

Sommer 2023

Sund viden

fra apoteket



Hvorfor mistrives de unge?

Mistrivsel er ikke
kun de unges udfordring

HJERNESTARTER

Husk godt hele livet –
her er ekspertens
slik til hjerne og
hukommelse

KRÆFT

4 ud af 10 tilfælde
skyldes livsstil

HPV-VACCINE

Beskytter mod
mange typer kræft



Fås på apoteket.

NILOCIN TIL HELE FAMILIEN

Effektive behandlinger til neglesvamp, vorter, ligtorne og skintags.



INDHOLD

Sommer 2023



4 Dosismedicin frigiver varme hænder

10 Digital præventionsguide er på vej

38 Hvorfor har unge svært ved at trives?

12 Apoteket ønsker god sommerferie

44 Restitution oplader dine batterier

| | Side |
|---|------|
| Dosispakket medicin - Spændende pilotprojekt i Aalborg | 4 |
| Solcreme - Tilskud hvis du har Lupus? | 8 |
| Fødder - Sådan bliver de sunde og smukke | 9 |
| Digital guide til valg af prævention - Landsdækkende forskningsprojekt | 10 |
| Sommerferie - Gode ferietips fra apoteket | 12 |
| Vaccination - Det er nemt og bekvemt på apoteket | 16 |
| HPV-vaccine - Forebygger mange typer kræft | 20 |
| Hukommelse - Få forskerens opskrift på at huske godt hele livet | 24 |
| Øjnene - Sådan plejer og forebygger du tørre øjne | 27 |
| Diabetes - Fakta, gode råd og aflivning af myter | 28 |
| Kræft og livsstil - 4 ud af 10 tilfælde kunne undgås | 32 |
| Næsen - Fakta og gode råd om symptomer i næsen | 35 |
| Unge mistrivsel - Nyt forskningsprojekt viser vejen | 38 |
| Stress - Kend din stress | 40 |
| Hverdagsgener - Lindring af maveproblemer og smerter | 42 |
| Restitution - Er vigtigt for træning og livskvalitet | 44 |
| Kvinder - Hjælp til kløe og strålebehandlet hud | 46 |



Om

Apoteker Rikke Holm Løvaas

Rikke er uddannet farmaceut i København, og afsluttede studiet i Australien, hvor hun arbejdede med forskning indenfor farmakologi. Fra Australien gik turen til Norge, hvor Rikke Løvaas havde to jobs. Først produktionschef på et sygehusapotek, og derefter leder af et informationscenter tilknyttet farmakologisk afdeling på samme sygehus. Herefter gik turen hjem til Danmark, hvor familiens valg blev Aalborg på grund af byens charme. De seneste 10 år har Rikke været apoteker i Nørresundby, hvor hun har ansvaret for 4 apoteker og 32 ansatte.

Fordelene ved maskinel dosispakning

Interview med Rikke Løvaas om fordele ved dosispakket medicin til borgerne

Siden 2014 har Rikke Løvaas været Aalborg-apotekernes repræsentant i det pilotprojekt, kommunen har initieret for at dokumentere potentialet ved at udbrede maskinelt pakket dosismedicin. Et projekt, som i december 2022 havde koblet 1.330 borgere på ordningen. 97% af dem er tilfredse.

Dosispakket medicin betyder, at al medicin i tabletform, som den pågældende borger skal tage, er pakket i små doser til morgen, middag og aften.

"Der er rigtig mange borgere, der har svært ved at bevare overblikket over deres medicin," referer Rikke Løvaas, der dagligt i sin hverdag ved skranken møder 5-6 borgere, som er forvirrede over deres medicin. "Det kan være velfungerende ældre mennesker, der bor i eget hjem, og selv sørger for at passe den daglige hygiejne, tøjvask og påklædning. Men fordi de bruger flere slags medicin, fordelt på forskellige tidspunkter af døgnet, så kan de nemt komme til at springe over, tage noget forkert eller tage for meget. Det er naturligvis ikke optimalt. For virkningen af medicin kan man kun regne med, hvis medicinen bliver brugt rigtigt. Forkert brug kan forværre deres sygdom, udløse ny sygdom og resultere i gentagne indlæggelser på hospitalet. Borgerens sundhed og trivsel bliver naturligvis negativt påvirket af det, og det samme gør samfundets økonomi. Derfor er der kun gode grunde til at finde måder, hvorpå vi kan hjælpe borgere til at få optimalt udbytte af deres medicin," mener Rikke Løvaas

Forskel på manuelt og maskinelt pakket dosismedicin

Når medicin bliver dosispakket manuelt, kommer en person fra hjemmeplejen ud til borgeren, og doserer medicinen i små dosiskassetter/-æsker, hvor der er et rum til hver dosis. Medicinen bliver doseret og pakket til 14 dages forbrug, og borgeren skal selv sørge for at tage doserne i den rigtige rækkefølge. Der findes forskellige typer æsker, fx i forskellige farver, så det bliver nemmere at holde styr på ugedage og tidspunkter på døgnet.

Doserne kan også blive pakket maskinelt på en af Danmarks dosispakkerobotter. Robotten henter data fra det fælles medicinkort, og henter automatisk de aktuelle medikamenter, og putter dem i små poser. Maskinen trykker en række oplysninger på hver pose:

- Hvad er der præcis i posen
- Navn og cpr-nummer på borgeren
- Ugedag, dato og tidspunkt for, hvornår borgeren skal tage indholdet af den konkrete pose

Poserne bliver pakket i en lang sammenhængende dosisrulle, som indeholder medicin til 14 dage. Borgeren kan få sin dosisrulle leveret af kommunen. Det er også muligt at hente dosisrullen på apoteket, og hvis borgeren ønsker det, kan apoteket bringe det ud til borgeren mod et gebyr.

"Det er mere trygt, når pillerne er i poser. De kan ikke falde ud, som de kan fra æskerne, og jeg kan bedre stole på, jeg får det rigtige."

Niels, 88 år.

"Hvis borgeren i løbet af de 14 dage skal have ændret i sin medicin, kan en ny rulle være klar næste dag, hvis beskeden om ændringen kommer før klokken 10. Og hvis det akut er relevant at oprette en helt ny rulleordning

til en borger, så er rullen klar inden for 2 døgn, hvis vi får besked inden klokken 10,” forklarer Rikke Løvaas for at understrege, at dosisrobot-systemet er lynhurtigt, selvom der kun er 7 dosispakkerier i Danmark.

”Tak fordi I hjalp min mor med at få sin medicin i dosisposer, det har givet hende en helt anden ro i hverdagen.”

Mette, datter til Katrine på 84 år.

Baggrunden for projektet i Aalborg

I udbredelsen af maskinelt pakket dosismedicin er Danmark bagud i forhold andre lande i Europa, som vi plejer at sammenligne os med.

”I Aalborg Kommune tog apotekerne i 2014 initiativ til at nedsætte en arbejdsgruppe, så man kunne ensarte arbejdsgangene for dosispakket medicin hos apotekerne, hjemmeplejen og lægerne. Gruppen bestod af kommunens kvalitetssygeplejerske, kreds-konsulenten fra Danmarks Apotekerforening og mig som repræsentant for apotekerne,” refererer Rikke Løvaas. Først vurderede vi alle involverede arbejdsgange, og beskrev dem i et notat, der blev godkendt af både kommunen og Praktiserende Lægers Organisation. Vi er så heldige at have en visionær og handlekraftig ældre- og sundhedschef i kommunen, som i 2019 ansatte en projektleder. Dels til at koordinere et projekt med det formål at fremme brugen af dosispakket medicinruller, og dels til at dokumentere fordelene.

Jo flere borgere, bosteder og plejehjem vi kunne få med, jo flere data ville projektet generere til at dokumentere fordelene ved ordningen. Derfor har der været – og er stadig – varme linjer til både de praktiserende læger og til dem, der har den daglige berøring med borgere, som er i målgruppen for dosispakket medicin. Vi blev godt hjulpet af kommunen, der besluttede at honorere læger for at anbefale dosispakket medicin og indgå i ordningen.”

Den praktiserende læge er tovholder for patienten

”Det er altid patientens læge, der er ansvarlig for, hvilken medicin borgeren får – medmindre borgeren er indlagt på hospitalet naturligvis. Derfor er det lægen, der skal tage den endelige beslutning om, hvorvidt dosispakket medicin er relevant for den enkelte borger. I Aalborg Kom-

Fortsættes s. 6

Vigtigt

Udbredelse af dosispak til hele Danmark

Denne artikel er en reportage om et lokalt pilotprojekt i Aalborg. Der pågår nationale dialoger – heraf politiske – om mulighederne for at udrulle dosispakning i hele landet. Seneste nyt er, at der er indgået en aftale med Praktiserende Lægers Organisation om dosispakket medicin. Spørg apoteket, hvis du vil høre mere om dosispakket medicin.

Tal

Hvor mange sygeplejersressourcer kan maskinel dosismedicin frigive?

Erfaringerne fra Aalborg viser, at manuel dispensering ”koster” en sygeplejerske 30 minutter hver 14. dag pr. borger. Det svarer til 13 timer om året per borger.

Hvis vi antager, at vi her i Danmark får udrullet maskinel dosispakning til yderligere 100.000 borgere (det vil svare til, at vi kommer på niveau med Sverige), så bliver det til 1,3 mio. timer.

Med udgangspunkt i, at en sygeplejerske i hjemmesygeplejen arbejder 1.665 timer om året, svarer det til, at Danmark kan frigive næsten 800 sygeplejersker, hvis de ikke længere skal pakke medicin. Sygeplejersker, der i stedet for kan bruge deres kompetencer til værdifuld pleje af patienter og borgere, der har brug for det.



Om

Holstebro Dosispakkeri

Det er ét af Danmarks 7 dosispakkerier og ejes af Apoteker Birgitte Nørskov Pedersen. Da Birgitte i 2019 overtog Holstebro Løveapotek var det ikke mindst fordi, dosispakkeriet fulgte med. 'Vi kan pakke medicinen med en større sikkerhed, end hvis det er en sygeplejerske, der gør det. Vi er nede på under én promille fejl, så jeg synes, at man skulle bruge sygeplejerskerne der, hvor de virkelig gør gavn, og så lade robotter dosere tabletterne', siger Birgitte Nørskov Pedersen.

mune har vi etableret et godt samarbejde, hvor både kommunens plejepersonale, og os på apotekerne, er med til at identificere borgere, der formodentlig kan få gavn af dosispakning. Vi indhenter så informeret samtykke fra borgeren, der både får grundig information og en pjece om dosisdispensering. Herefter sender vi en melding til borgernes læge, der vurderer anmodningen. Det er altid lægen, der opretter en aftale om maskinel dosispakning, og det er også lægen, der ændrer i medicineringen. I sit IT-system kan lægen altid se start- og slutdato for den aktuelle patients næste rulle medicin, hvilket giver et godt løbende overblik. Her i Aalborg er der i marts 2023 48 ud af 49 lægehuse med i ordningen," refererer Rikke Løvaas.

"Hver anden uge skulle jeg sidde en hel dag og vente på en, der skulle sortere mine piller, men nu er jeg fri og uafhængig."

Annemarie, 79 år.

Hvad siger borgerne i Aalborg?

Blandt de 1.330 borgere, som pr. december 2022 var kommet med i ordningen, er tilfredsheden stor. "Faktisk bliver jeg både stolt og rørt, når jeg får direkte feedback fra borgerne," siger Rikke Løvaas, der frisk fra projektledelsen kan referere disse tal:

- 97% er tilfredse
- 97% føler sig tryk ved at være overgået til dosispakkede poser
- 96% føler, de har fået mere frihed og selvstændighed

Hvilke fordele har de oplevet i Aalborg?

"Langt de fleste borgere har takket ja med det samme, de fik præsenteret muligheden for at få deres medicin leveret i ruller med små poser. Naturligvis ved man, hvad man har, og kan have en sund skepsis i forhold til alt nyt. Nogle borgere bekymrer sig for, om det er dyrt, og dem kan jeg berolige med, at det koster ca. 1 krone mere om dagen. Og for dem, som er medlem af sygeforsikringen Danmark, endnu mindre. Så prisen er bestemt ikke nogen hindring."

- Større patientsikkerhed: "Det er menneskeligt at fejle, og alle ved, at sundhedspersonalet i Danmark løber meget hurtigt. Selvom de sorterer og pakker borgernes dosismedicin så omhyggeligt som muligt, så sker der fejl i 2-5 ud af 100 doser. Ved

maskinelt pakkede doser er der kun fejl i 2 ud af 1.000.000 poser, fordi den menneskelige faktor ikke spiller ind, så sikkerheden bliver meget større," konstaterer Rikke Løvaas. Den øgede sikkerhed giver mange borgere udtryk for, gør dem trygge.

- Frigiver varme hænder: "Vi sparer, at en sygeplejerske skal køre rundt til borgerne for at bruge 30 minutter på at sortere medicin og pakke æsker med tabletdoser. Det frigiver sygeplejersressourcer svarende til 16 sygeplejersker, hvis alle borgere i Aalborg kommune, som får hjælp til medicin, fik dosispakket medicin."
- Øger compliance: "Compliance udtrykker, i hvor høj grad borgeren tager sin medicin korrekt. Vores erfaring er, at rullerne med poser højner sandsynligheden for, at borgerne tager deres medicin, som lægen har foreskrevet. Og det øger livskvaliteten for disse borgere og deres pårørende."
- Bedre arbejdsmiljø: "Hvis du har prøvet at trykke medicin ud af blisterpakker, så ved du, hvor hårdt det er for fingrene. Manuelle dispenserings er faktisk årsag til arbejds-skader af den årsag. Men de skader spares, når maskinen pakker."
- Begrænser spild: "Vi har et eksempel fra et lokalt plejecenter med 30 boliger. I løbet af ca. 7 måneder genererede de så meget medicinaffald, at det fyldte 5 sække og en stor papkasse. Hvis alle beboere på sådan et plejecenter får deres medicin i dosispakker, bliver der kun leveret begrænsede og målrettede mængder, og det begrænser spild."
- Økonomisk gevinst: "Når risikoen for fejl-dosering af medicin bliver mindre, gavner det borgernes helbred, og det betyder økonomisk gevinst for sundhedssektoren, fordi det sparer ressourcer til ekstra behandling og indlæggelser."

Er maskinel dosispakning noget for dig?

"Jeg plejer at sige, at hvis du var min mor, ville jeg helt sikkert anbefale det," understreger Rikke Løvaas. "Dosispakket medicin er noget for dig, hvis blot du tager få typer medicin. I takt med, at vi her på mine apoteker har set, hvor store fordele dosispakning giver, så har vi mere og mere fokus på det i hverdagen. Fx er vi blevet bedre til at skrive til lægen, når vi møder en borger, der kan have gavn af medicin i doser. Og vi holder flere og flere rådgivningssamtaler med borgerne om deres medicin. Fx hvis de henter deres medicin for sent eller udtrykker forvirring omkring deres medicin. Den varme snak og personlige kontakt gør en forskel. Og de fleste bliver lykkelige og lettede, når vi fortæller, at de for en krone mere om dagen kan få målrettet medicin leveret i doser, så de er fri for selv at skulle hitte rede i medicinen og have en masse på lager."

NICORETTE® TYGGEGUMMI

GIVER HURTIG LINDRING

AF RYGETRANG



Solcreme: Kan du få tilskud?

Vigtig information om solcreme, hvis du har Lupus

Sommer med masser af sol og flot blå himmel står højt på de fleste danskeres ønskeseddel. Sol giver godt humør og lune dage med masser af muligheder for at nyde livet udendørs. Men solens stråler er også en udfordring. For 5,8% af alle kræfttilfælde skyldes uv-stråling. Derfor er det vigtigt, at du ved, hvordan du skal beskytte dig og dine kære.

Solcreme solbeskytter via enten et kemisk filter eller en fysisk blokker. De kemiske filtre absorberer uv-stråler, og de fysiske reflekterer solens stråler. På solcreme står der et SPF-tal, hvilket betyder Sun Protection Factor. SPF er et udtryk for, hvor meget længere du kan opholde dig i solen uden at blive rød, end hvis du ikke smurte dig.

For dig med lupus

Lupus er en autoimmun gigtsygdom, hvor immunforsvaret fejlreagerer, så der opstår betændelse. Symptomerne er udslæt, ledsmerter og træthed – og så er huden ekstremt følsom over for sollys. Hvis du har lupus, skal du derfor beskytte dig så effektivt som muligt. Først og fremmest med tøj, der dækker så meget af kroppen som muligt, og er så tæt vævet, at det kan blokere for hovedparten af solens uv-stråler. Men også med masser af solcreme. Det skal være solcreme med høj faktor, og det skal være solcreme af høj kvalitet, hvor der er lagt vægt på dermatologiske egenskaber i stedet for fx duft og emballage.

Hvis du har lupus, kan du måske få tilskud fra det offentlige. Ifølge servicelovens §100 kan man nemlig søge om tilskud til nødvendige merudgifter som følge af kronisk sygdom. Dine årlige merudgifter skal minimum være 6.888

kroner (2022-tal), og heri tæller merudgifter til solbeskyttelse med. Så hvis du har andre merudgifter på grund af varig og alvorlig funktionsnedsættelse, kan udgifter til solcreme måske lige præcis være det, der får dine samlede merudgifter over minimumsgrænsen.

KILDER
gigtforeningen.dk
sst.dk
astma-allergi.dk
cancer.dk

Tip

Brug appen UV-INDEKS

Solens styrke bliver udtrykt via et uv-indeks på baggrund af, hvor meget af solens uv-stråling, der rammer jorden. Det afhænger bl.a. af skydække, ozonlagets tykkelse og solens stilling på himlen. Uv-indekset er en god rettesnor, når du skal vælge solfaktor. En nem måde at holde sig opdateret er appen UV-INDEKS, hvor du kan få automatiske varsler og målrettet information.



