ud af fem personer, der faktisk har behov for høreapparater, ingen har, og det på trods af, at en europæisk undersøgelse viser, at høretab er en af de lidelser, det er billigst at behandle.

Du kan hjælpe

Bemærk man personer i sin familie, omgangskreds eller på sin arbejdsplads, som tilsyneladende ikke hører så godt, kan det være en stor hjælp, hvis man har sat sig ind i de mest elementære fakta omkring høretab, så man kan gøre dem opmærksomme på de mange muligheder, der i dag er for at støtte hørehæmmede. Det er en overset gruppe på grund af, at deres handicap er usynligt, og de er ofte udsat for social isolation i

større eller mindre grad, fordi de har vanskeligt ved at følge med i en almindelig samtale.

Der er stadig en vis tabuisering omkring det at have høreapparat, selv om teknikken i dag ? blandt andet på baggrund af dansk forskning og udvikling er så fremskreden, at høreapparaterne næsten ikke kan ses, med mindre man ser godt efter. I dag er der udviklet mange forskellige typer af høreapparater, som ved hjælp af digital lydbehandling kan afhjælpe forskellige former for høretab.

En hørehandicappet, der bliver hjulpet til at søge læge for sit handicap og efterfølgende får et moderne høreapparat, vil typisk blomstre op og få en langt bedre livskvalitet.

Morten Olsen, høreapparatbruger
En af de danskere, der bruger

” Min hverdag har ændret sig utroligt meget, siden jeg har fået de høreapparater, siger Morten Olsen, landstræner

høreapparat, er landstræner Morten Olsen.

Før han fik høreapparat, havde høretabet stor negativ indflydelse på hans livskvalitet, både i hans professionelle virke og i privatlivet.

Min hverdag har ændret sig utroligt meget, siden jeg har fået de høreapparater, siger han. Efter at have set sin mor få stadigt dårligere hørelse var han klar over, at det kun var et spørgsmål om tid, før en arvelig sygdom ville medføre, at han selv skulle have høreapparat.

Alligevel udskød han det, fordi han syntes, at "Jamen så gammel er du heller ikke blevet." Han havde også den opfattelse, at høreapparater stadig er forsynet med en stor sneegl bag øret, og det var først, da han fandt ud af, at et høreapparat i dag ikke fylder mere end en lille øreprop, at han besluttede sig til at prøve det. Det ændrede omgående hans livskvalitet til det bedre. Som han siger: "Du får en normal hverdag igen, som du selvfølgelig har savnet, og så tænker du: Dumt, at du ikke har gjort det her noget før."



En europæisk undersøgelse viser, at høretab er en af de lidelser, det er billigst at behandle. Alligevel viser undersøgelser, at fire ud af fem personer, som har behov for et høreapparat, ikke har ét.

Lotte Rømer, høreapparatbruger

Den danske sanger og rockmusiker Lotte Rømer har også et høretab. Hun beskriver i sin bog med titlen »Hva??«, hvordan hendes arvelige høretab i 30-årsalderen blev så alvorligt, at hun måtte have hjælp. "Man kan sagtens lære at leve med nedsat hørelse. Men det er ikke altid lige let, og det tager tid," fortæller hun. Midt i sin karriere som sanger og rockmusiker måtte hun vænne sig til, at hendes hørelse stadig blev dårligere. Også hun bruger i dag høreapparat.

Flere høreskader i fremtiden

I dag har også mange unge menne-

sker høretab og går med den lille, diskrete prop i øret. Der forventes flere høreskader i fremtiden, bl.a. på grund af, at mange børn og unge mennesker i dag lytter til høj musik i høretelefoner.

En finsk undersøgelse viser, at antallet af mennesker med høreproblemer vil

fordobles over de næste 15 - 20 år. Forældre bør derfor være opmærksomme på, hvilken lydstyrke, deres børn har iPod'en indstillet på, og være forberedt på at gribe ind, hvis barnet eller den unge har lyttevaner, der er potentielt skadelige for hørelsen.

SÅDAN KOMMUNIKERER DU BEDST MED EN PERSON, DER HAR NEDSAT HØRELSE:

- Tal ikke med ryggen til.
- Vær tæt på personen, når I taler sammen. Lydstyrken halveres ved fordobling af afstanden, og bare få meter kan være til hinder for, at budskabet bliver forstået.
- Sørg for at have øjenkontakt.
- Hvis der er flere tilstede, så start med navnet på personen, når du henvender dig.
- Tal tydeligt og gerne langsomt ? uden at råbe. Ofte er det ikke et spørgsmål om lydstyrke, men om artikulation af det enkelte ord.
- Mistolkning af blot et enkelt ord kan gøre, at meningen udebliver. Omformuler dit budskab i stedet for at gentage.
- Undgå at sige: "Det kan også være lige meget". Sådan en bemærkning fremmer den dårlige selvfølelse hos en person med høretab.





Mortens usynlige medspiller:

Widex Inteo™

Widex

Der findes mange fordomme om høretab. Selvom min hørelse blev dårligere og dårligere, gjorde jeg ikke noget ved det. Jeg var tit usikker på, om jeg fik det hele med, men alligevel ventede jeg alt for længe med at få høreapparater. Det var en enorm lettelse for både mig og mine omgivelser, da jeg igen kunne deltage aktivt i hverdagen og høreapparatet blev min medspiller.

www.widex.dk
Tlf. nr. 44 35 56 00



Morten Olsen,
landsholdsfodboldtræner

Du skal ikke skamme dig over depression

Du skammer dig vel heller ikke over at have influenza.

AF JAKOB NIELSEN

Overraskende mange danskere lider af depressioner. Ikke mindre end hver femte dansker vil få en depression i løbet af livet. Informationsmedarbejder Iben Nielsen, Danmarks Apotekerforening, oplyser, at der på ethvert tidspunkt året rundt er cirka 200.000 danskere i medicinsk behandling for lidelsen. Antallet af patienter, der i løbet af et år får udskrevet depressionsmedicin, ligger på omkring det dobbelte: 400.000. Tallene dækker over, at depression i de fleste tilfælde er noget forbigående, som man slipper af med efter at have været hos lægen. Alligevel er de chokerende: En million mennesker i Danmark vil på et eller andet tidspunkt blive ramt af depression. Og alt for mange lider i stilhed og undlader at søge lægehjælp. Det skyldes, at depression er en tabubelagt sygdom, som mange forsøger at skjule. Det er uklogt, fordi det kan føre til en forværring af sygdommen, så den bliver kronisk og måske udvikler sig til egentlig sindssygdom.

