



Två minuter, morgon och kväll, ska man borsta sina tänder, brukar min tandhygienist påminna om. Och det noggrant, för vi får ju inga nya tänder efter de här. Dessutom mår hjärtat bra av god munhälsa, visar det sig. Läs mer om hur du håller ditt tandkött friskt på sidan 77.

Agata

Agata Garpenlind Cronqvist,
Hälsoredaktör

Det syns **IN-N-NTE** utanpå

Stamning – dolt handikapp
omgärdat av myter.

Sidan 68



Magkänslan säger att han är otrogen.

Sidan 72

Kommer barnet förstöra vårt sexliv?

Sidan 73

Digital tjänst hjälper seniorer igång.

Sidan 75

Jag har inget

En dag i 6-årsåldern märkte Ingrid att hon fastnade på ord och hakade upp sig när hon pratade.

– Så otroligt frustrerande men mina föräldrar gjorde ingen stor affär av det. Det är ju ganska vanligt att barn stammar och jag har i efterhand fått veta att min pappa stammade som barn, säger Ingrid, 32, som bor i Stockholm med sin sambo.

Av hennes stamning märks knappt något, orden flyter på i stort sett obehindrat. Ingrid lider av så kallad dold stamning, vilket innebär att hon hittat knep och strategier för att dölja sina talsvårigheter. Men stamningen är inte borta, vilket är lätt att tro när man träffar henne.

Önskan att till varje pris dölja stamningen kom tidigt eftersom hon tyckte det var pinsamt och ansträngande att stamma. Hon blev aldrig mobbad, även om det hände att klasskompisar skrattade och retades lite. Hon hade svårt att ta plats i klassen eftersom hon exempelvis inte vågade räcka upp handen och svara snabbt.

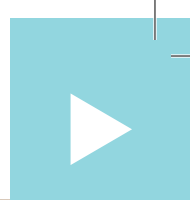
– Okunskapen om stamning i skolan är stor. Hos några av de elever som uppfattas som blyga och tillbakadragna döljer sig antagligen en dold stamning, konstaterar Ingrid.

Egentligen pratglad

I 11-årsåldern "slutade" hon stamma eftersom hon lyckades bemästra talproblemet med hjälp av olika knep och tekniker, bland annat genom att prata runt eller byta ut ord hon brukade haka upp sig på.

– Jag är inte mer nervös än andra, och det här är inte psykologiskt! Det säger Ingrid som stammat sedan hon var liten. Hon har hittat tekniker för att hantera sitt dolda handikapp. Men hon önskar att folk hade mer kunskap.

AV MARIA RUNDGREN
FOTO: JENNIFER GLANS, PRESSBILD



att skämmas för

– Det var ett himla trixande för att tala någorlunda flytande, det gjorde förstås att jag pratade mindre än jag annars gjort. Jag blev den där tysta, blyga tjejen. Så uppfattas jag fortfarande, trots att jag egentligen inte alls är sådan, säger Ingrid som beskriver sig själv som pratglad, spontan och skojfrisk.

Men stamningen hämmar och hindrar henne att vara sig själv fullt ut.

Även om hon i dag har kommit mycket längre i sin acceptans av sitt handikapp och vågar berätta om och stå för att hon stammar, är skammen och skulden fortfarande närvarande.

– Jag vet inte riktigt vad skammen handlar om, jag har ju inget att skämmas för. Men jag tror det delvis handlar om alla fördomar kring stamning, som ofta lyfts fram på film. Folk som stammar framställs som lite dumma, nervösa eller hyperkänsliga. Men jag är inte nervösare än andra. Stamning är inte psykologiskt.

Skuld-känslorna som kan uppstå i mötet med nya människor tror hon handlar om att hon, genom att stamma, gör andra obekväma.

– Jag får ju alltid en reaktion när jag stammar, mer eller mindre negativ. Folk tittar till, ibland lägger de huvudet på sned och tycker synd om mig eller försöker fylla i de ord jag fastnar på. Några försöker ge goda råd och säger åt mig att ta ett djupt andetag eller ska lugna ner mig, vilket känns nedvärderande och respektlöst, tycker Ingrid som

i och för sig inte har några större problem med att folk fyller i ord åt henne.

Men ibland kan det ändå bli väldigt fel.

– Jag kan prata själv även om det tar lite längre tid ibland. Och det ord som någon fyller i kanske inte alls är det ord jag tänkt säga och då får jag börja om från början. Det bästa man kan göra är att stå kvar, vänta in och lyssna!

Ingrid berättar att det är både fysiskt och psykiskt ansträngande att stamma, på grund av att käkmusklerna spänns ofrivilligt och nyckfullt.

Om hon är trött eller stressad förvärras problemen liksom om hon känner sig lite låg, då tryter energin som krävs för att hålla stamningen stången.

Numera har hon med hjälp av olika tekniker lättare att tala utan att stamma – men det kostar som sagt på.