Apotekets Solbeskyttelse SPF 30

Med Apotekets solbeskyttelse uden parfume kan hele familien trygt nyde solen – og samtidig få gavn af plejende olier og E-vitamin til huden. Vælg spray eller lotion, f.eks. Forbrugerrådet Tænks Bedst i test-vinder: Apotekets Sollotion SPF 30 150 ml med en pumpe, der tømmer flasken til sidste dråbe.

Sollotion SPF 30 Pumpe 150 ml

Solspray SPF30 225 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Tip

Husk de tre solråd

- Søg skygge mellem klokken 12 og 15, hvor solen står højest på himlen
- Brug solhat, der giver skygge til både ansigt, ører og nakke
- Smør dig med solcreme mindst faktor 15

Husk også, at børn har brug for ekstra beskyttelse. Dels fordi celledelingerne (også de uønskede) hos børn og unge generelt sker hyppigere. Og dels fordi risikoen for at udvikle kræft i huden øges i takt med solskoldninger og samlet mængde uv-stråling i løbet af livet.

Sunde og smukke fødder

Sundhed og skønhed til dine fødder

Dine fødder skal både være stærke og elastiske for at bære dig gennem livet. Derfor består fodens skelet af hele 26 knogler, der sammen med ledbånd, muskler og sener udgør et anatomisk mesterstykke. Men det ydre – dvs. hud og negle – har også betydning.

Forår og sommer betyder af med sko og strømper, så fødderne kan smutte ned i et par sandaler, klipklapper eller åbne sko. Måske har du været flink til at passe og pleje dine fødder i løbet af vinteren. Måske har fødderne levet deres eget skjulte liv hele vinteren uden, at du har skænket dem ret mange tanker. Uanset, hvordan dine fødder er kommet gennem vinteren, så er det nu sæson for at vise fødderne frem. Og det er en god anledning til at give dem ekstra opmærksomhed.

Tjek fødderne for svamp

Fodsvamp er ekstremt udbredt. Lidelsen skyldes dermatofytter. Det er en type skimmelsvampe, der lever i proteinstoffet keratin, som du har i hudens hornlag (det øverste lag). Generelt trives svampesporer godt, hvor der er lunt og fugtigt, hvilket der er i et par sportsko. Derfor er fodsvamp især udbredt blandt voksne, der dyrker motion. Det er vigtigt at understrege, at fodsvamp ikke er farligt. Men det er ubehageligt, fordi huden kan blive øm, og så smitter det meget nemt.

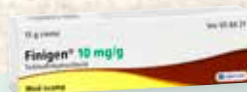
Du tjekker dine fødder for svamp ved at kigge efter, om der er sprækker, fortykket hud og afskalninger eller røde områder, der svier – især mellem tæerne. Fodsvamp begynder tit mellem de to yderste tæer. Men det smitter hurtigt og nemt via hudskæl, så der kan opstå svamp både i fodsålerne, op på siden af fødderne og i/under neglene. Hvis fodsvampen har bredt sig til neglesvamp, bliver neglen gullig, fortykket og porøs, og ultimativt kan neglen løsne sig.

Fodsvamp er nemt og effektivt at behandle med en særlig creme, som du kan købe på apoteket. Bagefter er det en god idé, at du forebygges, for ellers er der nemlig risiko for, at svampen kommer igen. Du forebygges ved at:

- Bruge badesandaler i svømmehal og træningscentre (plus hjemme i badeværelset, hvis et familiemedlem har fodsvamp)
- Bruge strømper af naturmateriale, så huden kan ånde
- Tørre fødderne grundigt efter badet – især mellem tæerne
- Gå med luftige sko så snart, det er muligt
- Skifte strømper og sko i løbet af dagen, hvis du dørjer med fugtige fødder

KILDER

sst.dk
sundhed.dk
sygevoxsne.dk
medicin.dk
aleris.dk



Finigen® Til svampeinfektioner i huden

Håndkøbslægemiddel til behandling af svampeinfektion i huden f.eks. ved fodsvamp. Cremen lindrer symptomerne og bekæmper infektionen ved at trænge ind i huden og dræbe svampen.

Creme 10 mg/g 15 g

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



SPAR 25%

Masque Me Up® Foot Peeling Mask

Fjerner døde hudceller fra fødderne og kan bruges af både mænd og kvinder. Det unikke ved masken er, at den kun skal sidde på fødderne i 30 minutter for at opnå fuld virkning. Efter 4-6 dage vil de døde hudceller begynde at skalle af. De tilsatte aminosyrer beskytter og hjælper med at regenerere hudens celler, så fødderne fremstår sunde og friske.

1 Par

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Tip

Skønhedskur til dine fødder

Måske plejer du at fejre foråret med et fodbad, hvorefter du sliber, pudser og polerer både fødder og tånegle, før du slutter af med at lægge sæsonens nye neglelak. Det er bestemt dejligt. Men vidste du, at du på apoteket kan købe en "fodmaske"? Fuldstændig som du kender det fra masker til ansigtet kan du på apoteket købe et par sokker, der indeholder ingredienser, som på blot 30 minutter går til kamp mod føddernes tørre og fortykkede hud.

Pligtekst

Finigen 10 mg/g creme Anvendelsesområde: Hudinfektioner, såsom fodsvamp, ringorm og en type svampeinfektion med hvidlige til brune pletter på huden oftest på ryg, bryst samt arme (pityriasis versicolor). Dosering: Rens og tør de inficerede områder før cremen påsmøres. Hele det inficerede område skal dækkes af cremen. Voksne og børn over 12 år: Påsmøres 1 til 2 gange dagligt i 1 uge afhængig af typen af infektion. Symptomerne vil ofte forsvinde i løbet af få dage. Behandlingen bør være regelmæssig og ikke afbrydes for tidligt. Børn under 12 år: Bør kun anvendes efter lægens anvisning. Må ikke anvendes ved: Overfølsomhed over for terbinafin eller andre indholdsstoffer. Cremen indeholder visse stoffer, som kan give hududslæt. Forsigtighedsregler: Bør ikke anvendes til behandling af svampeinfektioner i hårbund, skæg samt negle uden lægens anvisning. Skyl med rigelig mængde vand ved kontakt med øjnene. Graviditet: Bør kun anvendes efter lægens anvisning. Amning: Må ikke anvendes. Bivirkninger: Almindelige: Afskalning af hud, kløe på applikationsstedet. Ikke almindelige: Hudirritation, skorpedannelse, hudlidelser, misfarvning af huden, brændende fornemmelser i huden. Smerte og/eller irritation på applikationsstedet. Sjældne: Irritation af øjnene, tør hud, kontakteksem, hududslæt, forværret tilstand af hudinfektioner. Ikke kendt: Allergi overfor indholdsstofferne. Kontakt lægen. Udslet. Holdbarhed: 6 måneder efter åbning. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Tilskud: Klausuleret tilskud til pensionister eller til bestemte sygdomme. Pakninger: Finigen 10 mg/g creme: 7,5g, 15g og 30g. Registreringsindehavere: Orifarm Generics A/S, Energvej 15, 5260 Odense S, Tlf.: 6395 2700.



Om

Lina Steinrud Mørch,
kandidat i folkesundhedsvidenskab, ph.d. og seniorforsker

Lina har arbejdet på danske og internationale forskningsinstitutioner, og er i dag seniorforsker og leder af Kræftens Bekæmpelses forskningsgruppe "Cancerovervågning og farmakoepidemiologi". Lige nu er Lina Steinrud Mørch aktuel med et landsdækkende forskningsprojekt, som skal ende ud med en individualiseret og digital guide til valg af optimal prævention. Forskningsprojektet er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse, Københavns Universitet og Hillerød Hospital, og involverer professorer, seniorforskere og tre yngre forskere (post docs), som er ansat i projektet. Projektet er finansieret af Sygeforsikringen Danmark.

Hormon-prævention og bivirkninger

Interview med Lina Steinrud Mørch om hormon-prævention

Tænk, hvis du sammen med din læge kunne sidde og taste personlige data ind om din livsstil, sygdoms- og medicinhistorik, uddannelse, trivsel og alt muligt andet – og så få svaret på, hvad der er den optimale prævention for dig? Det lyder som fagre nye verden, og det er det snart. Et nyt forskningsprojekt skal nemlig resultere i sådan et værktøj, og alle danske kvinder mellem 15 og 50 år bliver inviteret til at give input.

Præventionsmidler med hormoner er populære, fordi det er nemt og sikkert at bruge dem. Men de er lægemidler, der bliver taget af raske kvinder i en stor del af livet. Som det gælder for alle lægemidler, så har de både ønsket virkning og risiko for uønskede bivirkninger. Derfor anbefaler Lina Steinrud Mørch, at du kun bruger prævention med hormoner, hvis du er et sted i livet, hvor du har brug for det.

"Risikoen for alvorlige bivirkninger er lille, mens nogle ufarlige bivirkninger er hyppige. Jo mere vi ved om bivirkningerne, jo bedre kan vi guide kvinder i relation til valg af prævention. Det er baggrunden for et kæmpe forskningsprojekt, hvor vi kombinerer information fra Cancerregistret, Receptregistret og Landspatientregistret med en specialdesignet spørgeskemaundersøgelse, der kommer omkring kendte og potentielle faktorer, som kan påvirke den enkelte kvindes risiko for bivirkninger."

"Vores håb er, at besvarelserne fra spørgeskemaerne kan hjælpe os til at udvikle et online

værktøj, som skal give kvinder bedre mulighed for at sammenligne risikoen for at udvikle bivirkninger i relation til brug af forskellige typer prævention. Hvis kvinderne får mere information om deres risiko, så har de også bedre mulighed for at tage et informeret valg om prævention."

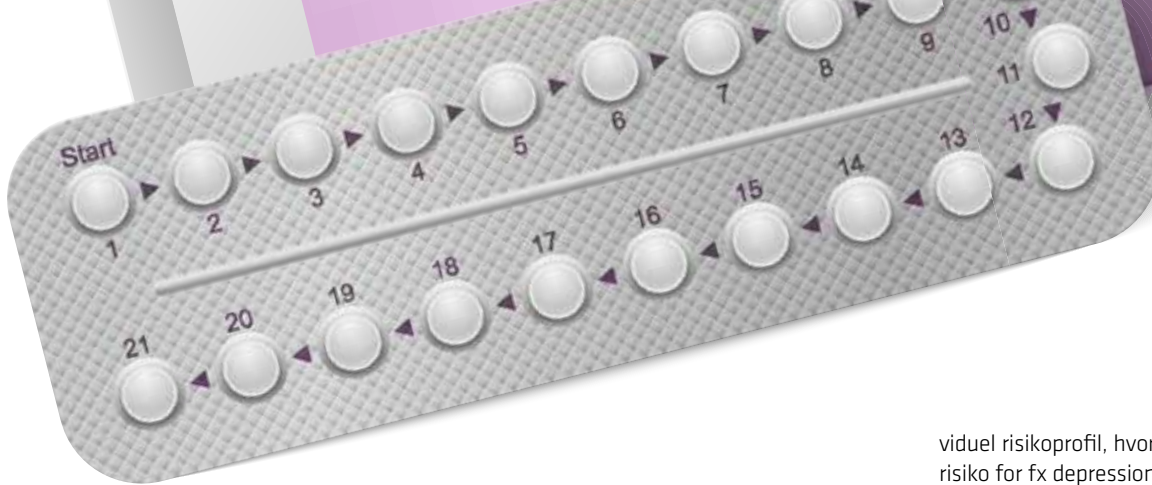
I Danmark har vi unikke muligheder for databaseret forskning, fordi alle informationer om medicin- og sygdomshistorik er knyttet til cpr-numre, og samlet i hhv. Receptregisteret og Medicinregisteret, mens oplysninger om kræftsygdomme findes i Cancerregistret. "Alle disse data ligger hos Danmarks Statistik, hvor de bliver opbevaret fortroligheds-sikret. Herfra får vi på befolkningsniveau viden, som er helt afgørende for kvaliteten af vores forskning."

Spørgeskemaer giver data om livsstil, trivsel og biologi

"Vi er meget spændte på at få afdækket årsager til, at nogle kvinder bevidst vælger hormonel prævention henholdsvis fra eller til. Vi ved, at kvinder tidligere har været meget

"Det digitale værktøj kommer til at gøre beslutningen om valg af prævention nemmere og mere tryk, fordi valget bliver databaseret."

loyale over for deres prævention, så hvis de først er begyndt på et præparat, holder mange sig til det resten af livet. Vi ved også, at de de seneste 10-15 år har været en stigende bevidsthed om, at det ikke er risikofrit at bruge prævention med hormoner. Og derfor har vi set et skift til hormonelle præventionstyper med mindre risiko for fx blodpropper. Mit gæt



er, at undersøgelsen vil vise en stigende interesse for præventionsmetoder som fx spiraler,” siger Lina Steinrud Mørch.

Det er første gang, forskerne i så stort omfang kommer til at kunne koble livsstils-, trivsels- og biologiske faktorer til den enkelte kvindes risikoprofil ved brug af prævention med hormoner. Målet er at skabe fuldstændigt overblik over, hvilke risici for bivirkninger, den enkelte kvinde skal forholde sig til.

”Vi forventer, at risikoen for depression, blodpropper og brystkræft, når man bruger prævention med hormon, hænger sammen med faktorer som alder, BMI og måske rygning. Når BMI fx kan have en betydning, handler det om to ting. Dels får den lille, tynde pige samme p-pille som den høje og kraftige. Derfor er der forskel på dosis i forhold til legemsvægt. Dernæst er fedtvæv østrogenproducerende, så kvinden i forvejen har en ekstra østrogenpåvirkning. Vi forventer desuden, at risikoen for at udvikle depression, når man starter hormonal prævention, afhænger af kvindens individuelle sårbarhed. Vi håber, at studiet kan gøre os klogere på, hvilke kvinder, der er i særlig høj risiko for at udvikle fx depression efter opstart på hormoner samt hvilke, der tåler dem godt. I denne undersøgelse får vi be- og afkræftet gammel viden og en række hypoteser,” understreger Lina, der blandt andet spørger deltagerne om:

- Vægt
- Hovedpine
- Smertor ved samleje og manglende sexlyst
- Blodtryk
- Humør og eventuel nedtrykthed
- Følelse af sårbarhed
- Stress
- Mistrivsel
- Sociale relationer

”Spørgsmålene er formuleret så hensynsfuldt som muligt, så alle forhåbentlig føler sig mødt. Og vi har testet skemaerne på flere grupper kvinder, der tilsammen repræsenterer de 1,2 mio. kvinder, som vi inviterer til at

medvirke i undersøgelsen. Målet er at gøre det interessant for kvinder at være med, så vi får så mange data som muligt. Jo flere data, jo bedre og mere præcist bliver det digitale værktøj, vi kommer til at udvikle og videreudvikle over de næste år.”

Hvornår kan du sidde hos lægen og bruge værktøjet?

At udsende, bearbejde og analysere data i disse mængder tager naturligvis tid. ”Vi begynder at udsende spørgeskemaer i forsommeren 2023. Der bliver sendt 20.000 om dagen, og så holder vi pauser, hvor vi registrerer data, før vi sender en ny pulje ud. I 2025 har vi resultater fra de data, som bliver registreret i løbet af det første år. Alle data skal være gennemarbejdede, og alle konklusioner skal være fuldt dokumenterede. Herefter skal vi udvikle det nye værktøj. Så der går nogle år, før kvinder i samråd med deres læge kan tage beslutninger om prævention på baggrund af en personlig risikoprofil,” pointerer Lina Steinrud Mørch, som forventer, at værktøjet afmystificerer mange af de bekymringer, som kvinder i dag har i relation til brug af prævention med hormoner.

”Målet er, at lægen kan indtaste en masse individuelle oplysninger om kvindens medicin- og sygdomshistorik plus livsstil, biologi og selvoplevet helbred fysisk og mentalt. Kvindens oplysninger bliver i værktøjet lynhurtigt samkørt og analyseret, og ud kommer en indi-

OBS

Er du kvinde mellem 15 og 50 år? Så kan du være med til at udvikle det nye værktøj.

Hold øje med din e-boks. Alle danske kvinder i alderen 15-50 år bliver inviteret til at deltage i forskningsprojektet. Du får besked, når spørgeskemaet er landet i din e-boks. Det eneste, du skal gøre, er at udfylde og returnere skemaet. ”Dine data bliver opbevaret fortroligt, og dine besvarede spørgeskemaer vil komme til at indgå i forskernes analyser,” lover Lina Steinrud Mørch.

viduel risikoprofil, hvor kvinden får svar på sin risiko for fx depression, blodprop og migræne, hvis hun bruger en specifik hormonbaseret præventionsmetode. For den enkelte læge kan det være en stor hjælp i deres vejledning om eventuelle bivirkninger ved valg af hormonal prævention, og det vil også være en hjælp for kvinderne. For viden giver trykthed, og viden kan gøre et svært valg meget nemmere,” lyder fremtidsudsigterne fra Lina, der afslutningsvis understreger, at risikoen for at få sygdomme på grund af prævention med hormoner er lille, og at langt de fleste kvinder trygt kan bruge denne type prævention – men altid i samråd med lægen.

Fakta

Hvad er præventionsmetoder med hormoner?

Hormonel prævention indeholder østrogen og gestagen/progesteron – enten begge hormontyper eller blot gestagen alene. Fælles er, at de sigter mod at forhindre ægløsning og at reducere livmoderslimhindens evne til at lade et befrugtet æg sætte sig fast. 380.000 danske kvinder bruger prævention, der indeholder hormoner. Præventionsmetoderne er:

- P-piller
- P-ring
- P-plaster
- P-sprøjte
- P-stav
- Minipiller
- Hormonspirale

Hvilke risici er der forbundet med hormonal prævention?

Det er velkendt, at kvinder kan opleve disse bivirkninger:

- Depression (hyppigst hos yngre kvinder)
- Blodpropper (især lidt ældre kvinder)
- Migræne
- Brystkræft (risiko øges jo længere tid, du har brugt hormonal prævention)

God sommerferie med apotekets tips

Klar til ferie med det lille rejseapoteke

Ferie. Alene ordet får en afslappet følelse til at sprede sig i kroppen. Og når du så sætter sommer foran, er forventningens glæde skruet helt i top. Hvor går ferien hen i år? Danmark? Udlandet? Transport til lands, til vands eller i luften? På apoteket rådgiver vi hver sommer masse af danskere, der gerne vil have styr på rejseapoteket.