” Hver femte dansker vil få en depression i løbet af livet

Hvad er depression?

Det er nødvendigt at skelne mellem det at være ked af noget konkret, f.eks. at føle sorg over tab af en nærtstående, og det at være deprimeret. En sorgreaktion er noget naturligt og midlertidigt, som støttende samtaler ofte kan lindre. På et tidspunkt mildnes eller ophører sorgen, og livet går videre. Det er ikke tilfældet med depression. En depression varer ved, og den kan normalt ikke kureres af støttende samtaler. Der skal i de fleste tilfælde lægebehandling til.

Symptomerne på en depression kan være mange, men blandt de vigtigste er nedsat stemningsleje (dvs. at man er ked af det); at man ikke rigtig kan interessere sig for noget eller glæde sig over noget;

og at man er plaget af træthed og manglende energi. Blandt øvrige depressionssymptomer er ængstelse og nervøsitet, bekymring over småting, manglende evne til at tage beslutninger, søvnforstyrrelser og hypokondri.

Ikke noget at skamme sig over

Ingen vil i dag mene, at det er skamfuldt at tage febernedsettende, smertestillende eller lindrende medicin i forbindelse med en svær influenza. På samme måde bør det være helt naturligt at modtage behandling for en depression, som af nogle betegnes som "influenza på sjælen" og af andre som "den største smerte, et menneske kan opleve."

Depression er i dag så udbredt, at det ikke er urealistisk at tale om en folkesygdom. Langt de fleste kender en eller flere, som har eller vil få en depression. Derfor vedkommer sygdommen alle. Ifølge administrationschef Jette Balslev fra Depressionsforeningen er der tiltagende mange unge og yngre mennesker, der får depressioner, og siden foreningens start i 1998 er der kommet stigende åbenhed omkring emnet. Det giver sig blandt andet udslag i, at damebladene og pressen i det hele taget skriver mere om depression.

"Det er et stort fremskridt," siger Jette Balslev, "for der skal åbenhed til, og enhver bør kende de almindeligste symptomer på sygdommen, så man kan støtte andre, der får den." Og den bedste støtte, man kan give, er ifølge Depressionsforeningens administrationschef at få vedkommende i lægebehandling. Man kan f.eks. indlede med at spørge: "Er der noget, vi skal tale om?"

Depression kan og skal behandles

Kun de færreste med moderat til svær depression er i behandling hos en læge, viser en ny undersøgelse. Faktisk får 87 procent af de depressive danskere ikke lægehjælp, og det er især mændene, der er oversete. "Man bliver overrasket, for selv om andre undersøgelser peger på problematikken, er tallet højt.



Lang de fleste kender en eller flere, som har eller vil få en depression.

Det viser vigtigheden af oplysning om depression, og at markedet for oplysning ikke er mættet endnu," siger læge, ph.d. Lis Raabæk Olsen, som gennemførte undersøgelsen på Psykiatrisk Forskningsenhed i Frederiksborg Amt. I undersøgelsen var der lige mange mænd og kvinder med depression, men kønsforskellen slog igennem på behandlingssiden. Stort set ingen

af mændene modtog behandling hos en læge.

"Af de mænd, der deltog i vores undersøgelse og havde en moderat eller svær depression, var ingen af dem i behandling," siger Lis Raabæk Olsen. "Hvorfor ved vi ikke, men måske er mændene mere ærlige, når de kan svare anonymt på spørgsmålene."

Under alle omstændigheder er

det vigtigt at søge lægehjælp, hvis man har mistanke om, at man har en depression. Jo før, jo bedre. Depression har som mange andre sygdomme en tendens til at forværres, jo længere den er ubehandlet, og lige så lidt, som det hjælper på et brækket ben eller en blindtarmsbetændelse at "tage sig sammen", kan det kurere en depression. Der skal lægehjælp til.

FAKTA OM DEPRESSION

- Mindst 20% af den danske befolkning vil på et eller andet tidspunkt udvikle svære depressive symptomer af en eller anden art.
- Depressive symptomer kan være noget af det mest uudholdelige, og svær depression fører i 15-25 % til selvmord.
- Køn: Dobbelt så mange kvinder som mænd får depressive perioder.
- Alder: I løbet af vort århundrede har depressioner udviklet sig fra overvejende at være en sygdom hos ældre til også i høj grad at være en sygdom hos yngre og midaldrende.
- Depression hos ældre er ofte lidt atypisk i sin fremtræden (mindre skyldfølelse og hæmning, mere angst og uro).
- De fleste depressioner vender tilbage. Nogle har fundet, at 75 % vender tilbage inden for en 10 års periode, mere end 90 % inden for 20 år.
- Jo flere depressioner, jo større risiko for en kronisk udvikling og for udeblivende effekt af behandling. Det gælder derfor om at forebygge.
- Årsagerne til depression kendes ikke, men flere faktorer spiller ind: Arv er af betydning, omend generne ikke er fundet. Hvis en far eller mor har depressive enkeltperioder, er der ca. 10-15 % chance for, at børnene også får en eller anden depressionstype. Udløsende faktorer som stress og belastning kan påvises i de fleste tilfælde.
- Behandling af depression består hyppigst i en kombination af medicin og psykoterapi. Hovedreglen er, at sværere depressioner skal behandles med medicin, i de sværeste tilfælde med elektrochok, medens lettere depressioner først søges behandlet med psykoterapi, og først ved manglende effekt med medicin.
- Depressioner koster det danske samfund 3-4 milliarder kroner årligt, heraf ca. 30 % i direkte omkostninger til hospitalsophold, behandling af enhver art, psykoterapi, medicin m.v., og 70 % i tabt arbejdsfortjeneste.

KILDE: PSYKIATRIFONDEN

Depression kan måles

En tidlig indsats er med til at forkorte behandlingstiden for patienter med depression.
Måling af depressionsgraden er en god rettesnor for den nødvendige behandling.



Wyeth

WYETH DANMARK EN FILIAL AF WYETH AB PRODUKTIONSVEJ 12 2600 GLOSTRUP TELEFON 44 88 88 05 TELEFAX 44 88 88 06 WWW.WYETH.DK

Så du tv-spottet?