– Jag måste hela tiden koncentrera mig och tänka på vilka ord jag ska undvika eller ersätta med ett annat. Ibland lägger jag till några ord innan

det jag tänkt säga för att kringgå stamningen. Jag märker medan jag pratar att jag är på väg att fastna på ett visst ord och då byter jag blixtsnabbt ut det. Men det fungerar inte alltid så bra.

Andra tekniker Ingrid använder är att andas rätt, starta en mening ”mjukt” och dra ner på taltempot.

Begränsat henne

Ett ord hon alltid fastnar på är det egna förnamnet – ett vanligt problem bland dem som stammar. Det är ju oersättligt och skapar därför mycket ångest i kontakt med nya personer.

– Inom mig byggs det upp mycket ångest när jag vet att jag ska presentera mig. Allt hänger på den där sekunden och det är lika jobbigt varje gång, säger Ingrid.

Hon jobbar med IT, ett yrke hon trivs bra med. Möjligen hade hon valt en annan yrkesbana om hon inte stammat – eller om hon struntat i sin stamning och bara pratat på.

– Ja, det är ju inte så vanligt

Forts på nästa sida

DET HÄR ÄR STAMNING

Stamning kännetecknas av svårigheter att komma framåt i talet, trots

att personen vet vad den vill säga. Vanliga symptom är blockeringar eller upprepningar av ljud, stavelser eller ord.

Många har problem med att starta talet. Ofta stammar man mer på vissa ljud och ord och ibland är stamningen förknippad med muskelspänning eller medrörelser, särskilt i käke, mun och ögon.

Forskning visar att det finns samband mellan stamning och vänsterhänthet.

Mycket tyder också på att stamning kan vara ärftligt. Fyra gånger fler män än kvinnor stammar och totalt i den vuxna befolkningen stammar knappt en procent. Bland barn är siffran högre. Det är ganska vanligt i förskoleåldern, men sedan brukar det klinga av.

TIPS

om bra bemötande

1. Mana inte på, stressa inte.
2. Fyll inte i ord.
3. Var lugn och vänta in, håll ögonkontakt. Det kan annars uppfattas som att man är obekväma eller ointresserad.
4. Lämna pauser i samtalet så att den som stammar får chansen att bryta in.
5. Undvik att ge goda råd om hur stamningen ska försvinna.
6. Lyssna på vad personen säger, inte hur han eller hon säger det.
7. Tyck inte synd om den som stammar.

Här är Ingrids tips till dig som möter någon som stammar.



Ingrid ser sig själv som pratglad, spontan och skojfrisk, men på grund av stamningen har hon inte alltid uppfattats så.

Forts från föreg sida

att stammare jobbar som säljare till exempel, säger hon med ett snett leende.

Stamningen begränsar vardagen och gör att man väljer bort situationer som känns svåra. Livet går lite på sparlåga, trots att man kanske har en stark låga inombords som vill mycket.

För Ingrid är det främst möten med nya människor och telefonsamtal som är jobbiga.

– Jag undviker att prata i telefon. Då är det bara rösten som gäller och det skapar ångest och gör att jag stammar mer. Det har hänt att jag fastnat och inte kommit vidare och då blivit helt tyst i luren, varpå personen jag pratat med har lagt på, säger Ingrid.

Hon har aldrig gått hos logoped för att ”lära” sig tala utan att stamma. Däremot gick hon några månader hos en logoped när hon var drygt tjugo, men då hamnade fokus mer på acceptans.

– Det var när jag skulle ut i arbetslivet och kände att jag behövde ta tag i problemet. Men vi pratade mest om att jag behövde acceptera min

stamning, vilket kan leda till bättre tal och färre skamkänslor.

Med åren har hon blivit bättre på att acceptera sitt osynliga handikapp – inte minst sedan hon gick med i Stamningsförbundet och fick kontakt med andra som stammar. För ett stort problem för många är ensamhetskänslan.

– Det blir en ond cirkel där den som stammar lätt isolerar sig och undviker att vara i sammanhang med nya människor, vilket i sin tur gör att man aldrig får chansen att träffa andra som stammar. Det är viktigt att våga synas och höras och vara sig själv med sin stamning, menar Ingrid som tycker att den som upplever det problematiskt att stamma ska söka sig till en stamningsförening eller söka information hos förbundet.

Negativa myter

Hon är själv klunden inför sin dolda stamning. Å ena sidan underlättar det att kunna tala flytande. Å andra sidan gör den det svårt för omgivningen att förstå vad det innebär

att stamma och att man kan må väldigt dåligt av det, trots att det knappt märks. Hos den som har en stamning som

hörs är handikappet tydligt, vilket i många fall gör det lättare att få hjälp och förståelse.