Fakta om kompressionsstrømper

Kompressionsstrømper hjælper veneklapperne i benenes blodårer med at føre blodet fra benene retur mod hjertet. Hvis venerne, af en eller anden årsag, har svært ved at klare opgaven, hvilket tit kan ske under en flyrejse, så hæver benene op. Ud over at se hævelsen, kan du mærke, at det strammer/gør ondt, og at du har uro i benene. Ultimativt er der på lange flyrejser risiko for blodprop i benet. Anbefalingen er, at du bruger kompressionsstrømper kategori 1 (de mindst stramme, der kun går til knæet), hvis du skal flyve mere end 4 timer. Hvis du fx har åreknuder, åreforkalkning, er blevet opereret inden for den seneste måned, eller tidligere har haft blodpropper, så er det en god idé at få rådgivning, hos apoteket eller lægen, om nogle endnu mere effektive støttestrømper.

Tip:

Sørg for, at fødderne er tørre, når du tager strømperne på. Ellers er de meget svære at trække op over anklen.

Transportsyge er værd at undgå

Transportsyge er fælles betegnelse for de gener, der kan komme både i et tog, på en motorcykel, i et fly, i en bil og ombord på en båd. Først bliver du lidt stille og måske søvrig. Herefter bliver du bleg og tør i munden. Næste fase er kvalme plus evt. opkastning. Årsagen er den samme, og skyldes en konflikt i hjernens balancecenter. I dit indre øre har du et balanceorgan, der kun opfatter hurtige bevægelser, mens synet kan opfatte bevægelser i alle tempi. Hvis syn og balancecenter sender forskellige informationer til hjernen, opstår der en konflikt. Skal hjernen tro på balancen eller synet? Det kan hjælpe, hvis du bevidst slukker for konflikten fx ved at ligge ned og lukke øjnene. Et andet trick er, at øjnene hele tiden følger transportmidlets bevægelser i stedet for at holde blikket rettet mod fx telefon eller iPad.

Godt at vide:

Transportsyge er ikke farligt, men rigtig ubehageligt, og følelsen kan godt forblive i kroppen et par timer efter, du stiger ud af transportmidlet.



Mabs Travel knæstrømper

Blød og komfortabel kompressionsstrømpe i bomuld, der er special designet og perfekt til rejsebrug. Strømpen kan anbefales til alle former for rejser, hvor du sidder i inaktiv og statisk stilling. F.eks. Fly, bil og bus. Ved rejser, hvor man sidder stille, kan ben og fødder have nemt ved at hæve og risikoen for blodpropper øges. Det er altid en god ide at lave venepumpeøvelser under stillesiddende rejser. Indeholder desuden Dryarn som holder fødderne tørre og kølige. Fås i sort og str. S-XXL. Kommer i praktisk opbevaringspose.

Travel Sort 1 par

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



GoTur® Mod transportsyge

Håndkøbslægemiddel, der virker mod kvalme og opkastning under transport, og hjælper dig med at få en god tur. Dosering: Voksne og børn over 12 år 1 tablet 1-2 timer før afrejse. Børn 6-12 år: ½ tablet 1-2 timer før afrejse, højst 3 gange daglig.

Tabletter 50 mg 10 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

GoTur 50 mg tabletter Læs omhyggeligt oplysninger i indlægssedlen eller på emballagen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af transportsyge, dvs. søsøge, køresyge og luftsyge. Dosering: Voksne og børn over 12 år: 50 mg (1 tablet) 1-2 timer før virkningen ønskes, højst 3 gange daglig. Børn 6-12 år: 25 mg (½ tablet) 1-2 timer før virkning ønskes, højst 3 gange daglig. Børn under 6 år uden lægens anvisning. Må ikke anvendes ved: Overfølsomhed over for cyclizinhydrochlorid eller indholdsstofferne. Snævrevinklet grøn stær. Perioder med vejtrækningsstop under søvn (søvnapnoe). Forsigtighedsregler: Lægemidlets virkning på centralnervesystemet kan indebære en risiko for at fremkalde misbrug. Indeholder lactose. Forsigtighed tilrådes ved bilkørsel og maskinbetjening. Bør anvendes med forsigtighed ved forhøjet tryk i øjet (grøn stær), forsnævning af mavesækkens munding mod tarmen, nedsat bevægelighed af tarmen, vandladningsbesvær pga. forstørret prostata eller forstørret blærehals, ved vejtrækningsbesvær, muskeltræthed (myasthenia gravis) og ved tendens til at få krampes. Brug af anden medicin: Bør ikke anvendes sammen med lægemidler mod angst, psykoser, søvnløshed, depression (visse typer) og demens. Alkohol forstærker GoTurs sløvende virkning. Graviditet: Bør kun anvendes efter lægens anvisning. Advarsel: Bør ikke anvendes. Bivirkninger: Meget almindelige bivirkninger: Døsighed, mundtørhed. Almindelige bivirkninger: Sløret syn. Ikke almindelige bivirkninger: Hurtig puts, vandladningsbesvær eller vandladningsstop, uro, søvnbesvær, udslet med eller uden kløe, høre- og synshallucinationer. Sjældne bivirkninger: Tendens til betændelse pga. forandringer i blodet, almen sløvhed, lægemiddelrelateret udslæt, leverbetændelse, gulsot. Pakningsstørrelser: 10, 20, 30, 50 og 90 stk. Registreringsindehaver: Orifarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Tlf.: 63952700. Udlevering: Pakningsstørrelser med op til 10 stk.: Håndkab. Pakningsstørrelser over 10 stk.: Receptpligtig. Tilskud: Ingen.

Giv tarmen fiber at arbejde med

Generelt er fiberrig kost godt for din sundhed. Kostfibre forebygger livsstilssygdomme, de bidrager til stabilt blodsukker, de er med til at holde din vægt på et sundt niveau, de fylder godt i maven, så du føler dig mæt i længere tid – og de er gode for fordøjelsen. Madvarer som fuldkornsprodukter, bælgfrugter og grove grønsager indeholder mange kostfibre. Hvis din daglige kost ikke indeholder ret meget af disse ting, kan du supplere med et kosttilskud, der indeholder 100% naturlige fibre fra loppefrøskaller. Det kan også være relevant i ferien, hvor du ikke spiser de sædvanlige madvarer som fx havregryn, rugbrød og kartofler – men i stedet får en helt anderledes kost, der måske ikke indeholder så mange fibre. Med et fibertilskud kan du sikre en mere velfungerende tarmfunktion, for fibre har god effekt i relation til både forstoppelse og diarré. Og hvem vil ikke gerne have en mave, der er i godt feriehumør?

*Husk:
Fordi kostfibre binder
væske, skal du drikke
ekstra vand, når du tager
et fibertilskud.*



Loppefrøskaller

Til fordøjelse og kolesterol

Kosttilskud til fordøjelse og kolesterol. Medvirker til at bevare et normalt tarmsystem, fremmer passagen gennem tarmene og bidrager til at kontrollere blodets kolesterolniveau. Indtages før start af måltid 1-3 gange dagligt. Skallerne opløses før brug og indtages med rigelig væske. Bør indtages 2 timer før eller efter indtag af andre kosttilskud og medicin.

Økologiske Loppefrøskaller 250 g

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Kender du udtrykket "svømmerører"?

Forestil dig, at du er taget på skøn sommerferie med familien. Ungerne plasker rundt i poolen, men pludselig ødelægges den gode stemning på grund af øresmerter hos en af de små. Fænomenet kaldes "svømmerører" (øregangsbetændelse), og det kan opstå i kølvandet på, at man opholder sig i vand, varme og fugtige miljøer hvor der er bakterier, som kroppen ikke er vant til. Bakterier kan også komme ind i øret ved, at du stikker ting derind, hvor der sidder bakterier på. Fx en finger, en vatpind, earpods eller høreapparater, der så skubber bakterierne længere ind i øregangen, hvor de kan udløse en (øregangs)betændelse. Symptomer på betændelse i øregangen er i første omgang smerte, kløe og ubehag i enten et eller begge ører. Der kan også begynde at løbe sekret ud af øret, og øregangen kan hæve op og blive rød. Hvis øregangen hæver, kan det nedsætte hørelsen, og sommetider kan hævelsen ses udefra uden lægeinstrumenter. Den værste gene er dog smerterne, som kan være ret stærke. Det er en god idé at starte behandling op, lige så snart du oplever gener fra ørerne. Otinova ørespray er receptfri, let at anvende, uden antibiotika og kortison, og den lindrer oftest symptomerne på (øregangs)betændelse indenfor 24 timer. Få flere råd på apoteket, læs indlæggssedlen og nyd ferien!

*Vigtigt:
Afhold dig fra at bade
i længere tid og undgå
sæbe og shampoo i ørerne*



Otinova® Mod øregangsbetændelse

Til dig som bader/svømmer eller anvender earpods, høreapparater eller lign. som skaber et indelukket/fugtigt miljø i øret og dermed grobund for bakterier og svamp, som giver kløe, rødme og hævelse i øret. Ørespray til voksne og børn fra 5 år – virker ofte allerede indenfor 24 timer.

Ørespray 15 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Diarré: Forebyggelse og behandling

At tilbringe kostbare feriedage med at løbe på toilettet i tide og utide på grund af diarré har de fleste prøvet. Når man tit bruger begrebet turistmave, er det fordi, diarré tit kommer, når du rejser som turist i lande, hvor du møder andre typer bakterier, vira og parasitter end herhjemme i Danmark. Og det kan give infektion, som udløser diarré. Det primære symptom er vandig afføring og hyppige toiletbesøg. Men diarré giver som regel også mavesmerter, der somme tider kan føles som krampe. Det er også normalt at få kvalme, opkastninger, feber og en almen følelse af at være sløj. Bakterier, der giver diarré, kommer typisk ind i kroppen via mad og drikke. Drik derfor altid vand fra flaske, hvis du er et sted, hvor drikkevandet ikke er samme kvalitet som i Danmark, og spørg altid, om isterningerne i din sodavand er lavet af lokal vand. Du kender ikke hygiejnen i de køkkener, som din mad kommer fra, så du kan ikke vide, om der fx har været rå kylling i nærheden af dine grønsager. Men du kommer langt ved kun at spise gennemstegt mad, der stadig er brandvarm, når den bliver serveret.

*Tip:
God håndhygiejne kan
spare dig for diarré på
rejsen, så husk at bruge
din håndsprit ofte.*



Imodium® Mod diarré

Håndkøbslægemiddel, der hjælper med at normalisere tarmbevægelserne, så diarréen lindres, og kroppen bedre kan optage væske og næring fra tarmen. Behandles tidligt, kommer bedringen hurtigere og samtidig reduceres væske- og salttab, som giver træthed og uoplagthed. Smelt opløses direkte på tungen så den nemt kan indtages, uden brug af vand og derfor velegnet til rejsebrug.

Smelt Fryse Tabletter 2 mg 12 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligtekst

Imodium® Smelt frysetørrede tabletter (loperamid) og **Imodium Plus** (loperamid, simeticone) Anvendelse Imodium og Imodium Smelt: Diarré hos voksne og børn over 12 år. Symptomatisk behandling af akutte episoder af diarré i forbindelse med irritable tyktarm (IBS) hos diagnosticerede voksne. Dosering: Diarré. Startdosis: Voksne: 2 tabletter, Børn (12-17 år): 1 tablet. Pause 1 time. Derefter 1 tablet efter hver løs afføring. Voksne højst 8 tabletter dagligt, børn (12-17 år) højst 4 tabletter dagligt. Må ikke anvendes til børn under 12 år. Akutte episoder af diarré i forbindelse med IBS: Voksne: Startdosis 2 tbl. (4 mg). Derefter 1 tbl. efter hver løs afføring. Højst 12 mg/dag. Må ikke anvendes til børn under 18 år. Bivirkninger ved Imodium og Imodium Smelt: Alm. bivirkninger: forstoppelse, luft i maven, hovedpine, kvalme og svimmelhed. Pakninger Imodium: Tabletter 10, 20 og 50 stk. Priser: Imodium 50 stk.: 98,15 kr. Der henvises til dagsaktuel pris på www.medicinpriser.dk. Imodium Smelt: Frysetørrede tabletter 12 stk. Anvendelse Imodium Plus: Akut diarré hos voksne og børn over 12 år, når der også forekommer oppustethed, mavekramper samt luft i maven. Dosering Imodium Plus: Voksne over 18 år: Start med 2 tabletter, efterfulgt af 1 tablet efter hver tynd afføring. Højst 4 tabletter om dagen. Må ikke anvendes til børn under 12 år. Bivirkninger ved Imodium Plus: Alm. bivirkninger: hovedpine, kvalme og smagsforstyrrelser. Pakninger Imodium Plus: Tabletter 6 og 12 stk. Forsigtighedsregler: Imodium, Imodium Smelt og Imodium Plus bør ikke anvendes til patienter med kendt allergi overfor indholdsstofferne, ved blodig afføring og høj feber, akut tyktarmsbetændelse, ved kraftig diarré efter antibiotikabehandling, ved forstoppelse eller udspilning af maven. Det er vigtigt at sørge for rigeligt væskeindtag. Hvis diarréen varer længere end 2 døgn, skal behandlingen stoppes og lægen kontaktes. Forsigtighed ved nedsat leverfunktion. Bør anvendes med forsigtighed til gravide og ikke til ammende kvinder. Dværskrid ikke den angivne dosis. Der er rapporteret alvorlige hjerteproblemer hos patienter, som har taget for meget loperamid. Imodium tabletter: Indeholder lactose. Kontakt lægen, hvis du ikke tåler visse sukkerarter. Imodium Smelt: Indeholder benzyalkohol, som kan medføre allergiske reaktioner og ophobes i kroppen. Kontakt derfor din læge hvis du er gravid, ammer eller har en lever- eller nyresygdom. Indeholder aspartam, som kan være skadelig, hvis du har phenylketonuri. Indeholder sulfitter kan medføre overfølsomhedsreaktioner og vejrtrækningsbesvær. Indeholder glucose. Kontakt lægen hvis du ikke tåler visse sukkerarter. Imodium Plus: Indeholder benzyalkohol, som kan medføre allergiske reaktioner og ophobes i kroppen. Kontakt derfor din læge hvis gravid eller ammer eller har en lever- eller nyresygdom. Indeholder glucose. Kontakt lægen, hvis du ikke tåler visse sukkerarter. Læs indlæggssedlen for yderligere oplysninger. McNeil Denmark ApS, Bregnerødvej 133, 3460 Birkerød, tlf.: 70 20 52 12, www.imodium.dk. Medicinske produktspørgsmål kan rettes til vores medicinske informationsafdeling: med-info-dk@njs.com, Januar 2022

Har du allergi?

Hvis du har allergi, fx over for pollen, så er det vigtigt, at du før ferien tjekker, hvordan du kan forvente, pollensituationen er på din feriedestination. Du har garanteret helt styr på, hvornår det er sæson for hvilke pollen her i Danmark, så du kan navigere efter det. Men forekomsten af træer og græsser afhænger af klimaet, så hvis du rejser til en anden klimazone, kan pollenkalenderen se helt anderledes ud. Anderledes er formodentlig også den allergimedisin, du kan købe på lokale apoteker. Sørg derfor for at have nok allergimedisin med hjemmefra.

Godt råd:

På astma-allergi.dk kan du finde information om pollenmængder, pollenvarslinger og pollensæson for forskellige lande.

Lun på ferien?

Det er nemt at blive ekstra lun på det andet køn, når man er på sommerferie. Det er dejligt, sex er sundt, og sex er ekstra sjovt, når det er sikkert. Hvis du er single, har du garanteret husket at tage kondomer med. Men et kondom kan i ganske få tilfælde revne, hvis det bliver håndteret forkert, og måske kan du blive så lun, at du glemmer kondomet i kampens hede. Hvis du af en eller anden årsag har haft ubeskyttet sex, så findes der en nødplan. Den kaldes fortrydelsespille, og hvis du tænker, at det er godt at være forberedt på en nødsituation, så køb den på apoteket hjemmefra.

KILDER
hjertereforeningen.dk
medicin.dk
sundhed.dk
righospitalet.dk
sst.dk
sikkerrejse.dk

Advarsel:

Fortrydelsespiller giver ubehagelige bivirkninger, så brug kun muligheden i et absolut nødstilfælde.



Vialerg® Mod allergi og nældefeber

Håndkøbslægemiddel med indhold af antihistaminet cetirizindihydrochlorid, der dæmper dine symptomer ved sæsonbetiget og helårs allergisk snue. En tablet virker i ca. 24 timer.

Tabletter 10 mg 120 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Levodonna® Nødprævention

Håndkøbslægemiddel, der kan anvendes inden for 72 timer (3 dage) efter ubeskyttet samleje eller præventionssvigt - eksempelvis fordi kondomet gik i stykker. Tag tabletten så hurtigt som muligt med et glas vand, helst inden for 12 timer og ikke senere end 72 efter ubeskyttet sex. Kan tages på ethvert tidspunkt i menstruationscyklus, forudsat at graviditet er udelukket.