Hvis ikke du så vores tv-spot om depression, kan du se det vores kampagneside på nettet:

www.psykiatrifonden.dk

Wyeth støtter PsykiatriFonden

Hver tiende dansker tisser i bukserne

Mange vægrer sig ved at gå til lægen, og det er en skam for der er hjælp at hente til at få en mere velfungerende hverdag igen.

AF JAKOB NIELSEN

Op mod en halv million danskere tisser i bukserne. Og det er ikke primært børn. Mindst 400.000 voksne danskere har hver dag problemer med at holde tæ. Tallet lyder højt, men det reelle tal er måske endnu højere. Det er svært at opgøre nøjagtigt, fordi emnet er tabubelagt. Hvem synes ikke, det er ydmygende at tisse i bukserne? Det er ikke noget, man fortæller andre om. Mange vægrer sig endda ved at gå til lægen med problemet. Og det er en skam, siger administrationschef Aase Randstoft fra Kontinensforeningen, for de allerfleste kan hjælpes til at få en velfungerende hverdag igen.



Stress kan give inkontinens i den form hvor man "drypper", men kan i mange tilfælde afhjælpes med bækkenbundstræning.

Den stille folkesygdom

Det, at det føles så ydmygende at tisse i bukserne, har gjort inkontinens til "Den stille Folkesygdom." Ofte prøver patienterne endog at skjule problemet for deres aller-nærmeste. Det giver forringet livskvalitet og gør, at mange mennesker begrænses i deres daglige udfoldelser, ikke mindst socialt. Som Aase Randstoft fra Kontinensforeningen formulerer det: "Hvis dét at gå i biografen er forbundet med frygt for, at man ikke kan nå på toilettet i tide, går man ikke i biografen. Hvis man er nervøs for, om man kan holde sig, mens man er til gymnastik med børnene, bliver man hjemme. På den måde går inkonsistens-patienter glip af mange ting i livet. Deres livskvalitet og selvværd er stærkt nedsat."

Inkontinens kan have forskellige årsager, og der er flere kvinder end mænd, der lider

af sygdommen. Man anslår, at 150.000 mænd, 200.000 kvinder og 50.000 børn har problemer med at holde sig tørre. Der skelnes mellem to kategorier: Dem, der har en forstærket tissetrang og ikke kan nå toilettet i tide, og dem, der på grund af f.eks. slaphed i bækkenbunden er utætte og "dryptisser," specielt ved fysisk aktivitet.

” Mindst 400.000 voksne danskere har hver dag problemer med at holde tæ ”

Urge-inkontinens:

Når man ikke kan nå det

Når man har svært ved at beherske tissetrangen, til man når det nærmeste toilet, har man "Urge-inkontinens". "Urge" er engelsk for "trang," og populært kan man

sige, at disse menneskers tissetrang er for stærk. Deres blære signalerer, at den skal tisse, selv om den måske langt fra er fuld. Denne type inkontinens er karakteriseret af, at patienterne gør sig meget våde, hvis de ikke når på toilettet. Det siger sig selv, at det kan være voldsomt ubehageligt, fordi det er vanskeligt eller umuligt at skjule for omgivelserne.

Stress-inkontinens: Når man "drypper"

Den anden hovedform af sygdommen kaldes stress-inkontinens. Den er karakteriseret ved, at den naturlige lukkemekanisme ved urinrøret ikke kan holde helt tæ. Flere kvinder end mænd er ramt af denne lidelse, hvor host, nys, fysisk aktivitet og latter kan medføre utæthed.

De fleste kan hjælpes

Stress-inkontinens kan i mange

tilfælde afhjælpes ved bækkenbundstræning i form af såkaldte knibeøvelser. Hos mænd skal prostata-kirtlen undersøges for at udelukke sygdomstilstand som årsag. Herefter vil også mange mænd have stor gavn af bækkenbundstræningen, som typisk ledes af en fysioterapeut på små hold, hvor man får gavn af at tale om sygdommen med andre. Urge-inkontinens eller forstærket tissetrang forsøges først afhjælpes ved justering af patientens væskeindtag, blæretøring og indførelse af faste toilettider. Der findes for begge lidelsestypers vedkommende medicin, som i visse tilfælde kan hjælpe, og hjælpemidler som bind og bleer stilles gratis til rådighed af kommunen. Endelig kan der i svære tilfælde af stress-inkontinens indopereres et lille kunststofbånd under urinrøret. Overlæge, dr. Med. Lars Alling Møller, Gynækologisk klinik på

Rigshospitalet, er en af de specialister, som udfører operationen, og han møder ofte glade patienter til efterkontrollen. "Cirka 90 % bliver hjulpet af operationen, så man må sige, at prognosen er god," siger han. "Og det er typisk for patienterne, at de får en stærkt forbedret livskvalitet. De ligefrem stråler af glæde, når de kommer herind, og det er jo som læge dejligt at se. Blot er det synd for dem, der har gået stille med deres lidelse i årevis, for det er helt unødvendigt," siger overlægen.

Tabuerne fjernes bedst med information

Inkontinens er kommet for at blive, men tabuerne omkring sygdommen er langsomt ved at blive nedbrudt. Efterhånden som flere bliver klar over, at det er en sygdom som alle andre, og ikke mindst, at der er så gode behandlingsmuligheder, begynder flere at gå til lægen med det. Og det er vejen frem, siger Aase Randstoft. "Kontinensforeningens motto er at få så mange som muligt til læge med problemet, og værktøjet er information, information og mere information," slutter Kontinensforeningens sekretariatschef.

Hver praktiserende læge har i gennemsnit ca. 75 kvinder og 25 mænd med urininkontinens. Heraf har størstedelen psykiske og sociale gener på grund af lidelsen. 70 % opnår bedring med enkle procedurer.

KILDE: DANSK SELSKAB FOR ALMEN MEDICIN: UDREDNING OG BEHANDLING AF URININKONTINENS I ALMEN PRAKSIS.

Forbud mod rygning.