– Jag vill inte att någon ska tycka synd om mig. Stamning omgärdas av en massa negativa myter och de skulle jag vilja slå hål på. Vi är inte känsligare än andra, vi är som vem som helst, med skillnaden att vi talar på ett annorlunda sätt. Jag vill inte bli bedömd utifrån hur jag säger något, utan vad jag säger, påpekar Ingrid och tillägger att ett annat viktigt mål för henne personligen är att nå acceptans.

– Om jag inte låter stamningen begränsa mig så är det inget handikapp! ■

Tonårstjejer handikapp

Logoped Ineke Samson ser det som ett misslyckande från samhällets sida att stamning fortfarande är så tabubelagt. Hon vill att fler får hjälp och att kunskapen sprids bättre i skolorna.

Sedan tre år pågår ett forskningsprojekt på Karolinska institutet där man undersöker livskvaliteten hos ungdomar som stammar. I första studien som genomförts visade det sig att det finns tydliga skillnader mellan tjejer och killar i tonåren som stammar, där tjejer visade en tendens att känna skam över sin stamning och tystna, medan killarna i högre grad verkade acceptera sin stamning. Det här gör att de stammande tjejerna generellt verkar må sämre än de stammande killarna – även om också de lider av sina talsvårigheter.

Kan stamning tränas bort?

Alla som stammar vill inte träna bort sin stamning – och alla lyckas inte. Talträning hos en logoped är ingen mirakelmetod som fungerar generellt. Men taltekniken kan ofta förbättras genom olika taltekniska övningar – som med tiden kan gå på automatik om de underhålls.

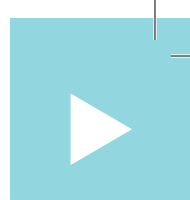
Sådana övningar kan vara att starta mjukt och bygga in pauser i talet, sänka tempot, andas rätt, jobba med fraserings och framför allt stå ut med att höra sig själv stamma. Om man ger sig tid när man ska tala minskar risken för ofrivilliga muskelrörelser.

Tidspress är stamningens värsta fiende.

Förutom att jobba taltekniskt är det ännu viktigare att vara öppen med sin stamning och att man jobbar med acceptans.

Tidspress är stamningens värsta fiende.





r mår sämst av sitt

Vad beror denna köns-skillnad på?

– Tjejer, särskilt i tonåren, ställer ofta höga krav på sig själva vad gäller skolprestationer och på att vara "perfekta". De känner skam över sin stamning och försöker dölja den. Det leder till att de tystnar och därmed inte söker hjälp. Omvärlden har svårt att förstå att de stammar, de kan bli feltolkade och felbehandlade eller inte behandlade alls, fastän de skulle behöva få stöd, säger Ineke Samson, logoped och forskare på KL.

I värsta fall kan flickornas

sätt att hantera sin stamning leda till att de blir personer de egentligen inte är eller vill vara: tysta, tillbakadragna och hämmade socialt.

– Det är tragiskt. Talet är jätteviktigt och vårt sätt att skapa relationer, att tala och prata är helt enkelt en stor del av att vara människa. Många tjejer jag intervjuat uppger att de sätter upp begränsningar för sig själva på grund av stamningen och att de känner sig helt ensamma, säger Ineke Samson som efterlyser mer information om stamning på skolor och att man generellt pratar mer om den här

funktionsnedsättningen.

Hon menar att dyslexi i dag är accepterat, men att stamning fortfarande verkar vara ett område som är mer tabubelagt, och där det saknas rätt information.

– Det är viktigt att lyfta fram att det går att leva ett jättebra liv med stamning. Om vi bara pratar om det. Jag anser att det är ett misslyckande från samhällets sida att så många lider av denna förhållandevis vanliga funktionsnedsättning. Det går att hitta sätt att kompensera för sin talsvårighet och det finns hjälp att få!



Ineke Samson tycker att skolorna måste bli bättre på att informera om stamning.

4 gånger fler män än kvinnor stammar

Stoppat luftflöde ger talstopp

Stamningen har inte psykologiska grundorsaker, utan neurobiologiska. Det handlar om talets styrsystem, vilket ger en tendens till avbrott i talet.

Funktionsnedsättningen kan jämföras med dyslexi, men med svårighet att tala i stället för att läsa och skriva.

Man stammar oftast inte när man sjunger, talar i kör eller pratar för sig själv, eftersom det är andra delar av hjärnan som aktiveras vid exempelvis sång.

Så vad händer i kroppen när man stammar?

Enligt Per Alm, lektor vid Uppsala universitet, handlar det ibland om att muskelaktiviteten blir för stor i strupe och stämband, vilket gör att luftflödet stoppas. Den för talet så viktiga rörelsen avbryts eller kommer inte igång, vilket resulterar i talstopp eller svårighet att få ut orden i den takt man önskar.

Hos en person som inte stammar sitter talstyrningen vanligen i vänster hjärnhalva. Men hos den som stammar tycks talstyrningen inte lika tydligt vara kopplad till vänster hjärnhalva, utan även höger hjärnhalva är inblandad, enligt ny forskning.