Tabletter 1,5 mg 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

Vialerg 10 mg filmovertrukne tabletter. Læs omhyggeligt oplysninger i indlægssedlen eller på emballagen inden brug. Anvendelsesområde: Voksne og børn fra 6 år. Lindring af symptomer i øjne og næse ved sæsonbetiget og helårs allergisk snue. Lindring af symptomer ved kronisk nældefeber. Dosering: Voksne og børn over 12 år: 1 tablet dagligt. Børn 6-12 år: ½ tablet 2 gange dagligt. Nedsat nyrefunktion: Dosisjustering anbefales til patienter med moderat til alvorlig nedsat nyrefunktion. Må ikke anvendes: Ved overfølsomhed over for indholdsstofferne eller overfor hydroxyzin eller piperazin derivater (nært beslægtede aktive stoffer i andre lægemidler). Ved alvorlig nedsat nyrefunktion. Forsigtighedsregler: Indeholder lactose. Forsigtighed ved samtidig indtagelse af alkohol, ved epilepsi og ved patienter med øget risiko for vandladningsproblemer. Hvis du skal have foretaget en allergitest, så skal du stoppe med at tage Vialerg mindst 3 dage inden. Intens kløe (pruritus) og/eller nældefeber (urticaria) kan i sjældne tilfælde vende tilbage, hvis du stopper med at tage Vialerg. Graviditet og amning: Bør ikke anvendes. Bivirkninger: Ikke almindelige: Utilpashed, kløe, udslæt, diarré, stikkende og snurrende fornemmelse i huden, rastløs uro. Sjældne: Overfølsomhedsreaktioner, aggression, forvirring, depression, hallucinationer, søvnløshed, krampes, for hurtig hjerterytme, unormal leverfunktion, nældefeber, ødem, vægtøgning. Meget sjældne: Alvorlige overfølsomhedsreaktioner (anafylaktisk shock, hævelse af svælg og tunge (angioneurotisk ødem), udslæt), tics, lavt antal blodplader, bevidsthedstab, rystelser, muskelspændinger, ufrivillige bevægelser, smagsforstyrrelser, synsforstyrrelser, svien eller smerte ved vandladning, ufrivillig natlig vandladning. Ukendt frekvens: Øget appetit, selvmordsforestillinger, mareridt, hukommelsestab, hukommelsesbesvær, svimmelhed, problemer med at tømme blæren. Intens kløe (pruritus) og/eller nældefeber (urticaria) efter behandlingsstop, smerter i leddene, udslæt med betændte blærer, leverbetændelse (hepatitis) Pakningsstørrelser: 10, 20, 30, 50, 60, 90, 100, 120 og 150 stk. Registreringsindehaver: Orlifarm Generics A/S, Energevej 15, 5260 Odense S.

Pligttekst

Levodonna® 1,5 mg tabletter. Anvendelse: Nødprævention til indtagelse senest 72 timer efter ubeskyttet samleje eller efter svigt af en præventionsmetode. Dosering og indgivelsesmåde: Der tages en tablet så hurtigt som muligt, helst i løbet af 12 timer og senest 72 timer efter ubeskyttet samleje. I tilfælde af opkastning inden for tre timer efter indtagelse af tabletten, skal der omgående tages en ny tablet. Kvinder, som har taget enzym-inducerende lægemidler (se afsnittet "Interaktion med andre lægemidler og andre former for interaktion") inden for de seneste 4 uger, og som har behov for nødprævention, rådes til at anvende ikke-hormonel nødprævention, dvs. kobberspiral. Kvinder, som ikke kan eller vil anvende kobberspiral, kan tage en dobbeltdosis levonorgestrel (dvs. 2 tabletter på én gang). Levodonna® kan anvendes på et hvilket som helst tidspunkt i løbet af en menstruationscyklus, medmindre menstruationen er forsinket. Efter brug af nødprævention anbefales det at anvende en barieremetode (f.eks. kondom, spermicide, spiral eller pessær), indtil den næste menstruation starter. Hvis du allerede bruger almindelig prævention, som f.eks. p-piller, kan du fortsætte med at tage dem som du plejer. Levodonna® er ikke beregnet til brug inden den første menstruation (menarche). Kontraindikationer: Overfølsomhed over for levonorgestrel eller over for et eller flere af hjælpestofferne. Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen: Nødprævention er beregnet til lejlighedsvis brug. Det bør under ingen omstændigheder erstatte en almindelig præventionsmetode. Nødprævention forebygger ikke graviditet i alle tilfælde. Hvis der er usikkerhed omkring tidspunktet for ubeskyttet samleje, eller hvis du har haft ubeskyttet samleje mere end 72 timer tidligere i samme menstruationscyklus, kan befrugtning have fundet sted. Behandling med Levodonna® efter andet samleje kan derfor være uden graviditetsforebyggende effekt. Hvis menstruationen er forsinket med mere end 5 dage, eller hvis du får unormal blødning på den forventede menstruationsdag, eller hvis der er mistanke om graviditet af en hvilken som helst anden årsag, skal graviditet udelukkes. Du frarådes at bruge Levodonna, hvis du er har en sygdom i tyndtarmen (såsom Crohns sygdom), der hæmmer optagelsen af lægemidlet, har alvorlige leverproblemer, tidligere har haft en graviditet uden for livmoderen (ektopisk graviditet) eller tidligere har haft betændelse i æggelederne (salpingitis). Levodonna® indeholder lactose - kontakt lægen, før du tager denne medicin, hvis lægen har oplyst dig om, at du ikke kan tåle visse sukkerarter. Interaktion med andre lægemidler og andre former for interaktion: Enzym-inducerende lægemidler, der kan reducere virkningen af Levodonna er barbiturater og andre lægemidler til behandling af epilepsi (f.eks. primidon, phenyton og carbamazepin), lægemidler til behandling af tuberkulose (f.eks. rifampicin, rifabutin), lægemidler til behandling af hiv (ritonavir, efavirenz), lægemidler til behandling af svampeinfektioner (griseofulvin), naturlægemidler, der indeholder pæricon (Hypericum perforatum). Levodonna kan påvirke virkningen af lægemidlet ciclosporin (undertykker immunsystemet) Graviditet og amning: Graviditet: Levodonna® bør ikke bruges af gravide kvinder. Det vil ikke afbryde en graviditet. Amning: Levonorgestrel udskilles i modermælk. Risikoen for denne påvirkning kan reduceres, hvis du tager tabletten umiddelbart efter amning og undgår amning i mindst 8 timer efter indtagelse af Levodonna®. Bivirkninger: Den hyppigst indberettede bivirkning er kvalme. Meget almindelige bivirkninger er hovedpine, smerte i den nedre del af maven, blødning, der ikke relaterer til menstruation og træthed. Svimmelhed, diarré og opkastning, uregelmæssig menstruation og brystsmerte kan også forekomme. Udlevering: Fås i håndkøb på apoteker. Pakninger: Levodonna® 1,5 mg tablet. Pris: Se den aktuelle pris på www.medicinpriser.dk eller spørg på apoteket. Læs vejledningen i pakningen grundigt før brug.

Hjælp mod forstoppelse

FÅS KUN PÅ
APOTEKET

SMAGS-
NEUTRAL

Lacrofarm® er et afføringsmiddel, der behandler kronisk forstoppelse hos voksne og børn over 12 år.

Opløs blot brevets indhold i et halvt glas vand, og oplev virkningen efter 12-24 timer.



Lacrofarm (Macrogol 3350, natriumhydrogencarbonat, natriumchlorid og kaliumchlorid), pulver til oral opløsning. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af kronisk forstoppelse samt behandling af meget svær forstoppelse, der skyldes hård, indeklemt afføring. **Dosering og indgivelsesmåde:** Kronisk forstoppelse: 1-3 breve dagligt afhængigt af individuelt respons. En behandling varer normalt ikke længere end 2 uger, men kan gentages om nødvendigt. **Svær forstoppelse:** 8 breve dagligt indtaget over 6 timer, alle 8 breve opløst i 1 liter vand. Behandling varer normalt ikke længere end 3 dage. **Patienter med nedsat hjertepumpfunktion:** Ved behandling af svær forstoppelse bør dosis fordeles således, at der ikke gives mere end 2 breve inden for en time. **Administration:** Før anvendelse skal hver poses indhold opløses i 125 ml vand. **Børn:** Bør ikke anvendes til børn under 12 år. **Eldre og patienter med nedsat nyrefunktion:** Dosisjustering er ikke nødvendig. **Må ikke anvendes ved:** Overfølsomhed overfor nogle af indholdsstofferne. Blokering eller hul i tarmen. Hæmmet tarmfunktion. Svær betændelse i tarmene, såsom blødende tyktarmsbetændelse, Crohn's sygdom eller toksisk megacolon. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler:** Væskeindholdet i Lacrofarm erstatter ikke det almindelige væskeindtag, hvorfor normalt væskeindtag skal opretholdes. Hvis du får bivirkninger der tyder på ændringer af væske-/elektrolytbalancen som f.eks. hævelser, kortåndethed, træthed, dehydrering (symptomerne omfatter øget tørst, mundtørhed og svaghed) eller hjerteproblemer, skal behandlingen med Lacrofarm stoppes straks, og du skal søge læge. **Brug af anden medicin:** Visse lægemidler, f.eks. mod epilepsi, kan være mindre effektive ved brug af Lacrofarm. Lacrofarm kan modvirke effekten af fortykningsmiddel. **Graviditet og amning:** Lacrofarm kan anvendes under graviditet og amning. **Bivirkninger: Almindelige:** Oppustethed, kvalme, mavesmerter og fordøjelsesbesvær, rumlen i maven, diaré, opkastning, analt ubehag. **Meget sjældne:** Allergiske reaktioner der giver åndenød, svimmelhed, hævelse i ansigtet, læberne, tungen eller halsen, tegn på allergi, f.eks. udslæt, kløe eller kortåndethed. **Hypypighed ikke kendt:** Elektrolytforstyrrelser, hovedpine, hævelser af hænder, fødder eller ankler, nældefeber, rødme i huden eller hududslæt. **Pakningsstørrelser:** Æske med 8, 20, 50, eller 100 breve. **Tilskud:** Ingen. **Udleveringsgruppe:** Håndkøb – ikke apoteksforbeholdt (HF). **Registreringsindehaver:** Orifarm Generics A/S, Energivej 15, DK-5260 Odense S.

 ORIFARM



Om

Vural Kocak, Apoteker og leder af Farum Apotek

Han har altid interesseret sig for kemi, så det lå i kortene, at Vural skulle læse til farmaceut. Det førte til jobbet som apoteker, og i dag er Vural Kocak leder for godt 25 medarbejdere.

Bliv vaccineret på apoteket

Interview med Vural Kocak om vaccination

"At blive vaccineret på apoteket er trygt, hurtigt, sikkert – og ikke mindst nemt, fordi du har et apotek tæt på din bolig." Vural Kocak har selv været vaccinator i mange år, og har vaccineret rigtig mange danskere. Her fortæller han præcis, hvordan det foregår og hvorfor, det er så stor en fordel for danskerne, at de kan blive vaccineret på apoteket.



"Idéen med en vaccine er, at den får immunsystemet til at danne antistoffer, så man bliver immun overfor sygdommen på samme måde, som hvis man har haft sygdommen. Man kan sige, at vaccinen udstyrer kroppen med en hukommelse, og dermed beskyttelse mod en specifik sygdom."

Sådan lyder Vurals helt enkle forklaring på, hvorfor dit immunforsvar kan huske – og dermed gøre dig immun overfor – den specifikke infektionssygdom, du er blevet vaccineret mod. "Nogle vacciner giver immunforsvaret så god hukommelse, at de virker hele livet, mens andre skal boostes med forskellige intervaller."

Også TBE, helvedesild og HPV

"Masser af danskere har de seneste år benyttet sig af muligheden for at blive vaccineret mod influenza, pneumokokker og corona på apoteket. Men vidste du, at du på apoteket nemt og hurtigt kan blive vaccineret mod TBE (flåtoverført hjernebetændelse), helvedesild som rammer 10-20% af befolkningen og HPV-virus, som kan give flere former for kræft?" spørger Vural Kocak, og uddyber:

"TBE er en virusinfektion, som kan overføres til mennesker via en flåt, der er inficeret med TBE-virus. Hvis man bliver inficeret, er der risiko for, at infektionen spreder sig til hjernen og rygmarven. De hyppigste symptomer er influenzalignende symptomer, men hvis infektionen spreder sig til hjernen og rygmarv, er der risiko for mere alvorlige symptomer. Oveni får ca. 35% senfølger som høretab, balanceproblemer og lammelser. Flåter lever i skove og krat i hele Danmark – men flåter med TBE-virus er især udbredt i Nordsjælland og på Bornholm," refererer Vural, der her giver tips til, hvornår det er relevant for dig at blive vaccineret mod TBE:

- Du er jæger, eller færdes meget i skoven i forbindelse med dit arbejde eller fritidsinteresse
- Du rejser på jagtture i fx Sverige og Østeuropa
- Du tager på ferie i områder med TBE – blandt andet visse steder i Østrig, Schweiz og Sverige

"For mange yngre og modne voksne er det et aktivt valg at tage ansvar for sin sundhed ved at investere i sundhedsydelse som fx vaccination."

"Vaccination mod TBE foregår efter et program, hvor du først får to vaccinationer med en måneds mellemrum. Vi anbefaler, at du får de to doser i vintermånederne, så du er beskyttet til sommersæsonen. Herefter er det en god idé at følge op med en tredje dosis enten sidst på sæsonen eller i løbet af efterfølgende vinter, så du bevarer dækningen. En dosis koster knap 500 kr. plus et gebyr."



"Som fagperson og apoteker er det en stor tilfredsstillelse at kunne hjælpe borgerne med flere og flere sundhedsydelse - såsom vaccinationer," understreger Vural Kocak.

En anden vaccine, som er ved at blive meget efterspurgt, er vaccinen mod helvedesild. "Personer, der har haft skoldkopper – hvilket 98-99% af alle over 50 år har haft – har virusen i kroppen. Den kan pludselig blive reaktiveret og blusse op som helvedesild. Navnet på sygdommen forklarer i sig selv, hvordan det føles. Symptomerne er rødt udslæt, der brænder, klør og efter nogle dage udvikler sig til blærer, som til sidst bliver til skorper, der falder af. Det helt markante kendetegn er, at det kun kommer på den ene side af kroppen, hvor det til gengæld kan optræde helt fra lysken og op i ansigtet. Hos nogle kan der komme senfølger i form af kroniske smerter i huden. Vaccinationen består af to doser, der skal gives med to måneders mellemrum. De koster 1.800 kr. pr. styk, men så er du også dækket i 10 år," lover Vural Kocak, der pointerer, at denne vaccine er forbeholdt personer på 50 år og derover plus personer mellem 18 og 50 år, som er i øget risiko for helvedesild.

En tredje vaccine, som folk for alvor er ved at efterspørge, er HPV-vaccine. "Der kommer mere og mere opmærksomhed på, hvordan man kan beskytte sig mod forskellige kræftformer. At det er relevant for voksne at bruge HPV-vaccine til at beskytte sig mod kræft i fx anus, og naturligvis livmoderhalsen, er stadig nyt for mange. Men efterhånden som folk har fået øjnene op for det, har vi givet flere og flere vacciner mod HPV. Unge under 18 år kan få vaccinationen gratis hos egen læge, men voksne skal selv betale de tre doser å 1.500 kr."

"Apotekernes nærhed er med til at gøre vaccinerer mere tilgængelige."

Danske apoteker har 1700 vaccinatører

Apotekerne er organiseret via deres eget vaccinationsfirma Apovac, som bl.a. sørger for uddannelse, journalføringssystem, hotline m.v. I Danmark er vaccinationer en lægefaglig ydelse, og det betyder, at vaccinationerne på de danske apoteker sker på delegation fra læger i Medicals ApS.

"For at blive vaccinatør skal man igennem en særlig uddannelse. Oveni er der hele tiden opfølgning – både på den enkelte vaccinatør og på de enkelte apoteker," refererer Vural Kocak.

- For at blive certificeret vaccinatør på apoteket skal vaccinatøren bestå grunduddannelsen, som indeholder et teoretisk pensum, test og et praktisk kursus, hvor bl.a. stiketeknik plus sikkerheds- og nødprocedurer gennemgås grundigt.

- En gang årligt skal vaccinatøren re-certificeres. Det indebærer bl.a. beståelse af en faglig test samt demonstration af korrekt stiketeknik og håndtering af sikkerheds- og nødprocedurer.
- Vaccinatørerne tilbydes løbende korte kursusforløb, hvor emnerne fx er nye ydelser, aktuelle nyheder mv.
- Styrelsen for Patientsikkerhed udfører løbende tilsyn for at overvåge, at vaccinatører på apotekerne lever op til de høje standarder, der er til vaccination.

"Der er ekstrem høj sikkerhed forbundet med alt, hvad vi gør på apoteket. Generelt er der en 0-fejls kultur, og medarbejderne er dedikerede, omhyggelige og ansvarlige. Alle apoteker har en vaccinationsansvarlig, som er Apovacs forlængede arm, og hvis en medarbejder har spørgsmål om vaccination, så har Apovac en hotline, som vi kan ringe til."

"Medlem af sygeforsikringen Danmark? Så husk at tjekke, om du kan få tilskud til vaccine."

Sådan foregår det

"Du kan altid føle dig tryk ved apotekets personale. Dels har de mange års faglig uddannelse bag sig, og dels har de valgt at arbejde på et apotek, fordi de har et omsorgsgen, og interesserer sig for at gøre en forskel for mennesker," pointerer Vural Kocak, der her tager dig – helt detaljeret – med igennem en vaccination.

1. Når du kommer ind på apoteket, tager du et nummer. På mange apoteker er der en særlig kø til vacciner. Hvis du er i tvivl, spørger du bare personalet.
2. Herefter sætter du dig og venter i kunderummet.
3. Når det er din tur, kommer der en vaccinatør, og kalder dit nummer. Sammen går I ind i et særskilt rum, hvor du kan blive vaccineret i fred og ro.
4. Du skal vise dit sundhedskort, så vaccinatøren er sikker på, hvem du er – og så vaccinatøren kan slå op i Det Danske Vaccinationsregister, hvilke vacciner du tidligere har fået.

5. Herefter skal du svare på et par spørgsmål om allergi.
6. Vaccinerne bliver opbevaret på køl, og vaccinatøren tager først vaccinen frem kort før den skal bruges.
7. En vaccine injiceres oftest i overarmens muskel. Så det er praktisk, hvis du tager noget løst tøj på, hvor ærmet nemt kan trækkes op, eller hvor du lige kan krænge blusen/trøjen/skjorten ned over skulderen.
8. Vaccinatøren desinficerer sine hænder og en plet på armen, hvor prikket kommer.
9. Vaccinen bliver injiceret via en tynd kanyle.
10. Til sidst får du et plaster på, og skal så sidde i kunderummet og vente 15 minutter, før du kan gå hjem.