Irland var det første land i Europa, der forbød al rygning på samtlige arbejdspladser – inklusiv de mange pubber. Dette førte til, at mange gæster stod og røg udenfor pubberne. Men efterhånden som vin-

teren kom, kom også disse gæster på bedre tanker, og forbuddet har på få år kraftigt reduceret al rygning i Irland. Flere lande har siden indført lignende regler. Og mange spår rygning som det største sundhedspolitiske emne ved næste folketingsvalg.



Sangen støtter sclerosesagen

Ved RoseLiv Velgørenhedskoncert har du igen i år mulighed for at opleve forskellige navne fra den danske musikscene, samtidig med at du støtter sclerosesagen.

For sjette år i træk gør støttegruppen til fordel for Scleroseforeningen, RoseLiv, klar til en fortryllende aften i selskab med en række danske musikere og sangere. Koncerten finder sted i Odense Koncerthus d. 4. marts kl. 19.30 og skal sikre et bidrag til scleroseforskning i Danmark. For mere info se www.roseliv.dk.





- du finder altid gode tilbud i

tenabutikken.dk

I tenabutikken.dk kan du let og diskret købe TENA produkter.

SCA HYGIENE PRODUCTS
HEALTH CARE
Gydevang 33 · 3450 Allerød · Tlf. 48 16 82 00
www.tena.dk · www.tenabutikken.dk



EN GOD DAG STARTER MED EN TØR NAT!

At tisse i sengen om natten, sker oftere end man tror. Kontakt din læge eller sundhedsplejerske, hvis du vil vide mere.

Læs mere på
www.dryallnight.com
eller
www.borneinkontinens.dk

FERRING

PHARMACEUTICALS

MEDICINE ON THE BODY'S OWN TERMS

Ferring Lægemidler A/S, Kay Fiskers Plads 11, 2300 København S. Tlf.: 8816 8817, fax: 8816 8819

Rehn & Co, 2007-02

Hedrin[®]

Sov dig lusefri

Udnyt nattens timer med et effektivt og skånsomt middel mod hovedlus.

- Kan anvendes af gravide, ammende, astmatikere og børn over 6 mdr.
- Uden insektgifte eller allergifremkaldende æteriske olier.

Hent info på www.hedrin.dk, på apoteket eller hos Matas





Hvad er sclerose?

Der er stadig mange uafklarede spørgsmål omkring årsagerne til sclerose, og derfor sættes der både i Danmark, og i resten af verden på forskning.

AF JAKOB NIELSEN

Det er en sygdom, som er svær at udtale, svær at stave til og svær at beskrive med få ord. Sclerose er en diagnose, som hyppigst stilles hos mennesker i 20-40 års alderen, som er mere almindelig hos kvinder end mænd, og som rammer nordeuropæere hyppigere end mennesker, der bor nærmere ækvator.

En mystisk sygdom

Den nyudnævnte formand for Scleroseforeningens forskningsudvalg er dr. med. Per Soelberg Sørensen. Han er en af de førende danske eksperter i den mystiske sygdom, som cirka 7500 danskere lider af, og som mere end to millioner mennesker på verdensplan lever med. Der er stadig mange uafklarede spørgsmål omkring årsagerne til sclerose, og derfor sættes der både i Danmark og i resten af verden meget på forskning. Det er fastslået, at sclerose ikke smitter, og at sygdommen kun i begrænset omfang er arvelig. Hvorfor den opstår, er derimod stadig stort set uafklaret.

Angriber centralnervesystemet

Sclerose angriber centralnervesystemet, specielt i hjernen og rygmarven. Det er de tynde hinder omkring nervetrådene, der angribes af betændelseslignende tilstande, og som derfor med tiden får ar, som hindrer overførslen af signaler fra hjernen til kroppen. Føleforstyrrelser og funktionstab i muskler eller lemmer er nogle af konsekvenserne, men sympto-

merne på sclerose er mangeartede og kommer ofte gradvis. En del sclerosepatienter lever mere eller mindre uden symptomer i lange perioder, for så ind imellem at blive ramt (de såkaldte atakker)

” Sclerose er ikke en dødelig sygdom, og efter 20 år med sygdommen kan 75 % fortsat gå med eller uden ganghjælpemidler

Bliver man invalid?

Sclerose er en uhelbredelig, men ikke dødelig sygdom. Efter 20 år med sygdommen kan 75 % fortsat gå med eller uden ganghjælpemidler, hvorimod de sidste 25 % har meget svært ved at klare sig selv i det daglige. Den forventede levetid for patienter med multipel sclerose er lige så lang som for raske. Alle sclerosepatienter må forudse visse funktionstab, men det er umuligt at forudse sygdomsforløbet hos den enkelte sclerosepatient. Cirka 20 % bliver aldrig alvorligt hæmmet af sygdommen og kan derfor leve et normalt liv. Hos kvinder har sygdommen ofte et mildere forløb end hos mænd, som specielt er udsat for at få svære symptomer, hvis de rammes sent i livet, dvs. efter 40-45 års alderen.

Man er ikke alene

Scleroseforeningen er en stor

støtte for patienter med den ubehagelige diagnose. Det er en privat sygdomsbekæmpende organisation, som arbejder for indsamlede midler. Foreningen har mere end 50.000 medlemmer og bidragydere og omkring 1000 frivillige, der yder en stor indsats i arbejdet med sclerosesagen.

Scleroseforeningens direktør, Peter Kauffeldt, siger til "Dit Helbred," at mange patienter gør brug af disse tilbud. Blandt andet kan den psykologhjælp, som foreningen stiller til rådighed, være til stor hjælp i en hverdag, der somme tider præges af omverdens ukendskab til sclerose. Og han giver et eksempel:

"Et af vore medlemmer - en ung, veluddannet kvinde med et godt udseende, og meget modebevidst - kom ind i en modebutik sammen med sin mand," fortæller han. "Ekspedienten ignorerede totalt den unge kvinde i kørestolen og henvendte sig direkte til hendes mand med ordene: "Og hvilke farver kan hun så lide?"