– De nya rönen kan vara

en viktig pusselbit i en ökad förståelse för stamningens orsaker. Det kan vara så att inblandningen av höger hjärnhalva stör mer än det tillför, vilket försvårar talrörelserna, säger Per Alm.

Om de nya rönen så småningom kan leda till nya behandlingsmetoder återstår att se. En förhoppning är att kunna göra en uppdelning mellan olika varianter av stamning och därmed skraddarsy behandling.

Vill du veta mer eller möta andra stammare?
Kontakta stamningsförbundet (www.stamning.se), som har cirka 800 medlemmar.

NÄSTA VECKA:

Katarinas sömnproblem fick en oväntad förklaring



Nina Ljungberg, sexologiutbildad socionom och journalist, svarar på läsarnas frågor om sex och samlevnad. Skriv till **Samlevnadsexperten, Allas, Box 50452, 202 14 Malmö**

Mejla samlevnad@allas.aller.se



Dr Christer Dahlgvist är specialist på allmän medicin och verksam i Malmö. Han besvarar här frågor från Allas läsare. Skriv till **Doktorn, allmän medicin, Allas, Box 50452, 202 14 Malmö**

Mejla doktorn@allas.aller.se



Dr Märten Mårtensson är specialist i obstetrik och gynekologi. Han arbetar på Kvinnokliniken i Kristianstad och besvarar frågor om kvinnosjukdomar. Skriv till **Gynekologen, Allas, Box 50452, 202 14 Malmö**

Mejla gynekologen@allas.aller.se



Bim Åkers är legitimerad dietist och kostexpert som svarar på frågor om mat, vikt och motion. Skriv till **Dietisten, Allas, Box 50452, 202 14 Malmö**

Mejla dietisten@allas.aller.se



Dr Johan Svensson är läkare vid Barnkliniken på Universitetssjukhuset i Malmö. Har du frågor kring ditt barns hälsa kan du skriva till **Barnläkaren, Allas, Box 50452, 202 14 Malmö**

Mejla barnlakaren@allas.aller.se

Samlevnadsexperten

Jag tror han bedrar mig

Jag är rädd för att min man är otrogen. Han förnekar det men han är gladare än vanligt och han har blivit mer social och mån om sitt utseende.

Han är också väldigt "kärleksfull" när han kommer hem, han vill kramas och boka romantiska överraskningar. Men jag kan inte njuta av detta eller ha sex med honom för jag tänker bara på var "den" kan ha varit innan.

Till saken hör att han har börjat på ett nytt jobb där han arbetar tillsammans med massor av snygga kvinnor – så möjligheterna för otrohet finns.

Jag önskar att han stannat på sin gamla arbetsplats. Då hade vi det bra men sedan han började på sitt nya arbete har jag fått kraftig ångest, jag tror att han har någon annan. Han förnekar det men man ska ju ta sin magkänsla på allvar och jag tror att ångesten är ett varningstecken på att han gör något bakom min rygg.

Jag håller på att gå sönder – vad ska jag göra?

Lillianne



Träna på att känna tillit, råder **relationsexperten Nina Ljungberg**.

Låt inte dina rädslor förstöra er relation

Det första du ska göra är att ta ett djupt andetag och stilla dina tankar. Fundera på vad som är dina fantasier och vad som är baserat på fakta. Troligen trivs din man på sin nya arbetsplats, han mår bra och försöker uppvakta dig för att det är dig han älskar.

Visst ska man ta sin magkänsla på allvar. Men att överanalysera sina egna reaktioner kan vara vilseledande. Det du beskriver tyder snarare på att dina hjärnspöken tagit över ditt känsloliv än att det handlar om varningstecken från "magen". Med andra

ÅRETS ANTI-STRESSPRODUKT



Från stressad till lugn – på en timme!

Adapt Lugn är ett naturligt kosttillskott, med bevisad **antistress-effekt**, för dig som har problem med **vardagsstressen**, att **varva ner** på kvällen eller har en **dålig sömnkvalitet**. Effekten kommer redan efter en dos. Adapt Lugn passar att ta på dagen för vardagsstressen eller på kvällen för bättre sömnkvalitet.

- ✓ Antistress
- ✓ Känslomässig balans
- ✓ Lättare att sova

NYHET!



Adapt Lugn finns även i storlekarna 60 kapslar, 200 och 500 ml. Dessa finns att köpa hos **Life och Hälsokraft**, i andra välsorterade hälsokostbutiker samt på www.ortmedicinska.se
Konsumentkontakt: 08-121 404 00.

Svenska Örtmedicinska Institutet
Världsledande inom adaptogenforskning



ord, om du är rädd för att din man är otrogen och du ser hans nya arbetsplats som ett hot är sannolikheten stor att dina tankar triggar igång din ångest – inte det din man gör om dagarna.