Hvorfor skal du vente 15 minutter, når du er blevet vaccineret? "Fordi en vaccination i meget sjældne tilfælde kan give en akut allergisk reaktion, som vi kalder anafylaktisk shock," forklarer Vural, der aldrig selv har oplevet en kunde få allergisk reaktion eller besvimelse. "Eneste bivirkninger, jeg har oplevet hos vores kunder, er lidt ømhed på injektionsstedet, og måske lidt influenzalignende reaktioner en dags tid."

OBS

Fordelene ved at blive vaccineret på apoteket er, at du:

- Skal ikke køre ret langt, fordi der altid er et apotek tæt på
- Får maksimal tryghed og sikkerhed, fordi apotekets personale er uddannede vaccinatører
- Møder kendte ansigter, hvis du går hen på det apotek, du plejer at bruge
- Har fleksible tider og bedre tilgængelighed for vaccination
- Får konkurrencedygtige priser

Vigtigt

- Det er ikke alle apoteker, der tilbyder vaccination. På apovac.dk kan du se, hvilke apotekere, som tilbyder vaccinationer og i hvilket tidsrum.
- Inden du tager hen på apoteket for at få din vaccination mod TBE, helvedesild eller HPV, så ring gerne til det aktuelle apotek for at høre, om de har den på lager, eller om den først skal bestilles til dig.

Halsbrand?

Blid mod maver!
SIDEN 1974

Halsbrand og sure opstød kan skyldes alt fra stress og overvægt til graviditet og problemer med mave-munden. Gaviscon® virker mekanisk ved at lægge sig som et låg på maveindholdet og påvirker derfor ikke kroppens naturlige funktioner. Gaviscon® kan anbefales til store maver, gravide maver og små maver fra 0 år.

www.gaviscon.nu



Gaviscon (natriumalginat 50 mg/ml, natriumhydrogencarbonat 17 mg/ml, aluminiumhydroxid 15 mg/ml, calciumcarbonat 15 mg/ml) oral suspension og **Gaviscon** (alginsyre 350 mg/tab., natriumhydrogencarbonat 120 mg/tab., aluminiumhydroxid 100 mg/tab.) tyggetabletter. Håndkøbslægemiddel. **Virkning:** Bruges til halsbrand, sure opstød og ved spiserørsbrok. Gaviscon danner et skumlag oven på det sure maveindhold og forhindrer tilbageløb af maveindholdet til spiserøret. **Dosering:** Må ikke tages sammen med drikkevarer, der indeholder citronsyre. Oral suspension: *Voksne og børn over 2 år:* 10-20 ml efter behov ½ time efter et måltid og før sengetid eller efter lægens anvisning. *Børn ½-2 år:* 5-10 ml fordelt på flere doser, helst efter et måltid. *Børn under ½ år:* 1-2 ml pr. kg. kropsvægt/dag, fordelt på flere doser, helst efter et måltid. Må kun gives til nyfødte og småbørn efter lægens anvisning. Tyggetablet: Tygges grundigt, må ikke synkes hel. *Voksne:* 1-3 tyggetabletter efter behov ½ time efter et måltid og før sengetid eller efter lægens anvisning. *Børn:* Må kun bruges til børn under 15 år efter lægens anvisning. **Forholdsregler:** Må ikke anvendes ved allergi over for de aktive stoffer eller de øvrige indholdsstoffer. Oral suspension: Indeholder methylparahydroxybenzoat og propylparahydroxybenzoat (kan give allergiske reaktioner, som kan optræde efter behandlingen) og natrium (skal tages i betragtning ved saltfattig diæt). Tyggetabletter: Indeholder mannitol (kan have en mild afførende virkning). Oral suspension og tyggetabletter: Kontakt lægen, hvis dine nyrer ikke virker normalt. Virkningen af Gaviscon eller andre lægemidler kan ændres ved samtid brug. Kontakt lægen, hvis du tager følgende lægemidler mod: infektioner (fluoroquinoloner, tetracykliner), svampeinfektion (ketoconazol), blæreghalskræft (estramustin), skjoldbruskkirtelhormon-forstyrrelser (thyroideahormoner), utilstrækkelig hjertefunktion (digoxin), hjerterytmeforstyrrelse (sotalol), knogleskørhed (clodronat), afstødning af transplanteret organ (mycophenolatmofetil), epilepsi (gabapentin), gift (penicillamin), smerter (diflunisal). **Bivirkninger:** Der kan i meget sjældne tilfælde forekomme udslæt, kløe og væskeansamling i vævene/under huden (ødem). **Pakningsstørrelser:** Oral suspension: 100 ml, 400 ml, 500 ml. Tyggetabletter: 20 og 120 tabletter. **Læs indlægssedlen og oplysningerne på emballagen inden brug. Følg lægens eller apotekspersonalets anvisninger.** Nordic Drugs AB, Box 300 35, SE-200 61 Limhamn, Sverige. **Dato for udarbejdelse:** 30.01.2023. GAV045-02 2023.



Om

Anne Hammer,
gynækolog, ph.d., forskningsansvarlig overlæge på
Regionshospitalet i Gødstrup og lektor ved Aarhus Universitet

Siden 2012 har Anne Hammer forsket i HPV-virus. Både i, hvilke kræftsygdomme, der kan relateres til HPV-virus, og naturligvis i HPV-vaccine. For vaccinen har vist sig at være et gennembrud i forebyggelse af livmoderhalskræft.

HPV og kræft

Interview med Anne Hammer om HPV-relateret kræft

Mange forbinder kun HPV med vaccination af unge kvinder for at beskytte mod livmoderhalskræft. Men HPV-virus kan også forårsage kræft andre steder i kroppen, og HPV-virus er ikke kun farlig for unge kvinder. Vidste du, at mænd også kan få HPV-relateret kræft? Og at kvinder over 60 år rent faktisk har en højere risiko for livmoderhalskræft end de unge kvinder?

"HPV-virus er den hyppigste seksuelt overførte infektion. Langt hyppigere end fx klamydia. 80% af alle seksuelt aktive personer bliver smittet med HPV i løbet af livet, for virusen er ekstremt smitsom. Man siger tit, at kondom beskytter mod seksuelt overførte sygdomme, og kondom giver da også en vis beskyttelse mod HPV. Men fordi HPV også kan sidde på huden, er det næsten umuligt at undgå smitte. Så hvis den ene part i et forhold er smittet med HPV, bliver den anden det også. Og hvis man har HPV et sted på kroppen, så kan man smitte sig selv andre steder," forklarer Anne Hammer for at understrege, hvor svært det er at undgå HPV-smittekilder.

"I 2014 havde vi i Danmark 426 tilfælde af livmoderhalskræft og i 2021 kun 274 tilfælde – blandt andet takket være vaccine og screening."

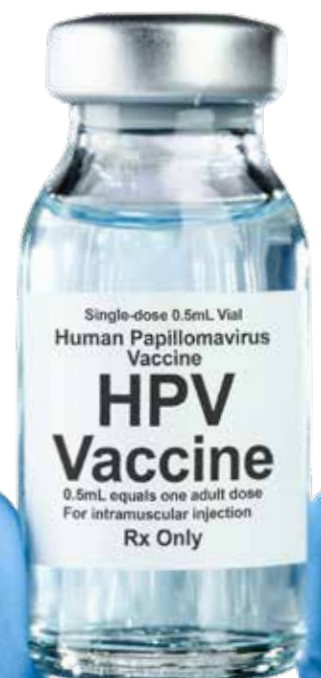
200 forskellige HPV

HPV-virus er ikke blot én type virus. Der findes ca. 200 forskellige typer, hvoraf nogle er defineret som lavrisikotyper, og kan forårsage kønsvorter. Andre klassificeres som højrisikotyper, og det er disse typer, der kan forårsage kræftsygdom.

"Af alle typer HPV-virus er der 12-15 stykker, som kan give forstadier til kræft og kræft. Baseret på strukturen i virus' DNA, er typen HPV-16 den absolut værste i relation til alle de typer kræft, HPV-infektion kan udløse," refererer Anne Hammer, og oplister de kræfttyper, som HPV kan være skyld i:

- Livmoderhalskræft er den helt store, og næsten alle tilfælde er udløst af HPV. Som det gælder for alle kræftsygdomme, er prognosen bedre, jo før sygdommen bliver opdaget. Men ca. halvdelen af de kvinder, som får livmoderhalskræft, har ikke deltaget i screeningen, og så er sygdommen ofte ret udbredt, før de bliver diagnosticeret. Men tilfælde, der bliver fanget i screeningen, kan som regel kureres.
- Analkræft – dvs. kræft i de yderste centimeter af endetarmen – rammer ca. 150 danskere om året. Langt de fleste skyldes HPV.

"Vi har screening for livmoderhalskræft, men det har vi ikke for kræft i analkanalen, skeden, vulva, penis og mund/hals – her kan du kun forebygge med vaccine."



- Ca. 30 kvinder om året får skedekræft, og HPV er årsagen i ca. halvdelen af tilfældene.
- Kræft i vulva – dvs. de ydre kønsorganer – bliver diagnosticeret hos ca. 120 danske kvinder hvert år. Også her er HPV årsagen i ca. halvdelen af tilfældene.
- Kræft i mund, tunge, svælg og mandler diagnosticeres ca. 360 gange årligt. Disse kræfttyper kan også skyldes HPV, fordi virus bliver overført via oralsex. Andre årsager er alkohol og tobak.
- Kræft i penis diagnosticeres årligt hos ca. 70 mænd. Forskerne mener, at 30-50% af tilfældene skyldes HPV.

Ældre kvinder har højere forekomst end unge

Fordi HPV er en virus, kan immunforsvaret i mange tilfælde slå infektionen ned. Men virus kan sove i kroppen i mange år, ligesom fx herpes og helvedesild, og af uforklarlige årsager pludselig begynde at lave ravage.

”Hvis man ser bort fra livmoderhalskræft, og kun kigger på de andre HPV-udløste kræfttyper, så er der flere HPV-udløste kræfttilfælde hos mænd end hos kvinder.”

”Jeg har skrevet min ph.d. netop om forekomsten af livmoderhalskræft hos kvinder over 60 år. Ca. en fjerdedel af alle kvinder har i den alder fået fjernet livmoderen, og har derfor ingen risiko. Men relativt flere i denne aldersgruppe får livmoderhalskræft sammenlignet med de yngre aldersgrupper. Det hænger sammen med mange ting. For det første har ældre kvinder levet i en tid, hvor vi ikke screenede lige så effektivt for celleforandringer i livmoderhalsen, som vi gør i dag. De er også blevet voksne og seksuelt aktive i en tid, hvor HPV-vaccinen ikke fandtes. Og så bliver immunapparatet generelt lidt svækket med alderen, så en HPV-virus i dvale pludselig kan vågne. Vi screener i dag kvinder for livmoderhalskræft indtil de bliver 64 år, og det store spørgsmål er, om vi stopper for tidligt. Vi ved det ikke, men de kommende års forskning kan måske finde svaret.”

Hvis du er en kvinde, og fyldt 64 år, så føler du måske en barriere i forhold til at få foretaget en gynækologisk undersøgelse og celleskrab. Det behøver du heller ikke for at blive testet for HPV. Der findes en hjemmetest, hvor du selv tager en prøve. I forskningen bruger man også urinprøver, men man kan ikke teste for HPV ved at tage en blodprøve.

Screening er vigtig – også selvom du er vaccineret

Vaccinen beskytter ikke 100%, og effekten af vaccinen er bedst, hvis den gives før seksuel debut. Så derfor er det stadig vigtigt, at alle kvinder følger det program, som tilbyder gratis screening til kvinder mellem 23 og 64 år.

”Få dine børn HPV-vaccineret – både drenge og piger – før de har deres seksuelle debut, for det er den bedste måde at forebygge HPV-relateret kræft.”

”Vi kan se, at der kommer færre og færre ind for at få foretaget keglesnit på grund af celleforandringer i livmoderhalsen. Vi kan også se, at de kvinder, der henvises til os med et abnormt celleskrab, er blevet ældre. Hvor det tidligere var kvinder i 20-erne, er det nu kvin-

Fakta

”Vaccine kan forebygge 80-90% af alle HPV-relaterede kræftsygdomme”

I 2009 blev HPV-vaccine et gratis tilbud til piger, og i 2019 blev den også gratis for alle drenge, der er født 1. juli 2007 eller senere. I dag er den således en del af børnevaccinationsprogrammet.

”Jeg vil virkelig anbefale alle forældre, at de tager imod tilbuddet, for vaccinen beskytter mod 80-90% af alle kræftsygdomme, som kan udløses af HPV, og for livmoderhalskræft er tallet 90%,” pointerer Anne Hammer. ”HPV-vaccinen indeholder beskyttelse mod to lavrisiko- og syv højrisikovira, som er udvalgt på baggrund af tumorer fra 10.000 kræftpatienter i hele verden. På den måde har man dokumenteret, hvilke af de kræftudløsende HPV-vira, som udgør den største risiko.”

”Du er ikke sikret mod HPV-udløst kræft, selvom du er testet negativ og har en fast partner, for HPV kan ligge i dvale i kroppen, og pludselig blive aktiv.”

der i 40-erne og 50-erne, fordi vaccinen har forebygget HPV-infektion.”

Men hvad er den ideelle screeningsmodel for livmoderhalskræft så i dag? Skal man udvide aldersintervallet? Skal man lade gå flere år mellem screenings-skrab?

”En national styregruppe arbejder på højtryk for at optimere screeningsprogrammet i takt med ny viden. Noget af den nye viden er, at en HPV-test er mere præcis end et almindeligt celleskrab. Til gengæld er en HPV-test dyrere at gennemføre. Så der er for og imod. Med mere viden og erfaring bliver det muligt at sammenholde de menneskelige og økonomiske fordele ved forskellige scenarier. Målet er at undgå overdiagnosticering og overbehandling samtidig med, at forebyggelse og tidlig opsporing optimeres.”

Fakta

Hvad er celleforandringer i livmoderhalsen, og hvornår kræver det behandling?

Celleforandringer i livmoderhalsen kan opstå, hvis du har en vedvarende infektion med HPV-virus. ”Virus kan ødelægge celler, så de begynder at mutere, og derved kan der opstå kræft. Derfor fjerner vi celleforandringer, der udgør en risiko,” påpeger Anne Hammer.

- Lette celleforandringer går i 70-80% af tilfældene væk af sig selv, så i disse tilfælde er ”behandlingen” blot kontroller for at få holdt øje med, om celleforandringerne udvikler sig.
- Moderate celleforandringer går i 50% af tilfældene væk i løbet af to år, så også her er det tilstrækkeligt at gå til kontroller.
- Svære celleforandringer bliver altid behandlet. Selvom en tredjedel af disse går væk af sig selv, så kan man ikke differentiere, hvilke personer, der udvikler kræft.

Apotekets Kampagne varer

Gælder 25. maj til
21. juni 2023

Vichy Solbeskyttelse

Tilbuddet gælder
alt Vichy Sol

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Hylo Eye Care

Mod tørre, trætte og irriterede øjne

Øjensalve 5 g
Øjendråber 3 ml

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Dentacure®

Til blødende tandkød

Tandpasta Mild Mint
75 ml

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Eskio-3 Kosttilskud

Kids Tutti-Frutti
209 ml

Kids Chewable Tyggetabletter
27 stk.

Pure® Kapsler
250 stk.

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Apovit® Kosttilskud til børn

Vælg mellem

Multi Appelsin, Multi Cola,
Multi Jordbær og Multi Tutti-Frutti
90 stk.

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Masque Me Up® Fodmaske

Foot Peeling Mask
1 par

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Hylo Eye Care

Mod tørre, trætte og irriterede øjne

Dual Intense Øjendråber 10 ml
Gel Øjendråber 10 ml

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Multi-tabs® Kosttilskud

Immuno Tabletter
60 stk.

50+
180 stk.

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Lactocare Kosttilskud

Travel
60 stk.

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



Paranix® Behandling mod lus

Shampoo med kam
200 ml

Sensitive Opløsning
150 ml

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek



VitaCare® Kosttilskud

Tranebær Stærk Kapsler
30 stk.

Baldrian & Humle
60 stk.

Tjek aktuel pris på
dit lokale apotek





Om

Troels W. Kjær, speciallæge, hjerneforsker og forfatter

Troels har altid syntes, at hjernen var enormt spændende, så straks efter medicinstudiet begyndte han at uddanne sig til speciallæge i klinisk neurofysiologi. Som hjerneforsker var det først rotter, og derefter aber, der lagde hjerner til hans arbejde. Men de seneste 25 år har Troels W. Kjær forsket i menneskets hjerne. Dels i USA og dels tilknyttet hhv. Rigshospitalet og Sjællands Universitetshospital. I dag er han selvstændig forsker og aktuell med bøgerne "Klæbehjerne" og "Hjernestarter".