Peter Kauffeldt siger: "Man kan forestille sig, hvor ydmygende det må være på den måde at blive behandlet som en ikke-person, blot fordi man sidder i kørestol. Desværre er eksemplet ikke enestående. Sclerosepatienter er ofte velfungerende mennesker i betroede stillinger, fordi arbejdsgiverne har indset, at de med små justeringer i arbejdsdagen kan varetage deres job upåklageligt. Men samfundet bør i højere grad end i dag lære deres situation at kende,

FAKTA

- 7500 danskere lider af sclerose.
- Sclerose er en betændelsestilstand, som angriber centralnervesystemet.
- Symptomerne kommer ofte gradvis over en længere periode.
- Blandt symptomerne kan være tågesyn, føleforstyrrelser og funktionstab.
- Sygdommen rammer fortrinsvis 20-40 årige.
- Der er flere kvinder end mænd, der får stillet diagnosen.
- Lidelsen kan ikke helbredes, men kan i nogle tilfælde forløbe næsten uden symptomer. I andre tilfælde kan den være stærkt invaliderende.
- Sclerose er ikke dødelig, og den forventede levetid er den samme som for raske.
- Efter 20 år med sygdommen kan 75 % fortsat gå med eller uden ganghjælpemidler.
- Med en ny unik sclerosemedicin får 76 % af patienterne ingen anfald i det første år efter behandlingen.



Samfundet bør i højere grad end i dag lære deres situation at kende, og ikke mindst lære at respektere mennesket bag handicappet. Det er en af de ting, vi arbejder på i Scleroseforeningen, mener Peter Kauffeldt, Direktør Scleroseforeningen.

og ikke mindst lære at respektere mennesket bag handicappet. Det er en af de ting, vi arbejder på i Scleroseforeningen," slutter Peter Kauffeldt.

Også patienter, pårørende og andre interesserede kan hjælpe med til at kommunikere viden om sygdommen, dens årsager og behandling samt give praktiske råd om livet med sclerose. Foreningen råder over et stort antal professionelle rådgivere, som blandt andet afholder kurser for scleroseramte og deres pårørende. Den udgør i det hele taget et stort netværk, som er til uvurderlig hjælp for patienter i alle aldre og med alle afskygninger af sygdommen.

Forskning og fremskridt

Årsagerne til sclerose har altid været omgivet af mystik, men for nylig har et forskningshold ledet af professor Lars Fugger fra Aarhus Universitetshospital identificeret to gener, som menes at føre til udvikling af sclerose. Lars Fugger beskriver de to gener som henholdsvis "et aggressivt, vildt og uregerligt "Rottweiler-gen" og "et mere afdæmpet "mundkurvs-gen," som kan kontrollere "Rottweiler-genet." De to gener er nedarvet gennem hundredtusindvis af år, og 25 % af alle mennesker bærer disse gener. Så længe de to gener er i balance hos det enkelte menneske, er Rottweiler-genet formentlig med til at forhindre infektioner i nervetrådene. Sclerosen giver imidlertid det

aggressive gen overtaget, så det angriber kroppen. Fundet af de to gener betyder ifølge Lars Fugger, at det nu bliver muligt at gå ind og kontrollere dem og dermed forsøge at bremse den mekanisme, der udvikler sclerose. Lars Fugger tør ikke komme med et bud på, hvornår forskningen vil kunne føre til en behandling mod sclerose, men et forsigtigt bud lyder på 5-10 år.

Nyt håb for sclerosepatienter

Professor, dr. med. Per Soelberg Sørensen, der er leder af Scleroseklinikken på Rigshospitalet, fortæller imidlertid, at der allerede ses positive perspektiver i den medicinske behandling af sclerose:

"Målet er at finde en behandling, som kan forsinke sygdomsudviklingen. Her er man allerede kommet langt med en behandling, der hedder tysabri, og som er særdeles effektiv. Den bruges til udvalgte patienter, men har også visse bivirkninger. En videreudvikling af tysabri er fremtiden. Og så vil vi nok komme til at se kombinationsbehandlinger, som man i dag også har det i cancer- og HIV-terapi. Målet bliver at sætte ind tidligt - at opdage sygdommen i tide og behandle den tidligt og effektivt."

Konklusion: Sclerose er stadig en alvorlig sygdom, men med nye behandlingsmetoder er der håb om, at patienternes livskvalitet kan forbedres markant.

Fra soldat til sclerosepatient

Pludseligt var det svært at komme op og ned af trapperne.

AF JAKOB NIELSEN

Jan Andersen var linieofficer i Hæren med rang af kaptajn. Havde den eftertragtede faldskærmsvinge på sin uniform og var dynamisk leder i det militære univers, hvor unge mænd og kvinder farer over forhindringer på feltbaner, løber lange distancer i terrænet med fuld udrustning og i det hele taget er i forrygende god form og kan ting med deres krop, som de fleste civile kun drømmer om. Selv gik han altid forrest, og det var få af hans yngre soldater, der kunne hamle op med ham på en feltbane.

Diagnosen

Han var tredive år gammel, da diagnosen blev stillet, og den kom som et chok. Multipel

sclerose. Hvorfor ham? Var det ikke noget med at sidde i kørestol og være afhængig af andres hjælp? Jan var ikke helt klar over det. Lægerne fortalte ham, at de heller ikke kunne sige noget med sikkerhed. Sclerose er en af de mest uforudsigelige sygdomme, der findes. Men de fortalte ham, at sclerose er en såkaldt autoimmun sygdom, hvor kroppen selv ved en fejl går til angreb på noget af det mest ømfindtlige i den menneskelige organisme: Nervetrådene. Det fine fedtlag, der beskytter nerveresignalerne mod forstyrrelser, bliver nedbrudt ved betændelsesangreb. Resultatet er dramatisk: Som elektriske ledninger, hvor mus har gnavet isoleringen af, bliver nervetrådene upålidelige

eller ubrugelige til at overføre de signaler, der styrer kroppen. Pludselig kan man ikke de ting, man kunne før. Det er en svær situation at blive stillet i, men om muligt endnu sværere for en person, der har gjort sin krop og sin hjerne til levevej som kaptajn i Hæren.

Symptomerne

Så var det altså derfor, han pludselig havde haft besvær med at komme op og ned ad trapperne. Ikke fordi han ikke var i god form, og ikke fordi hans muskler ikke var stærke, men af en grund, han ikke kendte. Det var det, der fik ham til at gå til lægen. Og dommen var næsten ikke til at bære: Sclerose.

"Jeg havde en opfattelse af sclerosepatienter som mennesker, der sidder i kørestol, og jeg kunne ikke acceptere det for mit vedkommende," fortæller han. "Jeg ville træne mig ud af kørestolen, og hvis det ikke kunne lade sig gøre, ville jeg leve som et menneske med indhold i livet og kritisk sans."