Finns det anledning till din svartsjuka så prata med honom om detta. Men du kan aldrig minska risken för otrohet genom att begränsa din mans handlingsutrymme. Svartsjuka handlar ofta om rädsla och låg självkänsla: alltså känslor som finns inom dig och som du måste ta ansvar för. Tar misstänksamheten över kommer det att fräta sönder kontakten mellan er och vara större hot mot er relation än att det finns snygga kvinnor på hans arbetsplats.

Ångest är fruktansvärt obehagligt men det är inte farligt. Ångest är oro och rädsla för något som pågår i dina tankar. Försök att inte låta rädslan ta över och styra ditt liv och träna på att känna tillit.

Ibland kan man klara det på egen hand – ibland behöver man lite hjälp utifrån. Men om du inte arbetar med dina känslor är risken stor att det är du som skapar avstånd mellan dig och din man.

Sabbar baby'n vårt sexliv?

Jag borde vara glad eftersom vi väntar barn tillsammans. Vi har båda längtat efter att bli föräldrar och ingen av oss har barn sedan tidigare. Vi möttes nu på senare tid, allt stämde mellan oss och plötsligt blev hon gravid.

Jag vill bli pappa men är livrädd att barnet ska påverka vår relation och sexlivet.

Leif

Sexlusten pausas hos en ny mamma

Att få barn kommer att påverka ert förhållande och ert sexliv – att säga något annat vore en lögn. Men har ni en bra re-

lation och är lyhörda för varandras behov kommer förändringen också att skapa en större gemenskap mellan er och stärka er kärlek och attraktion. Ni växer in i era nya roller, även om förändringen känns skrämmande i just nu.

När man får barn får livet nytt fokus. Tillvaron kastas omkull vilket är både omtumlande, krävande och härligt. Man märker nya sidor hos sig själv och partnern. Allting förstärks, det som är bra kan bli bättre men om något skaver redan innan finns risk att det utvecklas till ett problem. Hur samlivet påverkas av baby'n handlar mycket om vilka förväntningar och vilken inställning ni har – och hur ni bemöter varandra.

Var beredd på att lusten hos en nyförlöst mamma är pausad av fysiska och psykiska skäl. Räkna inte med att det blir "mycket åka av" första halvåret. Hitta andra sätt att bevara intimitet, få känslorna att växa och längtan att vakna. Var lyhörda, tolka inte in eventuella budskap utan håll kommunikationen levande, ge bekräftelse och omtanke. Hur ni är mot varandra när samlivet går på sparlåga påverkar hur snabbt lusten väcks när chansen till sex sedan finns.

Doktorn

Vad har jag för bakterie?

För 3 år sedan fick jag en lunginflammation som påminde om tuberkulos men det var inte tbc-bakterien utan mykobakterien avium. Jag har nu i 2 år tagit mediciner som jag förstår egentligen är tbc-mediciner, Rimactan och Azithromycin. Medicinerna har gett biverkningar men jag har plågat mig igenom det för att jag vill bli av med den här bakterien. Vad är det egentligen för sjukdom?

Som tur är "inte tuberkulos"

Visar sig ofta som knuta på halsen

Jag förstår att det är komplicerat eftersom det finns över 100 olika arter av denna mykobakterie som kallas för atypisk. Vissa ger sjukdom, andra inte. I den värsta formen är det aldrig så farligt som om det var tuberkulos.

Denna typiska mykobakterien är släkt med den bakterien som orsakar tuberkulos men har inte alls samma sjukdomsframkallande förmåga. De flesta arterna av bakterien förekommer i jord och vatten men också bland tama djur som svin, nötkreatur, fågel och fjäderfä. Smittspridning från människa till människa förekommer knappast.

Den sorts mykobakterie som du drabbats av heter avium och den drabbar oftast för övrigt friska. Många gånger visar den sig som en knuta på halsen. Vad som är märkligt med denna icke-tuberkulösa bakterie är att många visar sig ha blivit utsatta för den och har positiva test för tuberkulos som tecken på genomgången infektion men det är bara ett fåtal som blivit sjuka.

Eftersom sjukdomen inte smittar från människa till människa är den inte anmälningspliktig. Endast hos personer med ett mycket starkt nedsatt immunförsvar kan atypiska mykobakterier orsaka allvarliga sjukdomstillstånd.

Smärtan gör mig förtvivlad

Jag har länge haft en konstig smärta i musklerna som flyttar sig mellan olika områden. Jag har ont även när jag vilar men får mer ont vid ansträngning. Minsta beröring smärtar och min man tycker att jag är överkänslig. Jag har försökt att träna men blir sämre då. Jag sover dåligt och vaknar aldrig utvilad. Be-

svären har pågått i ett halvår nu. På vårdcentralen hittade de inget fel. Läkaren sa att det kunde vara fibromyalgi men ville inte ge mig den diagnosen eftersom man ändå inte kan göra något åt det. Han ville inte "stigmatisera" mig. Mina blodprover är bra. Jag känner mig förtvivlad. Jag vet inte vad jag ska göra.