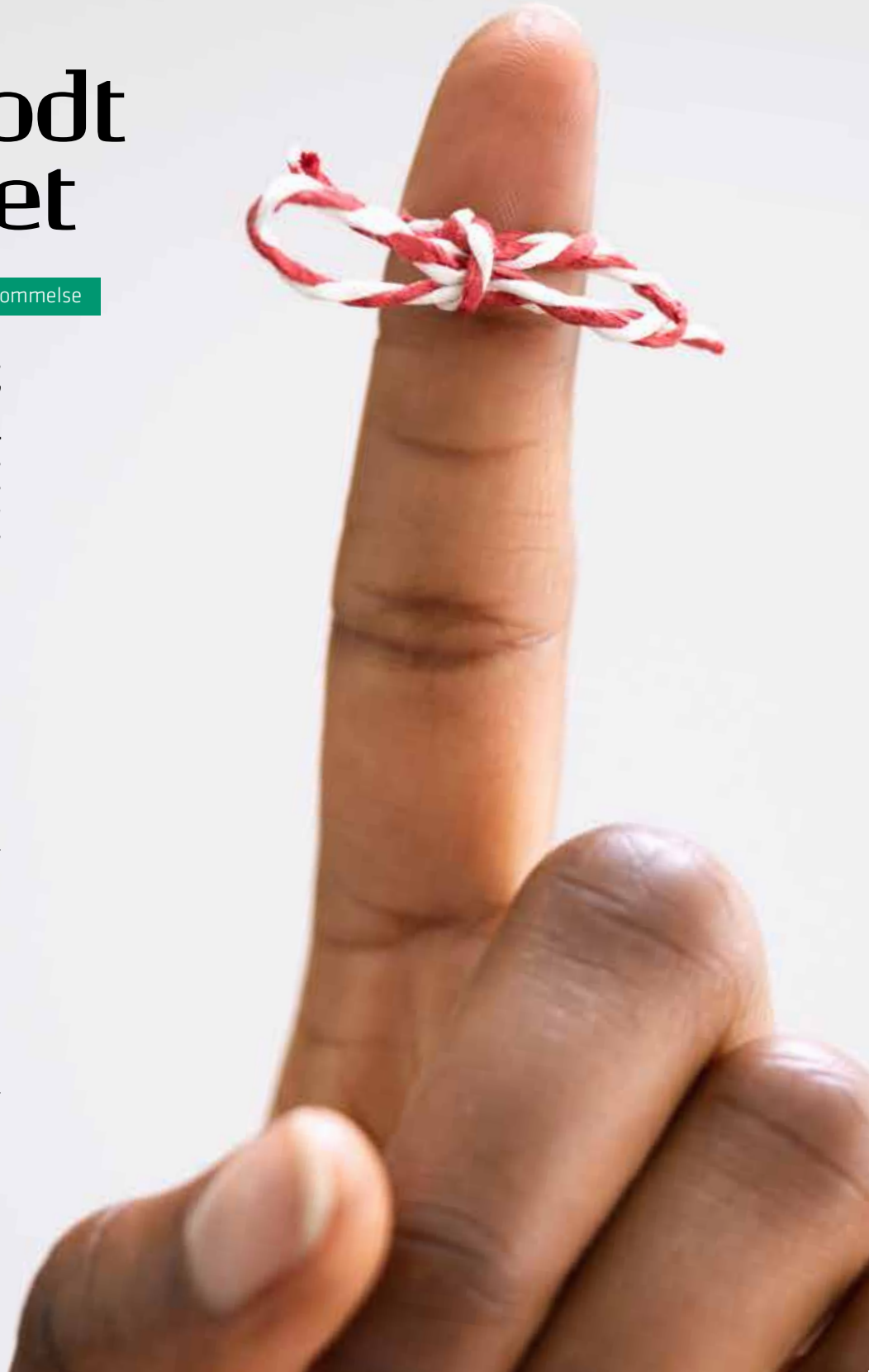
Husk godt hele livet

Interview med Troels W. Kjær om hukommelse

Hvordan er det egentlig, din hukommelse fungerer? Er god hukommelse medfødt? Kan du træne din hukommelse? Bestemmer du selv, hvad du gerne vil huske? Og er det rigtigt, at vi alle bliver mere glemsomme med alderen? Her dykker vi ned i den krøllede hjerne sammen med hjerneforskeren, der via sine foredrag og bøger har styrket mange danskeres hukommelse.

Din hjerne består af rundt regnet 100 milliarder nerveceller. I disse nerveceller er der elektricitet, så de kan sende impulser til hinanden. Når en nervecelle sender impuls til en anden, sker det via en såkaldt synapse. Man kan kalde synapsen for en overgang, bro eller sti mellem to nerveceller. Når du træner hukommelsen, bygger du både nerveceller og synapser, og denne komplicerede struktur er udtryk for styrken og kapaciteten i din hukommelse.

Hjernen består af storhjernen, lillehjernen og hjernestammen. De forskellige områder i hjernen har forskellige funktioner såsom styring af organer, muskler, bevægelser, adfærd og tanker. Hukommelsen ligger til steder i hjernen. Dels i hippocampus, som er den centrale, midterste del af temporallappen, og i hjernebarken, som er den ca. 5 mm tykke bark, der ligger rundt om hjernen. Hvis dit hoved skulle rumme en glat hjernebark, ville hovedet fylde



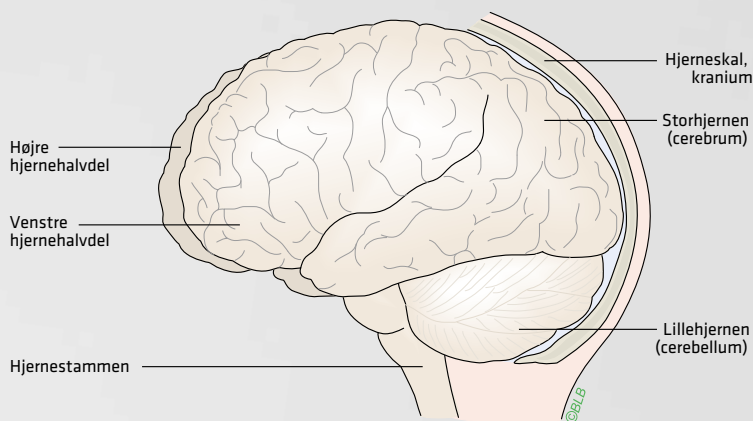


Illustration © Birgitte Lerche-Barlach

60 cm. i diameter. Derfor er hjernebarken nødt til at være krøllet sammen, så den både kan rumme alle informationerne i din hukommelse og begrænse sig til en størrelse, dit hoved kan rumme.

”Hjernen vejer 1,4 kilo, og ligger i kraniekassens 1,6 liter hulrum, så der er masser af plads til, at du kan udvide hjernebarken ved at træne hukommelsen.”

Forskellen på korttids- og langtidshukommelse

”Korttidshukommelsen er aktiv så længe, strømmen løber i netværket mellem de fx 10-50 nerveceller, der er blevet enige om en fælles information. Fx om, at du skal gå ud i køkkenet og hente en frugtkniv for at snitte et æble fra frugtfadet på sofabordet. Hvis nervecellerne bliver forstyrret undervejs – fx af, at telefonen ringer, eller at et familiemedlem spørger dig om noget – så kan du undervejs til køkkenet glemme, hvad du kom der for. Simplethen fordi en ny information har slukket for elektriciteten mellem de hjerneceller, der havde sendt besked om at hente frugtkniven,” forklarer Troels.

”Strømmen mellem nerveceller i korttidshukommelsen varer typisk 5-10 minutter. Alt over 10 minutter er langtidshukommelse, hvor

der sker varige ombygninger i synapserne, så de bliver større og stærkere, så du kan trække informationerne frem om 1, 5 og måske 10 år.”

Børn er født med overkapacitet

Er vi alle født med samme antal forbindelser mellem nervecellerne og samme tykkelse hjernebark? ”Nej” – lyder det fra Troels W. Kjær. ”Arv betyder en hel del for hjernen ligesom resten af kroppen. Nogle børn er født med et større antal nerveceller og en større hippocampus end andre – og har dermed bedre udgangspunkt for en god hukommelse end andre. Men fælles er, at små børn er født med en overkapacitet. Hos børn har hjernen så stor kapacitet, at den bruger ca. 30% af kroppens energi, mens tallet for voksne er 20%. Det skal vi være glade for på vores børns vegne, for de synapser, børnene ikke bruger, forsvinder. Derfor er det vigtigt, at børn helt fra spædbarnsalderen bliver stimuleret på alle måder, så nervecellerne og synapserne bliver aktiveret. For givet er, at alle bliver født med et antal nerveceller og en evne til at danne forbindelser mellem dem.”

Tre ting, der er slik for hjernen

Ville det ikke være fantastisk, hvis du kunne træne hjernen til at huske præcis det, du gerne vil have som paratviden enten på jobbet eller i fritiden?

”Så målrettet kan du desværre ikke træne, men der er især tre elementer, der højner chancen for, at informationer lagrer sig i langtidshukommelsen,” lover Troels W. Kjær.

- Overraskelse: Hvis noget overrasker dig, så du fx tænker ”det var pokkers”
- Relevans: Hvis du møder information, som fx udløser reaktionen ”super – den viden har jeg haft brug for hele mit liv”
- Følelse: Hvis en situation eller information udløser stemninger og følelser

”Man kan godt tale om, at hjernen på denne måde sorterer og prioriterer, fordi den automatisk er bedre til at gemme på informationer, der er overraskende, relevante og/eller fremkalder en følelse. I dagligdagen kan du derfor træne din hukommelse ved at koble informationer op på en af disse veje til langtidshukommelsen. Fx ved at stoppe op og knytte oplevelsen af overraskelse, relevans og/eller følelse til en information, så du bruger det som lim til at få information til at klæbe sig fast i hukommelsen.”

”Hukommelsestræning styrker din hukommelse, fordi træningen skaber flere nerveceller og synapser, så hjernebarken rent faktisk bliver tykkere.”

Tal om det, du gerne vil huske

Du kender sikkert følelsen af, at hjernen samler på ligestyldigheder i stedet for at gemme det, du gerne vil kunne huske. Men du kan faktisk selv påvirke, hvilke ting, hjernen gemmer i langtidshukommelsen. ”Ganske enkelt ved at tænke på – måske endda tale om – det, du gerne vil huske. Hvis du ikke vender retur til viden og informationer i din hjerne, så forsvinder det. For hjernens evne til at huske går ad stier, og jo bedre disse stier bliver trampet, jo nemmere er de at færdes på. Så genbesøg den viden og de erindringer, du gerne vil gemme i din hukommelse.”

Den korte opskrift på god hukommelse

1. Brug hukommelsen
2. Dyrk motion
3. Spis sundt
4. Sov godt

Råd nr. 1: Brug hukommelsen

”Når du bruger hjernen, danner den nye nerveceller og synapser, hvilket styrker din hukommelse. Så det kan i høj grad nytte at træne. Hjernen er tæt forbundet med belønningscentret, så det er vigtigt, at du vælger en træning, der giver et kick, når noget nyt lykkes,” understreger Troels W. Kjær, som har denne guide til valg af hjernetræning. Vælg noget:

- Der interesserer dig, for så er du motiveret – dvs. i udgangspunktet er det lige meget,

om du vælger øvelser med tal, bogstaver, former eller farver.

- Du er halvgod til – dvs. hverken god eller dårlig. Når du er halvgod, udløser belønningscentret dopamin (lykkehormon), når det lykkes, og der skal også være plads til fejl, for dem lærer man som bekendt af. Så spørg dit belønningscenter: Er det her svært nok, så hjernen bliver udfordret? Og er det nemt nok, så hjernen også oplever den succes, det er at lykkes?
- Der giver variation. Dvs. ikke kortspil hver dag, selvom det er forskellige spil. Og ikke bogstavleg hver dag, selvom det er forskellige lege.
- Du kan fastholde dig selv i – dvs. lægge en plan for, hvor meget og hvordan du hver dag vil træne hjernen.
- Du kan gøre sammen med andre, så interaktionen er med til at skabe nyt, du skal forholde dig til.

”Nogle af de træningsmuligheder, jeg får mange spørgsmål om, er sudoku, krydsord og sprog. Sudoku er godt, fordi det træner rummeligheden og evnen til at ræsonnere i korttidshukommelsen. Men krydsord er bedre, fordi det rent faktisk kalder på viden fra langtidshukommelsen, og dermed er reel træning af hukommelsen. At lære et nyt sprog appellerer til rigtig mange områder i hjernens hukommelse. Du får ny viden, du ikke blot skal huske – men skal forstå, bearbejde og bruge på tværs. Samtidig involverer et nyt sprog som regel sociale elementer, fordi du møder mennesker, som du dyrker det nye sprog med. Og oveni giver et nyt sprog oplevelser, som er forbundet med følelser og stemninger. Grundlæggende handler hukommelsestræning om at komme ud af sin komfortzone og gøre nogle ting bare en smule anderledes, end du plejer.”

Råd nr. 2: Dyrk motion

Troels W. Kjær udkommer snart med sin nye bog ”Løb din hjerne stærk”, som er baseret på laboratorieforsøg med dyr og adfærdsmålinger hos mennesker. ”Man har heldigvis ikke haft menneskehjerner ude i laboratoriet, men da forskningen har dokumentation fra dyreforsøg, tør jeg godt stå på mål for, at vores viden om de kemiske processer i hjernen hos dyr kan overføres til mennesker. Det er nemlig sådan, at når kroppen motionerer, frigiver den BDNF, som står for Brain Derived Neurotrophic Factor. BDNF er et vigtigt protein, der påvirker hjernecellerne, så du nemmere kan lære, tænke og koncentrere dig. På den måde er det dokumenteret, at motion styrker hjernecellerne.”

Råd nr. 3: Spis sundt

”Proteiner er den stærkeste byggesten for hele din krop – inklusive hjernen, for protein

stimulerer hjernens opfattelsesevne. Så hvis du hører til dem, der er begyndt at spare på kødet, er det en god idé at få behovet for protein dækket via fx linser og bælgfrugter. Et andet generelt råd, der også kommer hjernen til gode, er at spise umættede fedtsyrer – dvs. masser af fede fisk og evt. et kosttilskud med fiskeolie, hvis fisk er en sjælden gæst på dit middagsbord. Et specifikt kostråd er rettet mod hjernens fedt, som nødtigt skal blive harsk: Sørg for at få E-vitaminer og flavonoider, som virker antioxiderende på en hjerne. Disse essentielle hjerne-næringsstoffer får du via fx nødder, mandler og blåbær.”

Råd nr. 4: Sov godt

Søvn er et helt basalt behov, men hvordan er den konkrete sammenhæng med hukommelsen? ”Det er sådan, at hjernevæsken skal sørge for at gennemsytle hjernen, så affaldsstoffer bliver fjernet. Men – det gør hjernevæsken kun, når vi er i dyb søvn. For at få hjernen vasket skal du gerne have sammenhængende søvn, så du tre gange hver nat kommer i den dybe søvn. En søvncyklus varer 1,5 timer, og består af 4 stadier. Stadie 3 er den dybe søvn, og varer 20-25 minutter.”

Du behøver ikke kunne huske alt

Hvis det drejer sig om studie, job eller snedige quizspørgsmål, så er det naturligvis relevant at have alle detaljer klar i hukommelsen. Men ellers er den gode besked fra Troels W. Kjær, at du ikke behøver at kunne huske alt for at have glæde af din hukommelse.

”Lad os som eksempel tage noget så enkelt som kongerækken. Du kan givetvis huske, at vores dronning hedder Margrethe 2., og du har måske også hørt om Christian 4. Dvs. du har en overordnet viden om kongerækken, som er nok til at kunne søge den detailviden, du måske har brug for til din skole, din krydsord eller til snakken over hækken med naboen. En flig af viden er guld, for du skal vide, hvad du ikke ved, for at kunne opsøge svaret. Så jo mere du kan samle af sjove, spændende, fiffige, tilfældige eller udvalgte detaljer, jo bedre skelet har din hukommelse af arbejde ud fra. Derfor nytter det fx at læse bøger, artikler og nyheder. Du kan altid huske et eller andet – måske et begreb, en person eller en påstand. Det er nok til, at du er motiveret til at smide en krog i vandet – fx via internettet – for at bygge videre på den brik, du kunne huske. For det første giver indhentning af svar et tilfredsstillende dopaminskud til hjernen, men måske allervigtigst: Hver gang, du samler endnu en brik i din videnbank, bygger du nye nerveceller og synapser, så du styrker hukommelsens samlede kapacitet.”

Hjernefitness i forskellige sværhedsgrader

Er det nok at kunne huske ting? Tjahhh – måske er det også meget rart at kunne bruge sin viden til noget, og det kræver, at du ikke

blot kan huske nogle små brikker af en helhed. Forskerne har inddelt hukommelse i nogle kategorier:

1. At huske – er at kunne genkalde sig nogle fakta
2. At forstå – er at kunne forklare sammenhænge og koncepter
3. At bruge – er at genbruge fakta og viden i andre sammenhænge
4. At analysere – er at kunne drage konklusioner ud fra sin brug af viden
5. At vurdere – er at kunne forsvare eller underkende konklusioner, standpunkter eller beslutninger
6. At skabe – er at kunne kreere helt nye og originale sammenhænge, teorier og idéer

Niveau 1 er nemt, mens det selvsagt bliver sværere og sværere i takt med, at din aktivitet stiger i sværhedsgrader.

Bliver hukommelsen dårligere med alderen?

Er det en myte, at vi husker dårligere med alderen? Det har Troels W. Kjær svaret på. ”Vi topper som 25-årige. Herefter mister vi ganske langsomt nerveceller og synapser. Det er en udvikling, som er umuligt at stoppe. Men det er muligt at bremse udviklingen, hvis du træner hjernen med 4-trins-modellen – dvs. hjernetræning, motion, sund kost og god søvn. De fleste kan med den opskrift klare sig i lang tid uden, at hjernen bliver langsommere, og mange mærker ikke, at hjernen mister ressourcer. Men tidens tand bider som bekendt fra sig – også i hjernen. Især hos kvinder. For det er sådan, at ca. 32% af alle 100-årige kvinder er demente, mens tallet for mænd er ca. det halve. Så vejen frem er træning, træning, træning og atter træning.”

Tip

Bedste hjernetræning er at socialisere

”Du kan træne din hjerne på mange måder – fx musik, matematisk, sprogligt, kropsligt osv. Men den allerbedste træning er at socialisere. Omgås andre. Tal med andre. Skab relationer. Hver gang du mødes med andre mennesker, går hjernen i gang med at finde information om, hvad I talte om sidst, I så hinanden. Og så snart, du taler med andre mennesker, får du stimuli og feedback, som hjernen skal forholde sig til. Det er god fitness for hukommelsen.”

Plej dine øjne

Pas på øjnene med daglig pleje

Har du prøvet at have røde, irriterede øjne? Svie og fornemmelse af grus og/eller sand i øjnene? Sløret syn eller øget tåreflåd? Eller at øjnene driller, når du fx sidder timevis, og arbejder ved en skærm? Det kan skyldes tørre øjne, som kan have mange årsager. Men heldigvis er der også mange måder at lindre.