Sclerose kan have forskellige forløb, og Jans er af den type, der kaldes sekundær progressiv sclerose. Den rammer omkring halvdelen af alle sclerosepatienter og er karakteriseret ved pludselige angreb, som kommer uforudsigeligt. "Jeg oplevede at vågne op i min seng og være fuldstændig lammet. Jeg kunne ikke en gang svinge benene ud. Jeg kunne ikke tale, og jeg sad i kørestol et halvt år, før angrebet var ovre," siger han.

Scleroseangreb kaldes i fagsproget attackker. De kan medføre svigtende kontrol med lemmerne, følelsesforstyrrelser, svigtende hukommelse og koncentrations-evne – hvilket igen medfører store problemer i hverdagen, på arbejdet såvel som i privatlivet.

Jan Andersen siger: "Arbejdet er måske den vigtigste kvalitet i kontakten med andre mennesker. Når vi møder andre, spørger vi: "Hvad laver du?" Jeg ville ikke svare: "Jeg er invalidepensionist."



Jeg havde en opfattelse af sclerosepatienter som mennesker, der sidder i kørestol, og jeg kunne ikke acceptere det for mit vedkommende, siger Jan Andersen.



Heldigvis var min arbejdsgiver forstående, og jeg kunne fortsætte i en funktion på nedsat kraft."

Også i familielivet fik sygdommen store konsekvenser for Jan Andersen. Ægteskabet røg sig en tur. I dag er han gift med en kvinde, som også har sclerose, og det gør ægteskabet lettere, at de begge har samme problemer og derfor bedre kan forstå hinanden.

Fremtiden

Jan Andersen gør et stort arbejde for sin lokale afdeling af Scleroseforeningen, og det at få lov til at hjælpe andre er med til at give hans liv indhold. Selv bliver han behandlet vederlagsfrit med fysioterapi, hvilket har haft stor effekt. Foreningens hjemmeside, www.scleroseforeningen.dk, oplyser,

at der for de cirka 7500 danskere, som lider af sygdommen, for nylig er kommet nyt håb i form af en behandlingsform, tysabri, der ifølge professor, dr. med. Per Soelberg Sørensen, Rigshospitalet, reducerer antallet af attackker med to tredjedele. Det gør præparatet cirka dobbelt så effektivt som den i dag mest brugte sclerosemedicin. Det er en revolution, som har givet genlyd, og det nye medikament gives som drop til patienter en gang om måneden. Ifølge en beslutning fra Sundhedsstyrelsen tilbydes behandlingen dog udelukkende på scleroseklinikkerne i Århus og København, og mange patienter må derfor rejse langt for at få den. Beslutningen om, hvor behandlingerne kan gives, skal snart revurderes.

Erichsen's Privathospital

Siden 1981 tilbyder:



Ortopædkirurgi v/ Morten Kramhøft & Henrik Erichsen Udskiftning af hofte/knæled, kikkertoperation af knæ, kors-båndskonstruktioner, operationer for skulder- og fodlidelser m.m.

Urologi v/ Cai Fritmodt-Møller & Hans Colstrup Undersøgelse af urinveje og laseroperation for forstørret prostata m.m.

Mave-tarm kirurgi v/ Bo Jacobsen Kikkertoperation for galdesten og brok

Plastikkirurgi v/ Poul Harboe & Bonnie Erichsen Brystoperationer, opstramning af maveskind, fjernelse af poser over og under øjnene, ansigtsløftning, fedtsugning m.m.

Håndkirurgi v/ Michel Boeckstyns Operation for Dupuytren, slidgigt i finger- og håndled m.m.

Anæstesiologi v/ Jens Lehd Pedersen

Aftale med forsikringselskaber samt det offentlige om 2 måneders ventetidsgaranti.

Sover du godt?

Dårlig søvn kan nedsætte livskvaliteten.

AF JAKOB NIELSEN

Sover du godt om natten? I så fald er du blandt de heldige. Forbavsende mange mennesker kan ikke falde i søvn. De vender og drejer sig, lader bekymringer holde sig vågne og kan ikke finde ro til at overgive sig til den lune dyne og søvnen. Det kan skyldes mange ting, heriblandt stress og uregelmæssige sovevaner, og for mange nedsætter det livskvaliteten i betydelig grad, fordi de ofte må kæmpe sig igennem dagen med en følelse af træthed.

Et spørgsmål om teknik

Overlæge Jan Ovesen er direktør for Søvnklinikken i København,

som på årsbasis behandler hundrevis af danskere med koks i nattesøvnen. Han siger: "Når vi har udelukket sygdom som årsagen til søvnløshed, behandler vi patienterne med søvndeprivation. Vi holder dem vågne, til de bliver så trætte, at de falder i søvn. Samtidig hjælper vi dem med at komme ind i den døgnrytme, der passer til deres arbejde, så de vågner af sig selv, friske og udhvilede, to minutter før vækkeuret ringer."

Det lyder enkelt, men processen kan være svær, hvis patienten igennem lang tid har haft problemer med at sove om natten og holde sig vågen om dagen. "Det er

en ond cirkel," siger Jan Ovesen, "og den teknik, der hjælper bedst, er at stå ud af sengen, hvis man ikke kan sove. Man skal udføre almindelige huslige sysler eller andet, som holder en vågen, og bør ikke gå i seng igen, før den naturlige træthed indfinder sig. Til gengæld skal man stå op på samme tid hver morgen og undgå at sove i løbet af dagen."

Sovepiller – et dårligt alternativ

Dr. med. Jens Kampmann er chef for Institut for Rationel Farmakoterapi og en af de læger, som ved mest om danskernes forbrug af beroligende præparater og

TIPS, HVIS DU HAR SØVNPROBLEMER

- Stå op på samme tid hver morgen
- Sov aldrig om dagen – heller ikke i toget
- Få rigeligt med motion
- Undgå motion 3-4 timer før sengetid
- Undgå at tænke på problemer, når du skal sove
- Stå ud af sengen, hvis du ikke kan sove
- Spring om nødvendigt en nat over
- Bliv ikke irriteret over søvnløshed – stå op og brug tiden
- Søvnløshed er naturligt i perioder
- Husk, at du med alderen har brug for mindre søvn

sovemidler, de såkaldte benzodiazepiner. Han har skrevet en afhandling om overforbruget af disse vanedannende midler, og hans institut har udgivet en pjece med vejledning til lægerne om, hvordan forbruget kan nedsættes. Han er tilfreds med, at udviklingen går i den rigtige retning: "Forbruget falder med to procent om året," siger han, "og generelt er lægerne blevet mere tilbageholdende med at udskrive disse præparater, som giver abstinenssymptomer og kan kræve langvarig nedtrapning."