Förtvivlad

För hård träning kan göra det ännu värre

Smärta som framkallas av lätt beröring och som mellan smärtattackerna upplevs som sveda är ett typiskt symptom på fibromyalgi. Smärtan kallas för taktill allodyni. Allodyni betyder smärta orsakad av retning som normalt inte orsakar smärta. Och taktill betyder beröring. En lätt beröring kan bli till en brännande smärta. Den här typen av smärta är inte så vanlig utan förknippas mest med smärtan efter bältros, annan nervsmärta och fibromyalgi och talar för att smärtreceptorerna är störda.

Hyperalgesi är den medicinska termen för minskad smärttröskel. Denna typ av smärta är också typisk för fibromyalgi. ¾ av fibromyalgi-patienterna lider av trötthet som kan vara lika besvärlig som smärta. Nu för tiden får man ofta rådet att träna, så blir allting bra. När det gäller fibromyalgi-patienter kan det vara tvärtom. Det gäller att inte träna för mycket för då når man ofta en punkt som gör att man dagen efter har mer besvär än under träningen.

Forts på nästa sida

För fibromyalgi-patienter är lågintensiv aktivitet bäst, säger **allmänläkare Christer Dahlqvist**.



Forts från föreg sida

Många patienter har nytta av att få en korrekt diagnos samt sjukdomsinformation. I de flesta fall rekommenderas multiprofessionellt omhändertagande och behandling bestående av information, farmakologisk behandling, kognitiv beteendeterapi, adekvat fysisk aktivitet och sjukgymnastkontakt och multimodala rehabiliteringsprogram. Lågintensiv aktivitet såsom promenader kan förbättra konditionen samt minska smärtutbredning och ömhet. All träning vid fibromyalgi ska starta med låg intensitet och försiktig, gradvis ökning. Tricykliska antidepressiva läkemedel i lågdos har visat sig ha positiv effekt och ger ca 30 procent av patienterna meningsfull symtomlindring.

Gynekologen

Ger minipiller mjölkläckage?

Jag har tre barn, det sista fick jag för 2 år sedan. Sista året har jag haft minipiller och det har fungerat bra. Men så fick jag en blödning för lite mer än två månader sedan och även om den aldrig var riklig så höll den på i sex veckor innan den tog slut. Efter en veckas uppehåll fick jag en blödning till som då var kraftig. Nu har den blödningen äntligen slutat men i stället har bröstet börjat att läcka mjölk fast att jag slutat amma för snart ett år sedan. Vad är det som är fel? Har det

Läckage från bröstet kan ha flera orsaker, säger gynekolog **Mårten Mårtensson**.

med minipillren att göra och är detta något jag borde söka för?

Undrande

Problemen kan bero på godartad tumör

Det händer ibland att kvinnor som slutat att amma börjar läcka små mängder bröstmjölk även om det gått lång tid sedan de slutat amma. Mjölproduktion förekommer som biverkan till några mediciner, bland annat några som används mot depression och psykos men även några mot förhöjt blodtryck liksom flera preventivmedel. Mjölproduktion förekommer även i tidig graviditet. Flera droger som opiater, marijuana och kokain kan också trigga igång mjölproduktion hos någon utan att man är gravid. Det är nästan uteslutande kvinnor som drabbas även om fenomenet i sällsynta fall förekommer även hos män. Orsaken kan ibland ligga i förändringar i bröstet som måste utredas, särskilt om sekretionen bara förekommer på ena sidan. Några ovanligare typer av bröstcancer kan visa sig genom läckage av vätska från ena sidans bröstvärta och man kan då behöva utreda med en ductografi, som innebär att man röntgar mjölkgångarna eller tar prov från sekretet för att granska i mikroskop och titta efter cellförändringar. Kommer vätska från båda bröstet finns sannolikt en annan förklaring.

Höjda nivåer av det mjölkfrisättande hormonet prolaktin är en helt ovanlig orsak till mjölproduktion. Hormonet utsöndras från hypofysen som också kallas undre hjärnbihången och sitter under hjärnan. Produktionen ökar normalt kraftigt efter en förlossning för att sätta igång mjölproduktionen. Vid några tillstånd kan hormonet utsöndras i för hög halt utan koppling till gravi-

ditet och då kan resultatet bli att bröstet producerar mjölk men det leder också till menstruationsrubbningar och ofta att blödningar helt upphör. Orsaken till de höga nivåerna kan vara en liten godartad tumör i hypofysen som, om man bara upptäcker den, brukar vara enkel att behandla med tabletter. Förhöjda nivåer av prolaktin över lång tid är skadligt eftersom det kan orsaka östrogenbrist med konsekvenser som urkalkning av skelettet. Dessutom kan tumören, om en sådan finns, växa sig större med risk att påverka andra hormonsystem i kroppen som också styrs genom hypofysen. En sådan hormonproducerande tumör kan lätt uteslutas genom ett vanligt blodprov där man mäter nivån av prolaktin.