Spørgsmål om pleje af øjnene får vi rigtig ofte ved apotekets skranke. Synet er vores måske vigtigste sans, så vi er glade for, at så mange danskere rådfører sig med os om at passe på øjnene. De fleste af spørgsmålene drejer sig om tørre øjne. Så her får du en præcis miniguide til årsager og behandling.

Årsager til tørre øjne

Tørre øjne kan skyldes noget så simpelt som alder, for i takt med alderen producerer vi mindre tårevæske. En årsag, der ikke har noget med alder at gøre overhovedet, er tørt indeklima – fx et kontorlandskab eller en læsesal, hvor der er masser af elektronisk udstyr og skærme. Hormonelle årsager kan spille ind i forbindelse med graviditet, overgangsalder og hvis kvinder tager p-piller. Tørre øjne kan også være en bivirkning ved visse typer medicin såsom beta-blokkere (blodtryksmedicin) og medicin mod hhv. vandladningsproblemer og depression. Og så kan tørre øjne også være en følgevirkning af visse typer sygdomme.

Behandling af tørre øjne

Hvis du har en fornemmelse af, hvad årsagen til dine tørre øjne er, kan du i første omgang prøve at fjerne årsagen. Fx at opholde dig mindre i rum med aircondition, tørt klima og statisk elektricitet. Brug dine briller i stedet for kontaktlinser. Og/eller sidde færre timer foran skærmen. Du kan købe mange forskellige slags øjendråber og -salve uden recept. Det vigtige er, at du bruger et produkt, der matcher dine øjnes behov, og at du bruger det korrekt. Sammen med rådgiveren på apoteket kan du først og fremmest finde ud af, om dine øjne mangler væske eller fedt. Dernæst finder I sammen ud af, om du har brug for en salve, der virker hen over natten. Salve er tyktflydende, og slører synet i noget tid, så derfor er det ikke egnet til brug om dagen. Er dit behov mere at lindre efter behov, når du har læst/arbejdet med skærm intensivt i mange timer, så er tyndtflydende dråber nok det, du har brug for.

Tips til at dryppe øjne:

- Når du skal dryppe øjne, så vask altid hænder først
- Undgå at spidsen af flasken rører ved øjet
- Læn hovedet bagover
- Hold flasken i den ene hånd, og træk nederste øjenlåg nedad med en finger på den anden hånd
- Læg en dråbe i nederste øjenlågsfold
- Løft hovedet, og tryk med en finger mod næseryggen, så øjendråben ikke løber gennem tårekanalen og videre til næse og mund
- Der kan kun være ca. en femtedel af dråben i øjet, så tør overskydende øjendråber af kinden med en serviet
- Hvis du kan mærke, at der kommer noget i øjet, har du gjort det helt korrekt

KILDER
Rigshospitalet.dk
Øjenforeningen.dk
Sundhed.dk
Ohd.dk



Synvital Plus Kosttilskud til øjnene

Kosttilskud, der beskytter mod aldersforandringer i øjnene og indeholder zink, der bevarer et normalt syn. Anbefalet daglig dosis til voksne over 25 år: 1 tablet eller efter aftale med læge.

Tabletter 120 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Hylo Eye Care

Mod tørre, trætte og irriterede øjne

VitA-POS er en øjensalve tilsat A-vitamin, som gør den ekstra smidig og blød. Salven beskytter hornhindeepitelet mod skade fra et glidende øjenlåg og genetablerer tårefilmens lipidlag. Dermed reduceres symptomer fra meget tørre øjne. Anvendes til natten.

Evo Tears Øjendråber. Øjendråber, der mikser sig umiddelbart og nemt med lipidene i tårefilm, så lipidfasen genoprettes og fordampning fra vandfasen elimineres. Reducerer symptomer fra øjenlågsetændelse ved at opløse lipid i tilstoppede kirtler.

Øjensalve 5 g
Øjendråber 3 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Hylo Eye Care

Mod tørre, trætte og irriterede øjne

Hylo Dual Intense Øjendråber lindrer inflammatoriske symptomer, som svie, kløe, brændende og rindende øjne. Til daglige vedvarende symptomer fra meget tørre øjne.

Hylo-Gel Øjendråber med langkædet hyaluronsyre i høj koncentration giver bedre lindring af symptomer på færre antal dråber dagligt. Ergonomisk flaske, der hjælper dig med nedsat kraft i hånden, så også du kan anvende øjendråben.

Alle Hylo produkter er uden konservering og holdbar i 6 måneder.

Dual Intense Øjendråber 10 ml
Gel Øjendråber 10 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Tip

Apoteket har en løsning

Føler du, at dine kontaktlinser generer dine øjne og gør dem tørre? Har du brug for lidt "kunstige tårer", du kan bruge efter behov i løbet af dagen? Er dine øjne tørre og irriterede hver dag, så du har brug for intensiv lindring? Kan dine øjne ikke lide de konserveringsmidler, der er i visse typer øjendråber? På apoteket kan du få svar på alle dine spørgsmål, og en løsning, der passer til dine behov. Også hvis du gerne vil passe på dine øjne med et dokumenteret tilskud til øjnene.

Diabetesforeningen – en af Danmarks største patientforeninger

Mindst 349.000 danskere har diabetes. Heraf er ca. 90.000 medlem af Diabetesforeningen, som med 75 medarbejdere, og ca. 800 frivillige, gør et stort arbejde for et godt liv med diabetes og en fremtid, hvor så få som muligt får diabetes. Oprindeligt hed foreningen "Landsforening for Sukkersyge", fordi man kaldte sygdommen sukkersyge. I dag bruger man i stedet ordet diabetes.

Diabetes: Fakta, gode råd og aflivning af myter

Nyt fra Diabetesforeningen, der kæmper for bedre vilkår for personer med diabetes

Diabetes er en af de helt store folkesygdomme, og desværre får flere og flere diagnosen. Derfor er det vigtigere end nogensinde at udbrede viden om diabetes. Viden er grundlaget for at kunne forbedre fremtidsprognosen. Hvis du selv, eller en i familien, lever med diabetes, og hvis du gerne vil være med til at knække diabetes-kurven, så læs med her.

Hos en person med type 1-diabetes producerer bugspytkirtlen ingen insulin, og hvis man har type 2-diabetes, har kroppen nedsat følsomhed over for insulin. Insulin er nødvendigt for sukkerforbrændingen. Ved ingen/for lidt insulin kommer sukker fra mad og drikke ikke ud i kroppens celler, men ophober sig i blodet, og det er derfor, blodsukkeret stiger.

Forhøjet blodsukker er farligt, fordi det skader blodkarrene. Skader på de små blodkar går ud over nerverne, øjnene, nyrerne og for mænds vedkommende evnen til erektion. Skader på de store blodkar kan resultere i åreforkalkning og blodpropper.

Type 1-diabetes: Symptomer og behandling

Type 1 er en auto-immun sygdom, og det betyder, at immunforsvaret ved en fejl begynder at dræbe de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen. De første symptomer kan være lidt diffuse, og minde om en almindelig influenza. Men det bliver som regel hurtigt akut, og

i løbet af et par dage kan sygdommen træde i karakter med disse symptomer:

- Tørst
- Hyppig trang til at tisse
- Træthed/uoplagthed
- Synsforstyrrelser
- Følelse af at være omtåget
- Hovedpine, kvalme, opkast
- Mavesmerter
- Utilsigtet vægttab i tiden op til de andre symptomer

Sygdommen kan ramme både børn og voksne, og kan komme pludseligt. Hvis du hos dig selv, eller en du er tæt på, oplever flere af symp-

Hvis én af dine forældre har type 1-diabetes, er din risiko 2-5%, og hvis begge dine forældre har sygdommen, er din risiko for at få type 1-diabetes 5-20%.

tomerne, så er det med gå til lægen straks. Lægen stiller diagnosen ved at måle blodsukkeret. Hvis det ligger på 11,1 mmol/l eller højere, er der ingen tvivl om, at diagnosen er diabetes, og så er næste skridt hospitalet, hvor eksperter undersøger yderligere, og iværksætter målrettet behandling.



Behandling af type 1-diabetes handler om at holde blodsukkeret nede ved at injicere insulin. Målet med behandlingen er at regulere sygdommen så godt som muligt – dvs. balancere medicinen, så blodsukker, kolesterol og blodtryk er så normalt som muligt.

Type 1-diabetes er en sygdom, der er på 24/7. Den kræver løbende måling af blodsukker og injektioner af insulin, og kan også kræve justering af kost, og det kan stress mange. Der er faste forløb for personer med type 1-diabetes, og det er vigtigt med løbende opfølgningss møder hos lægen plus en god dialog med det fagpersonale, du møder.

Mange oplever bekymring for, om sygdommen begynder at påvirke blodkarrene. Derfor er det vigtigt, at du løbende får tjekket dine øjne hos en øjenlæge, og at du er opmærksom på at pleje dine fødder, så der ikke opstår sår. For at forebygge hjerte-kar-sygdomme i kølvandet på type 1-diabetes bør du undgå rygning, holde en normal vægt og dyrke motion.

Type 2-diabetes: Symptomer og behandling

Denne type diabetes er også blevet kaldt "livsstilsdiabetes" og "gammelmandsdiabetes", men de termer hænger ikke helt sammen med virkeligheden. Ja – livsstil påvirker både risikoen for diabetes og behandlingen af diabetes. Og ja – risikoen for at få type 2-diabetes stiger med alderen, fordi livsstilseffekter bliver akkumuleret. Men type 2-diabetes er i høj grad arvelig.

Både genetik og miljø spiller ind, når en person får type 2-diabetes. Du kan godt være genetisk disponeret uden, at sygdommen bryder ud. Og hvis du fx er overvægtig, har forhøjet kolesterol, har forhøjet blodtryk, og får for lidt motion, så kan du godt få type 2-diabetes, selvom du genetisk ikke har en øget risiko.

Type 2-diabetes kan komme snigende over lang tid. Mange tænker, at det blot er symptomer på aldring eller almindelige hverdags-skavanker. I begyndelsen er symptomerne ret svage og diffuse, og det er et problem. For jo før, sygdommen bliver opdaget og behandlet, jo bedre er prognosen. Dels for at forebygge, at sygdommen kræver insulin, og dels for at forebygge følgesygdomme. Hele 35% af alle, der får konstateret type 2-diabetes, har allerede følgesygdomme. Derfor er det bedst at konsultere lægen og få taget en blodprøve i tide, hvis du oplever symptomer som:

- Tørst
- Hyppig trang til at tisse
- Træthed/uoplagthed
- Uforklarligt vægttab
- Synsforstyrrelser
- Kløe ved kønsorganerne
- Infektion i hud og slimhinder
- Sår, der ikke vil hele

Behandlingen handler om at regulere dit blodsukker, så det holder sig på det normale niveau, som er 4-7 mmol/l. For nogle er det tilstrækkeligt at ændre vaner, så der bliver skruet op for motionen og ned for kalorieindtaget – plus naturligvis slukket for røgen, hvis du ryger. For andre er det nødvendigt at tage medicin, der regulerer blodsukkeret (plus eventuelt kolesterol og blodtryk). Uanset behandlingsform er det vigtigt, at du løbende går til tjek hos lægen, så eventuelle behov for ændringer bliver tilgodeset med det samme. Langt de fleste vil klare sig i lang tid med anden medicinsk behandling end insulin.

Tip

Aflever dine brugte injektionspenne på apoteket

Genbrug er guld. Det gælder også glas og plastik fra de injektionspenne, der er produceret af Novo Nordisk.

Tag dine injektionspenne med, når du alligevel går på apoteket for at købe nye. Så kan du give miljøet en hjælpende hånd ved at sikre genbrug af værdifulde materialer, der kan genbruges til andre gode formål. Vær opmærksom på, at det kun er injektionspenne fra Novo Nordisk, der indgår i denne genbrugscyklus, så derfor skal Novo-penne afleveres i en pose for sig selv. På apoteket kan du få en særlig returpose (gratis), som du bruger til at samle dine returpenne fra Novo Nordisk.

Andre penne (og andet medicinaffald) kan du også aflevere på apoteket, som sender det til destruktion.

Fakta

Diabetes i tal

- Mindst 349.000 danskere har diabetes
- Ca. 310.000 af dem har type 2-diabetes
- Ca. 32.000 har type 1-diabetes
- De resterende ca. 7.000 har en anden type diabetes
- 98.000 danskere ved ikke, de har type 2-diabetes
- 465.000 skønnes at have forstadier til type 2-diabetes/prædiabetes
- Antallet af danskere med type 2-diabetes er mere end fordoblet siden 1996, og man estimerer, at der i 2030 vil være 420.000 danskere, der har type 2-diabetes.

Hvis én af dine forældre har type 2-diabetes, fordobles din risiko for at udvikle sygdommen i forhold til andre med samme køn og alder men med forældre, der ikke har type 2-diabetes. Hvis begge dine forældre har type 2-diabetes, firdobles din risiko.

De diabetesvenlige kostråd

Seneste forskning inden for mad og diabetes peger på, at der er visse træk i kosten, som kan hjælpe dig til en bedre blodsukkerregulering. Med afsæt i forskningen har Diabetesforeningen udarbejdet fem diabetesvenlige kostråd:

1. Spis færre kulhydrater

Mængden af kulhydrater i mad og drikke påvirker blodsukkeret. Derfor kan det hjælpe at reducere indtaget af kulhydrater.

2. Vælg kulhydrater af høj kvalitet

Kulhydrater af høj kvalitet har et naturligt højt indhold af kostfibre. De findes bl.a. i grove grøntsager som kål, broccoli og porrer samt fuldkornsprodukter som rugbrød, fuldkornsbrød, hele eller knækkede kerner og lignende.

3. Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer

Ultra-forarbejdede fødevarer er blandt andet slik, chips, chokolade, færdigindpakkede kager, energibarer og -drikke. Det er fødevarer, der ofte har en lang industriel proces bag sig, som giver produkterne en lang holdbarhed, et højt indhold af kalorier og et højt indhold af tilsat sukker, fedt og salt.

4. Spis flere basisfødevarer

Basisfødevarer er uforarbejdede, eller minimalt forarbejdede, fødevarer. Det er mange af de råvarer, du bruger, hvis du selv laver mad fra bunden.

5. Vælg det sunde fedt

Vælg det umættede plantefedt som oliven- og rapsolie plus flydende margarine og i mindre grad det mættede animalske fedt fra smør, fløde og fedt kød.

Myter og misforståelser

Viden er vigtig, hvis du gerne vil forebygge sygdom. Det gælder også diabetes i det omfang, det er muligt. Jo mere du ved om forebyggelse, jo større chance for, at du kan undgå diabetes eller udsætte, at du får sygdommen.

Viden er også vigtig, hvis du gerne vil støtte dem, der lever med diabetes. At få konstateret en kronisk sygdom er i sig selv et chok, og at leve med sygdom hver eneste dag er et pres. Hvis man så oveni bliver mødt med misforståelser – fx om at sygdommen helt eller delvis er selvforskyldt – så kan det give ekstra stress. Faktisk får næsten 25% af dem, der har en diabetes-diagnose, det man kalder diabetes-stress. Diabetesforeningen fik i 2022 gennemført en befolkningsundersøgelse for at afdække, hvad befolkningen tror og tænker om diabetes

Myte

Diabetes får man, fordi man ikke kan tåle sukker

Type-1 diabetes kan kureres med sund livsstil (tror 22% af befolkningen)

Man får kun type 2-diabetes, hvis man er overvægtig (39% af befolkningen mener, sygdommen er selvforskyldt for dem, der er overvægtige eller lever usundt)

Overvægt øger risikoen for type 1-diabetes (tror 28% af befolkningen)

Man får type 1-diabetes af at spise for meget sukker (tror 6% af befolkningen)

Fakta

Diabetes er en sygdom du får, fordi kroppen ikke kan optage sukker

Type 1-diabetes er en kronisk sygdom, og den kan ikke kureres

Alle kan få diabetes – uanset deres vægt

Overvægt øger ikke risikoen for at få type 1-diabetes

Man får ikke diabetes, fordi man spiser for meget sukker (men fordi kroppen ikke kan optage det sukker, man indtager)

Fakta

”Type 2-diabetes er en stille sundhedskatastrofe”

Sådan lyder det fra Diabetesforeningens adm. direktør Claus Richter. ”Kurven går den forkerte vej. Især for type 2-diabetes, hvor man i 2030 forventer, at 420.000 danskere har diagnosen. Det er en stille sundhedskatastrofe. Både for den enkelte, fordi det koster livskvalitet, og for samfundet, fordi det koster mange penge. Diabetes koster årligt cirka 31 mia. kr. – især fordi alt for mange ender på førtidspension, eller ikke kan gå på arbejde.

Derfor er det helt afgørende, at Danmark får sat ind med både forebyggelse og bedre, og mere sammenhængende, behandling til mennesker med type 2-diabetes,” understreger Claus Richter, og beskriver et konkret tiltag, som Diabetesforeningen foreslår.

”Idéen er, at alle, der får konstateret type 2-diabetes, får et fast pakkeforløb, som vi kender det fra kræftområdet, så man får hjælp, tilbud og patientuddannelse plus de kontroller, man har brug for, så det er muligt at kunne leve et godt liv med diabetes.

Fordi type 2-diabetes er en sygdom, der udvikler sig, er det vigtigt med en tidlig indsats. Og patientuddannelse med læring om blodsukker, plus vejledning om kost og motion, kan gøre en stor forskel for den enkeltes sygdomsforståelse. Men kun 25 procent af personer med type 2-diabetes får et tilbud om patientuddannelse, kost og motion, som kommunerne står for.

Vi ved, at en tidlig indsats gør en stor forskel. Vi ved, at patientuddannelse gør en forskel, fordi man har tid til at lære om blodsukker og forstå det. Diætister kan hjælpe med den kost, der er god for en. Og at man motionerer, sammen med andre, er vigtigt, fordi man både får rørt sig, og lærer nogle at kende med den samme sygdom. Det netværk kan gøre en stor forskel for den enkelte.