Naturlig søvn

En god, naturlig søvn har forskellige stadier. De to vigtigste er den dybe, drømmeløse søvn, hvor kroppens celler hviler ud. Den er nødvendig, for at vi ikke skal ældes for hurtigt. Drømmesøvnen – den lettere søvn, hvor øjnene bevæger sig under de lukkede øjenlåg – er stadig under videnskabelig forskning, men man ved, at den indvirker positivt på vore mentale funktioner, især hukommelsen. En god, naturlig søvn er en blanding af de to søvntyper. Ideelt er det, når man automatisk falder i søvn, når man lægger hovedet på puden, og vågner frisk og udhvilet op ved samme tid hver morgen. Naturlig, regelmæssig søvn er en

kilde til sundhed og et længere liv, og det er fastslået, at mennesker med skifteholdsarbejde har en markant kortere forventet levetid end mennesker med en regelmæssig søvnrytme.

Naturlige sovepiller

For dem, der alligevel har brug for noget at sove på, findes der naturlige sovepiller, som har været brugt i generationer, før de vanedannende beroligende midler kom frem. Et af disse midler er lægebaldran, Valeriana Officinalis, også kaldet valerianerod. Det fås på apoteket uden recept og er ifølge Dr. Jens Kampmann ikke vanedannende. "Det er ufarligt, og hvis det virker, er det godt," siger han. Ved en undersøgelse på Karolinska Institutet i Sverige fik to grupper patienter med søvnbesvær henholdsvis et naturpræparat indeholdende valerianerod og et placebo-præparat (uvirksomt middel). Af den gruppe, der fik valerianerod, opgav 89 %, at de sov bedre, mens 44 % sagde, at de havde sovet perfekt.

Efter mange års forskning i sovepiller er dr. Jens Kampmann imidlertid ikke i tvivl om, hvad der er det bedste. "Det er god samvittighed og træthed," siger han.



Mange lider i dag af søvnproblemer, hvilket kan skyldes, at man sover midt på dagen, så man ikke er træt nok til at falde i søvn om aftenen.

Søvnbesvær? Intet problem.



Pharbio er en serie af naturlægemidler til egenomsorg i forbindelse med søvnproblemer, uro og vandladningsbesvær. På vores hjemmeside finder du tips og gode råd om, hvad du selv kan gøre for at komme hverdagens små skavanker til livs. Held og lykke! Forbrugerkontakt 43 66 40 00.

Har du en gang imellem problemer med at sove, eller har du svært ved at falde i søvn igen, når du vågner midt om natten? Nogle råd til, hvordan du kan forbedre din nattesøvn, er regelmæssig motion, et køligt og mørkt soveværelse og at undgå måltider, lige før du går i seng. Et andet råd er at prøve Valerina Forte, et receptfrit alternativ, som du roligt kan anvende uden at være bange for træthed næste dag.

Du finder Valerina Forte på apoteket, i helsekostforretninger og i supermarkeder. Du finder flere råd om, hvordan du får en bedre nattesøvn på www.pharbio.dk.

Pharbio

Valerina Forte er et naturlægemiddel, der anvendes ved uro og søvnbesvær. Aktivt indholdsstof: ekstrakt af valerianerod (*Valeriana officinalis* L., radix) 200 mg (=1200 mg droge) Dosering voksne: 1-3 tabletter dagligt ved uro. 1-3 tabletter før sengetid ved søvnbesvær. Bør ikke anvendes af børn under 12 år uden lægens anvisning. Bivirkninger: Ingen kendte. Læs altid indlægssedlen før brug. Vejl.udsalgspris: 80 tabletter 109,75 kr.

Annonce



Velzina har i flere år bragt Inger Skov gennem de mørke vintermåneder uden triste tanker, og hun er igen en glad mor og hustru.

Nu er jeg glad igen

Velzina satte tristhed og modløshed på porten i Inger Skovs liv. Nu er hun en glad hustru og mor – også i den mørke tid, der tidligere gjorde hende nedtrykt.

For mange mennesker føles vinteren ekstra lang og mørk. I takt med at dagene bliver kortere, mister de humøret og livsmødet, dagene bliver triste, og det føles, som om der er en evighed, til forårssolen igen titter frem.

- Præcis sådan havde jeg det i mange år. Jeg følte mig konstant nedtrykt og trist om vinteren, fortæller 55-årige Inger Skov fra Assentoft ved Randers.

På et tidspunkt for tre-fire år siden var jeg helt nede. Så foreslog min akupunktør, at jeg tog noget medicin for at

komme på benene igen, men det sagde jeg fra over for med det samme.

Fik det bedre efter en uge

Jeg havde det dårligt, og fik at vide, at der fandtes et naturprodukt, Velzina, så jeg besluttede at prøve det.

Allerede efter en uge kunne jeg mærke, at tristheden lettede, og jeg fik det meget, meget bedre. Så jeg fortsatte med Velzina. Hvert år siden da har jeg taget det fra oktober til marts/april.

I år begyndte jeg dog allerede i august, selv om jeg ikke syntes, det kunne passe, at jeg kunne mærke det dårlige humør så tidligt – ikke med den fantastiske sommer, vi har haft. Men min akupunktør mente, det kunne skyldes,

at jeg havde fået masser af væske i den varme sommer, og det havde sat nyrene på overarbejde. Lysbehandlingerne er jeg i øvrigt alligevel altid begyndt med i august for at opbygge et depot.

En gladere mor og hustru

Hvorfra tristheden stammer, ved jeg ikke helt – måske har jeg altid været disponeret for det.

Men jeg tror, det rigtig begyndte, da jeg mistede mit første barn ved fødslen. Det var i december, og siden syntes jeg altid, at vintermånederne repræsenterede noget trist. Heldigvis fik jeg senere to dejlige børn – en søn og en datter.