Även om läckage från bröstet många gånger är ofarligt och har sin förklaring i en normal process i kroppen är det klokt att uppsöka läkare för att utesluta behandlingskrävande orsaker.

Servera mat i små skålar till den som har svårt att äta, tipsar dietist **Bim Åkers**.

Dietisten

Fy för maten på sjukhusen!

Ibland ser jag skrämmande bilder på mat till äldre. Det ser så torftigt ut och jag förstår att anhöriga klagar. Varför serveras inte äldre bättre mat ens på sjukhus? Maten är ju jätteviktig när man är sjuk eller?

AB

Svårt bedöma helhet från en enstaka bild

Du har helt rätt i att det är av extra stor betydelse att få i sig energi och näring när man är sjuk. Samtidigt kan det vara svårt att förmå sig själv att äta i vissa fall när man är sjuk. Ser vi enstaka bilder av en måltid är det svårt att bedöma hur bra den är.

Dessutom ser vi oftast "bara" en måltid och skulle vi se hela dagens intag kanske det ser bättre ut. Många gånger serveras nog riktigt bra mat på våra sjukhus fast frågan är hur vi kan få patienten, och då kanske främst den äldre, att faktiskt äta vad som serveras. Det är ju inte möjligt att tvinga någon att äta och till och med jag som dietist önskar att jag hade en magisk kraft att ta till ibland.

Normalt rekommenderas att servera all mat på en tallrik och jag börjar mer och mer anse att vi vinner på att servera maten i olika små skålar till den som har svårt för att äta. Detta för att hen inte ska överväldigas av känslan att det är för mycket som leder till att man inte äter något alls.

Drycken kan också med fördel bidra med energi till den som har svårt att få i sig tillräckligt.

Barnläkaren

Bör barnbarnen ta vaccin?

Det har stått mycket i tidningen om TBE och att så många vaccinerar sig att vaccinet håller på att ta slut. Vi bor på landet i Södermanland och här finns massor med fästingar. Min man har haft borreli och behövt ta penicillin men ingen vi känner har haft TBE. Vi har pratat mycket om hur vi ska göra med våra barnbarn. De är hos oss på somrarna och vi är rädda att de ska få TBE. Vad är TBE egentligen? Bör vi be vår son att vaccinera våra barnbarn?

Farmor och farfar

Även ni bör ta det

TBE är en förkortning för Tick Borne Encephalitis, fästingburen encefalit. Det är en infektionssjukdom orsakad av ett virus och kan smitta människan via bitt från fästingar. Viruset finns hos gnagare och hjortdjur. Fästingen får i sig viruset när den suger blod från gnagarna eller hjortdjuren och bär sedan på viruset i sina spottkörtlar. Biter den smittade fästingen sedan en människa kan den föra smittan vidare.

Det finns ingen koppling mellan hur länge fästingen sitter och risken att bli smittad som det gör med borreli. Det går därför inte att förebygga TBE genom att plocka bort fästingen direkt. Blir man smittad med TBE tar det i regel 4–10 dagar innan man blir sjuk, men det kan dröja upp till nästan en månad. De flesta som blir smittade får inga symtom alls. Man räknar med att 10–30 % av de som smittas blir sjuka med hög fe-

Eftersom TBE orsakas av ett virus går inte infektionen att behandla, säger **barnläkare Johan Svensson**.

ber och muskelvärk. Symtomen brukar hålla i sig i upp till en vecka. De flesta blir sedan helt bra men 20–30 % får tecken på hjärninflammation (encefalit) med hög feber, svår huvudvärk och ibland förvirring. De flesta läker även den svåra infektionen utan några men, men ungefär en tredjedel får besvär med uttalad trötthet och minnessvårigheter lång tid efter att infektionen läkt. I sällsynta fall kan man också bli förlamad.

I och med att TBE orsakas av ett virus finns det inget läkemedel man kan använda för att behandla själva virusinfektionen utan behandlingen går ut på att lindra de symtom som infektionen ger. Det finns däremot ett effektivt vaccin. Man rekommenderar vaccination till de som bor permanent eller på sommaren i så kallade riskområden där TBE är mer vanligt än på andra ställen. De platser i Sverige där flest blir smittade med TBE är omkring Mälaren, i Upplands och Södermanlands skärgårdar och längs ostkusten. Då ni bor i ett område där många blir smittade kan det vara klokt att vaccinera sig. Det gäller både er själva och era barnbarn. Prata med er vårdcentral kring vaccinering av er, och be er son kontakta barnavårdscentral eller vårdcentral för att diskutera vaccination av era barnbarn.