Både børnene og min mand, Hans, er glade for, at jeg fandt Velzina. De kan se,

de har fået en gladere mor og hustru, der overkommer mere og undgår de modløse måneder, hvor det var svært for mig ikke at gå rundt og pive lidt.

Slæbte mig af sted

Jeg har altid klaret hverdagen, for sådan er jeg jo opdraget. Man skal tage sig sammen, skal man – og det gjorde jeg så. Men jeg følte ofte, at jeg slæbte mig af sted. I dag har jeg en plan for mine gøremål, og har jeg en dårlig dag, så prioriterer jeg. Mad på bordet skal vi i hvert fald have, og tøjet skal vaskes. Så må resten vente.

Derfor anbefaler jeg også Velzina til højre og venstre, og folk lytter til mig.

“Både børnene og min mand, Hans, er glade for, at jeg fandt Velzina”

HVORFOR ER VELZINA SÅ GOD?

Årsager til nedtrykthed og dårligt humør skal ikke kun findes i vore omgivelser. Der sker også noget fysisk i vores centrale nervesystem. Vores sindtilstand er baseret på forskellige stoffers evne til at overføre signaler. Er humøret dårligt, kan

det skyldes, at disse stoffer ikke er i de rigtige mængder og de rigtige steder.

Velzina er et naturlægemiddel baseret på ekstrakt fra planten prikbladet perikum. Det indeholder stoffer, der har en posi-

tiv indvirkning på menneskets humør. Du behøver kun at tage 1 kapsel om dagen, og du kan hurtigt mærke en forandring.

Velzina indeholder ikke farvestoffer, sødemidler eller konserveringsmidler.

Velzina kan købes uden recept på apoteket, hos Matas og i helsekostforretninger



Indikationer: Naturlægemiddel mod nedtrykthed, modløshed og tristhed. Bivirkninger: Lysoverfølsomhedsreaktioner i form af hudkløe og rødme af huden kan forekomme, fortrinsvis hos personer med lys hud. Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen: Hvis der ikke opnås effekt indenfor 4-6 uger, bør behandlingen ikke fortsætte. Dosis (voksne): 1 kapsel daglig. Ved særligt behov: 2 kapsler daglig. Pakninger og priser: 30 kapsler - kr. 89,00 • 90 kapsler - kr. 189,00. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. MT nr.: 6164598.

www.mezina.com



Karin lykkelig over at have fået de feminine former tilbage efter at have rensset ud...

JEG SÅ GRAVID UD!

New Nordic

Udrensning er ikke kun forbeholdt modeller og filmstjerner. Flere og flere dansker vælger at gå på udrensningskur.

Karin er en af de mange der har gode erfaringer. Her er hendes historie.

– Jeg havde topmave, min hud lignede noget der var løgn og jeg var rigtig ked af mit udseende. Jeg så ganske enkelt gravid ud, men ikke på den positive måde, hvor huden strutter af liv, jeg så træt ud og det hele hang på mig. Jeg havde konstant været på kur i flere år og jeg havde prøvet alt.

Fik anbefalet Biodrain

– At stå i prøverummet med 5 bikinier der ikke passer er deprimerende og sidste sommer gik jeg direkte fra prøverummet over i Matas. Jeg nærmest insisterede på, at de anbefalede noget nyt – ikke de gamle slankekur, hvor jeg havde prøvet de fleste i forvejen. Ekspedienten fik mig overtalt til at gå på **BioDrain** udrensning. Jeg husker klart hun sagde at det var nyttesløst med slankekur og diæter, så længe min krop var fyldt med affaldsstoffer. Der var noget fornuftigt i, hvad hun sagde, og jeg gik faktisk med følelsen af at være fyldt med noget jeg gerne ville af med.

Følte sig flyvende

– Ja, jeg prøver det! Det var ikke så slemt som forventet at være på udrensning. Jeg tog tabletterne som foreskrevet og så drak jeg vand i løbet af dagen. Efter et par dage kunne jeg mærke at der skete noget med min krop. Jeg blev tør i munden og lidt tung i hovedet, men jeg fortsatte.

Efter et par uger begyndte jeg at få det så godt. Jeg følte mig flyvende. Humøret var i top, jeg var fuld af energi og følte mig let og tilpas i maven. Efter de to første uger var jeg automatisk gået 2-3 kilo ned i vægt. Jeg fortsatte min udrensning i 6 uger. Derefter fortsatte jeg med at spise sundt.

Afleverede det "fede" tøj

I dag, knap et år efter, har jeg tabt 12 kilo uden at jeg overhovedet føler det anstrengende. Faktisk har jeg det sådan at jeg ikke ville kunne spise de samme ting og de samme portioner som tidligere. Jeg har fået mine former tilbage og jeg føler mig helt utrolig glad hver eneste dag. – Nu har jeg afleveret det gamle "fede" tøj og købt en masse smart – også en fræk bikini. Jeg skal aldrig mere være fed, det ødelægger simpelthen mit liv.



DERFOR ER UDRENSNING POPULÆRT!

Kroppen består af milliarder af celler, og det vi spiser giver kroppen energi og fungerer som brændsel i cellerne. Men det er ikke alt hvad vi indtager af mad og drikke som cellerne kan omsætte til brændsel, og derfor har vi affaldsstoffer i kroppen.

Disse affaldsstoffer tilstopper kar og kanaler i kroppen, hvilket bevirker, at man får en dårligere forbrænding, mindre energi og ophobning af affald i cellernes omkringliggende bindevæv. I denne situation er det svært at få effekt af en diæt. Man tager på i vægt, får mangel på energi og udsætter kroppen og dens forsvar for stress og unødigt belastning. En ond cirkel er startet!

De naturlige **BioDrain** tabletter er sammensat af danske eksperter ud fra traditionelt anvendte urter og patenterede ekstrakter fra løvetand, marietidsel og danske rodfrugter med mere. Løvetand og marietidsel hjælper blandt andet med til at kick-starte kroppens processer og får sat skub i den naturlige sunde forbrænding.



Helseeksperter anbefaler udrensning 2 gange årligt. De fleste vælger at rense ud før "bikini" sæsonen og i januar efter den fede julemad.

HER KØBER DU BIODRAIN...

BioDrain fås hos Matas og andre helsebutikker. Yderligere information fås hos producenten New Nordic på telefon 46 33 76 00.