Hälsokällan

AV AGATA GARPENLIND CRONQVIST
FOTO: IBL/SHUTTERSTOCK

NYTT
om hälsa
och medicin

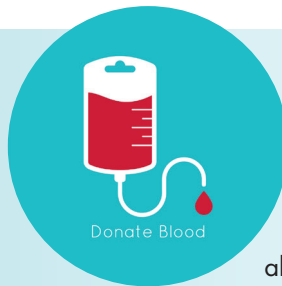
SMÄRTA SKAPAR DÅLIG STÄMMNING

Nästan hälften av svenskarna (47%) upplever att obehandlad smärta, ryggvärk, muskelvärk och huvudvärk gör att de kan påverka sin omgivning negativt. Och kvinnor känner så i högre utsträckning än män. Det visar en färsk Novus-undersökning gjord på uppdrag av Ipren.



Kul hemmaträning för seniorer

Den digitala tränings tjänsten MyMOWO lanserar seniorträning. Det handlar om enkel, åldersanpassad och rolig hemmaträning som går att göra när och var som helst. Allt som behövs är en smartphone, läsplatta/dator, lite plats att röra sig på och uppkoppling.



Ny akutbil ger nytt blod snabbt

Om en person drabbas av livshotande skador vid en olycka är det viktigt att personen snabbt får nytt blod. En specialutrustad akutläkarbil vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg kan nu ge blodtransfusioner redan på olycksplatsen. Vissa ambulanshelikoptrar är redan utrustade på detta sätt.

Kolla blodsockret för babyhjärtats skull

Kvinnor med typ 1-diabetes som planerar att bli gravida eller befinner sig tidigt i graviditeten bör hålla koll på sitt blodsocker. Höga nivåer tycks ha ett samband med en ökad risk för hjärtmissbildningar hos barnen, visar ny forskning. Det skriver Dagens Medicin.





En god munhygien och ett friskt tandkött är viktigt för hälsan.

Välskött tandkött

KAN FÖRLÄNGA LIVET

Orsakerna till tandköttproblem är många och alla kan drabbas. Men det finns mycket man kan göra själv för att undvika besvär! Ju äldre man blir, desto viktigare blir det med god munhygien.

AV AGATA GARPENLIND CRONQVIST FOTO: IBL/SHUTTERSTOCK

Friskt tandkött kan vara ljusst rosa, men också variera efter hudfärg. Ett friskt tandkött är fast och sluter tätt om varje tand.

Men sex av tio svenskar lider av tandköttproblem. De upplever att tandkötter är ömt och rött, att det blöder vid tandborstning och är svullet. Problem med tandkötter kan också ge dålig andedräkt.

Blödande tandkött orsakas oftast av inflammation och alla kan drabbas. Många har inflammation i tandkötter utan att vara medvetna om det.

Det är viktigt att sköta munhygien väl. Dels för att undvika tandköttproblem, dels för att de inte ska förvärras och utvecklas till tandlossning och andra tandbesvär. Flera studier, bland annat från Upp-

sala universitet, har dessutom påvisat samband mellan munhälsa och hjärtsjukdom och förhöjd dödlighet.

Borsta lätt och länge

Tandköttproblem har många orsaker: ålder, dålig munhygien, stress, rökning, ärftliga faktorer, nedsatt immunförsvar, graviditet, hormonförändringar och diabetes. Kopplingen mellan diabetes och parodontit, den allvarliga formen av tandlossning, har påvisats i flera studier. Därför är god munhygien extra viktigt om man har diabetes.

Det är också viktigt om man

är äldre. Tandkötter sjunker nedåt med åldern och tändernas mellanrum blir större. Då kan man behöva mellanrumsborste för att göra rent. Det är också viktigt att inte slita ner tandkötter ytterligare genom att borsta för hårt. Borsta med lätta, mjuka tag!

Kvinnor fräschast

Vad ska man göra om man har problem med sitt tandkött?

Använd en mjuk tandborste som gör rent vid och under tandköttskanten, till exempel GUM Technique Pro.

Borsta tänderna med en tandkräm framtagen för tandköttproblem, till exempel Paroex, med antibakteriella substanser som motverkar plackbildning och stärker tandkötet.

Använd tandtråd eller tandstickor för ut-

rymmet mellan tänderna, till exempel GUM Soft-Picks Advanced. Det är lika viktigt som att borsta med tandborste och tandkräm.

Om man har fortsatta problem bör man rådfråga sin tandhygienist, som också kan göra en grundlig rengöring.

Kvinnor över 50 år är fräschast i munnen. De är både bättre på att borsta och på att göra rent mellan tänderna. Det visar Sifos undersökning "Svenska folkets munvårdsvanor". ■

Några exempel på produkter som kan bidra till bättre munhälsa.



Källor: Apoteket, Din tandhygienist, Helsingborg, Folk tandvården, Sifo, sunstargum.se. Produkterna som nämns i artikeln finns på apoteket.