Beregninger på virkningen af patientuddannelse viser, at man kan spare indlæggelser og udgifter til sygedage. Derfor er det virkelig vigtigt, at flere får et tilbud, fordi det kan skærme mod de alvorlige følgesygdomme, som hjertekar-, øjen-, nyre- og nervesygdomme, der i værste fald kan ende med amputationer.”

SIG FARVEL TIL FORSTOPPELSE



Moxalole® pulver til oral opløsning (macrogol 3350, natriumchlorid, natriumhydrogencarbonat og kaliumchlorid). **Virkning:** Behandling af kronisk forstoppelse. Opløsning af hård og indeklemt afføring i ende- og tyktarmen, som er konstateret af lægen ved en undersøgelse. **Dosering:** Mod forstoppelse: Voksne: 1 brev 1-3 gange dagligt. For de fleste er 1-2 breve om dagen nok. Hvis symptomerne fortsætter efter 2 uger, skal du kontakte din læge. Bør ikke anvendes til børn under 12 år. Mod hård og indeklemt afføring, som din læge har konstateret ved undersøgelse: Voksne: 8 breve dagligt indtaget over 6 timer. Behandlingen varer normalt ikke længere end 3 dage. For patienter med nedsat hjerte-kar-funktion bør dosis fordeles således, at der ikke gives mere end 2 breve i timen. **Tag ikke Moxalole** hvis du er overfølsom over for de aktive stoffer eller over for et eller flere af hjælpestofferne. Hvis du har en tilstopning i tarmen, hul i tarmen, tarmslyng, toksisk megacolon (sygelig stor, udspilet tyktarm med ansamling af tarmindehold) eller ved alvorlig betændelse i tarmen som bl.a. colitis ulcerosa og Morbus Crohn. **Advarsler og forsigtighedsregler:** Tal med lægen eller sundhedspersonale inden du anvender Moxalole. Når du tager Moxalole skal du fortsætte med at drikke meget vand. Hvis du føler dig svag, stakåndet, er meget tørstig med hovedpine, har hjertesvigt eller får opsvulmede ankler, skal du stoppe med at tage Moxalole og kontakte din læge med det samme. Indeholder 187 mg natrium (hovedkomponenten i madlavning/bordsalt) i hvert brev. **Interaktioner:** Kan påvirke optagelsen og effekten af andre lægemidler. Spørg lægen eller på apoteket hvis du bruger andre lægemidler. **Graviditet og amning:** Kan anvendes. **Bivirkninger:** Meget almindelige: Mavesmerter og mavekramper, diarré, opkastning, kvalme, maverumlen og luftafgang fra tarmen. Almindelige: Kløe, hovedpine, hævede fødder, ankler og hænder. Ikke almindelige: Udslet, sure opstød, halsbrand og oppustethed. Meget sjældne: Allergiske reaktioner. Forstyrrelser i elektrolytniveau, især for kalium. Ubehag ved endetarmsåbningen. **Læs grundigt oplysningerne i indlægssedlen inden brug af dette lægemiddel. Pakningsstørrelser:** 8 stk., 20 stk., 50 stk. og 100 stk. Viatris ApS, Borupvang 1, Ballerup. Baseret på seneste godkendte produktinformation dateret oktober 2021.

Få hjælp til dine maveproblemer på maveguiden.dk





Om

Brian Køster, seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse

Oprindeligt er Brian Køster uddannet biokemiker, hvilket betyder, at han har specifik indsigt biologiske processer og mekanismer. Derudover er han ph.d. i folkesundhedsvidenskab. Han har været ansat i Kræftens Bekæmpelse siden 2007, hvor han i dag er seniorforsker i Afdelingen for Forebyggelse og Oplysning. Brian er en af forskerne bag et helt nyt studie af sammenhængen mellem livsstil og kræft.

4 ud af 10 kræfttilfælde er udløst af livsstil

Interview med Brian Køster om livsstil og kræft

"Danskerne ved godt, at rygning kan give kræft. De ved også, at fx alkohol og overvægt går ud over helbredet, men vores undersøgelser viser, at danskerne i højere grad forbinder disse faktorer med risikoen for fx diabetes og hjerte-kar-sygdomme end med risikoen for at få kræft. Derfor er det vigtigt, at vi nu har dokumentation for præcis hvordan, og ikke mindst hvor meget, konkrete kræfttyper kan kobles til livsstilsfaktorer som rygning, overvægt og solbadning."

Overalt i verden bliver der forsket i kræft, og forskerne kommer hver eneste dag tættere på at knække cancer. Også her i Danmark, hvor en gruppe forskere i 2022 offentliggjorde resultaterne af beregninger, som mere præcist end nogensinde dokumenterer, hvor stor påvirkning livsstil og miljø har på specifikke kræftsygdomme.

"Vi har dokumenterede tal for konkrete risikofaktorer, og med et slags avanceret vægtniveau har vi beregnet, hvor stor kræftbyrde de enkelte livsstils- og miljøfaktorer udgør. Livsstil betyder i denne forbindelse fx rygning, solarie og overforbrug af mad- og/eller alkohol. Mens miljø hænger sammen med at opholde sig i fx et rum med skadelige partikler, eller under den bagende sol, i forbindelse med sit arbejde."

For Brian Køster kom det ikke som nogen overraskelse, at vi nu har klokkeklar dokumentation for, at 4 ud af 10 af alle kræfttilfælde skyldes livsstil eller miljø.

"Vi har tidligere brugt andre beregningsmetoder, og fx referencetal fra England, så vi vid-

ste godt, at livsstil har enorm indflydelse på kræftrisikoen. Men med danske tal kan vi endnu mere præcist sætte fingeren på, hvor befolkningen kan skrue ned for kræftrisikoen ved at justere på livsstilen."

"Fuldkorn reducerer generelt din risiko for kræft."

Tobak er den største kræftkilde

Rygning dræber. Du læser det på tobakspakker. Medierne skriver og taler om det igen og igen. Så ingen kan være i tvivl om, at rygning skader helbredet, og forkorter livet. At rygning udgør halvdelen af de livsstilsforårsagede og forebyggelige kræfttilfælde, kommer bag på mange.

"Alle ved, at rygning er farligt. Men er du klar over, at hele 14,6% af de 44.000 årlige kræfttilfælde her i Danmark kunne undgås, hvis der ikke var nogen, der røg tobak?" lyder det lidt provokerende spørgsmål fra Brian Køster.

Fakta

Tal der taler for sig selv

- I Danmark er der årligt 23.078 mænd og 21.196 kvinder, der får konstateret kræft
- Når man lægger de to tal sammen, er der årligt 44.274 danskere, som får en kræftdiagnose
- 32,2% af alle kræfttilfælde skyldes livsstil eller miljø-relaterede risikofaktorer klassificeret som såkaldt "klasse I karcinogen" (dvs. bedst mulig dokumentation) ifølge WHO's canceragentur (IARC)
- 32,2% svarer til 14.235 personer, der kunne have undgået at få kræft ved at justere deres livsstil
- Det svarer til 40 personer hver dag

”Rygning er absolut den største risikofaktor i relation til udvikling af kræft. I tobak er der 5.300 kemiske stoffer, og heraf er i hvert fald 70 af stofferne identificeret som kræftfremkaldende. Fx drejer det sig om benzen, formaldehyd, polonium-210 og vinylklorid. Dvs. at når man taler om, at tobak er kræftfremkaldende, så er det ikke bare et enkelt kemikalie som alkohol eller en enkel eksponeringstype som uv-stråling. Det er en kæmpe kemisk cocktail med mange forskellige kræftfremkaldende effekter. Rygning er kendt for at øge risikoen for lungekræft, men øger faktisk også risikoen for mere end 15 andre kræftformer såsom i mund, hals, tyktarm, endetarm, blære, bugspytkirtel og nyrer.”

Via blodet kommer de kræftfremkaldende stoffer fra tobak rundt i hele kroppen. Derfor skader rygning stort set alle organer, men der er alligevel nogle organer, der er mere udsat end andre.

”Det er især der, hvor kemikalierne fra røgen passerer direkte, at den gør mest skade. Dvs. mund/svælg, hals, blære og ikke mindst lungerne, hvor røgen har god tid til at sætte sig i vævet. Når de kræftfremkaldende stoffer infiltrerer kroppens væv, kan cellernes DNA begynde at mutere og dele sig forkert, så der er risiko for, at de bliver til kræftceller.”

Uv-stråling ”scorer” en 2. plads

”5,8% af alle kræfttilfælde skyldes uv-stråling fra solen og solarier. Men hvor rygning kan udløse mange kræftformer, er der en mere simpel sammenhæng, da vi her har én enkelt faktor (uv-stråling) og to kræftformer – nemlig modermærkekræft og almindelig hudkræft. Når uv-stråling scorer en 2. plads, selvom strålingen kun udløser to kræftformer, hænger det sammen med, at hele 9 ud af 10 tilfælde kan forebygges. For at kunne sammenligne med andre lande, har vi ikke inkluderet almindelig hudkræft i undersøgelsen, da andre lande ikke registrerer sygdommen på samme måde, fordi den ikke anses for lige så alvorlig som andre kræftsygdomme. Hvis almindelig hudkræft havde været inkluderet, havde den antalsmæssigt været størst, da der alene her er 20.000 tilfælde om året. Heldigvis er overlevelsen god, men alligevel er hud og modermærkekræft en stor udfordring på grund af antallet. Både for sundhedsvæsenet og for de personer, der resten af livet skal leve med bekymring, kontroller og tilbagevendende småoperationer, hvor hudkræften bliver skrabet væk.”

Nr. 3 er overvægt

Overvægt er årsag til færre kræfttilfælde end de to topscorere rygning og uv-stråling, men til gengæld er overvægt et stigende problem, da mere end halvdelen af alle danskere er enten overvægtige eller svært overvægtige. Hvis udviklingen fortsætter som nu, vil

”Gode vaner og livsstil bliver funderet i barndommen, så gør dine børn en tjeneste ved at være en god rollemodel.”



Tip

Så effektivt er rygestop

Den helbredsmæssige gevinst ved rygestop er enorm. Og det går hurtigt!

- Risikoen for blodprop i hjertet er halveret allerede efter 1 år, og er efter 15 år det samme som for ikke-rygere.
- Kræftrisikoen falder også hurtigt, men den vil formentlig aldrig blive helt så lav som hos personer, der aldrig har røget.
- Selvom man er fx 70 år, er der kæmpe sundhedsfordele ved et rygestop.
- Det er ikke muligt at sige præcis, hvor meget risikoen falder, men jo tidligere man stopper, og jo længere tid der er gået, siden man stoppede med at ryge, jo mere falder risikoen.

”De undersøgelser vi har inkluderet i vores beregning viser, at hvis du stopper med at ryge, halverer du omtrent din risiko for alle kræftformer (sammenlignet med dem, der bliver ved med at ryge)”.

personer med overvægt i 2045 udgøre 2/3 af befolkningen.

"Overvægt er en stor overbelastning af kroppen generelt. Og når kroppen er på overarbejde, øges risikoen for, at celledelingen også kommer på overarbejde, så nogle celler løber løbsk. Overvægt – dvs. en BMI på 25 eller derover – er årsag til 3,3 % af alle kræfttilfælde. Det drejer sig bl.a. om kræft i mave, tarm, nyre, lever, spiserør og bryst."

Ophæver en god vane en dårlig?

"Hver tredje dansker vil få kræft i løbet af deres levetid. Som nævnt får 4 ud af 10 kræft pga. livsstil. Jo flere kræftfremkaldende vaner man har, jo større er ens samlede risiko for at få kræft," understreger Brian Køster, og forklarer.

"Nogle mennesker er meget bevidste om, at de har en usund vane, fx rygning, som de har svært ved at gøre noget ved. Så kompensere de i stedet fx ved at træne meget. Det er selvfølgelig godt, hvis motion motiverer til andre sunde vaner, men det ophæver ikke de skadelige effekter fra fx rygning. Jo flere af risikofaktorerne, din livsstil repræsenterer, jo højere risiko har du for at udvikle kræft. Og omvendt: Jo færre risikofaktorer, jo mindre risiko."

Spiller vores kultur en rolle?

"Ja. Livsstil og vaner udspringer i høj grad af vores kultur og de omgivelser, vi lever i. Og det er derfor, livsstilsbetingede sygdomme generelt er blevet mere og mere udbredt," fremhæver Brian Køster, og nævner nogle eksempler, som du sikkert kan nikke genkendende til.

- Forarbejdet mad er blevet mere og mere udbredt. Madlavningen skal i det daglige klares på kort tid, og udvalget af færdigretter og forarbejdet mad er derfor blevet større og større. Det kan fx betyde større indtag af fedt, salt, og sukker, end når du selv tilbereder maden fra bunden.
- Alkohol er blevet forbundet med hygge. Når vi danskere mødes for at hygge os sammen, involverer det ofte både mad og alkohol. Vi nøder nærmest hinanden til at nappe et glas eller to, og der går prestige i at kunne blande en god drink eller servere en spændende rødvin.
- Mad og alkohol er tilgængeligt overalt i bybilledet lige fra kiosken til caféen/restauranten og supermarkedet. Derfor er det nemt at blive fristet
- Motion og fysisk aktivitet er i højere grad blevet en fritidsinteresse i stedet for transport eller en del af arbejdet. Der kommer flere og flere biler og færre cykler. Det er så komfortabelt at tage bilen, bussen eller det lokale tog i stedet for at tage cyklen. Så der-

for bliver der brændt færre kalorier af, når vi ikke benytter aktiv transport, hvor man sparer tid ved at motionere samtidig med transporten.

"Det er aldrig for sent"

Brian Køster vil frem for alt ikke løfte pegefingeren eller tale om livsstilsændringer som noget nemt. "Vaner og livsstil kan være svære at ændre, men nogle af risikofaktorerne kan du ret nemt fjerne fra din livsstil," lover han, og fremhæver denne håndfuld råd til forebyggelse af livsstilsbetinget kræft:

- **Undgå rygning og røg.** Rygestop kan være svært, men det bliver nemmere, hvis du får hjælp. Chancen for, at dit rygestop holder øges faktisk, hvis du tager imod hjælp. Du kan ringe til Stoplinjen på 80313131 eller gå ind på stoplinjen.dk og få overblik over rygestopkurser i hele Danmark.
- **Beskyt dig mod uv-stråling.** Solen kan du nemt beskytte dig imod ved at: 1) Holde dig i skyggen fra klokken 12 til 15, hvor solen står højest på himlen, 2) Dække dig til med solhat og tøj og 3) Smøre dig med højfaktor-solcreme. Og så skal du naturligvis undgå solarie.
- **Hold en sund vægt.** Det er bestemt ikke nemt, og det er givetvis også derfor, at mere end 50 % af befolkningen allerede er overvægtige. Vores kroppe er forskellige, så derfor kan man ikke tale om, at man "bare" skal bevæge sig nok og spise mindre for at undgå overvægt. Overvægt skyldes et komplekst samspil mellem gener, vores samfund og ikke mindst livsstil. Hvad nu hvis vi ikke konstant fik vist madvarer, der er fyldt med kalorier, men ikke mætter? Selvfølgelig kan den enkelte person selv gøre noget for at holde vægten – dvs. spise efter kostrådene og bevæge sig mindst en halv time om dagen. Den korte opskrift er at spise mere fra planteriget, fuldkorn og fisk – og holde igen med forarbejdet kød, søde drikkevarer, slik, kager og snacks. Plus naturligvis at spise mindre portioner. Tip: Hvis du går efter produkter med det grønne nøglehul, når du køber ind, så får du mad og drikkevarer med mindre fedt, salt og sukker
- **Bliv vaccineret mod HPV og deltag i screening for livmoderhalskræft.** HPV-infektion, og dermed risiko for livmoderhalskræft, kan forebygges effektivt med vaccine og screening.
- **Drik mindre alkohol.** De officielle råd hedder max 10 genstande om ugen og max 4 genstande på samme dag (gælder for både mænd og kvinder).

Sikkerheden bag forskernes dokumentation

"Du spørger måske dig selv, hvordan forskerne kan være sikre på, at sammenhængen mellem kræft og forskellige måder at leve på ikke blot er et tilfælde. Lidt a' la': På vores fodboldhold har vi fire, der hedder Tobias, så det er et udtryk for, at man er god til fodbold, når man hedder Tobias.

Undersøgelsen har inkluderet de risikofaktorer for kræft, som har det højeste evidensniveau enten ifølge WHO's internationale cancer agentur (IARC) eller World Cancer Research Fund (WCRF). Der findes en række faktorer på næsthøjeste evidens niveau, der defineres som sandsynligvis kræftfremkaldende i mennesker, men disse faktorer er ikke inkluderet i undersøgelsen. Det kan fx skyldes at man ikke endnu har tilstrækkelige data. Undersøgelsen inkluderer kun dem, man kan sætte to streger under."

Videnskabelige undersøgelser vurderes ud fra en række evidenskriterier, som er internationalt anerkendt:

- Sammenhængene skal være stærke
- Sammenhængene skal kunne genskabes af flere uafhængige forskere
- Der skal være en specifik mekanisme i sammenhængen
- Denne mekanisme skal være både plausibel og detaljeret beskrevet
- Der skal være en tidsmæssig sammenhæng mellem påvirkning af risikofaktor og udbrud af kræft
- Sammenhængen mellem dosis af risikofaktor og sygdomsrespons skal være logisk
- Alternative forklaringer skal kunne udelukkes

OBS

Er E-cigaretter skadelige?

E-cigaretterne er stadig ret nye på markedet, så der er endnu ikke dokumentation for, præcis hvordan E-cigaretter påvirker helbredet, men man ved at det er skadeligt. Det vi ved er, at der er fundet formaldehyd og tungmetaller – som begge er kræftfremkaldende – i E-røgen. Nogle undersøgelser indikerer, at hvis børn og unge bruger E-cigaretter, har de øget risiko for at begynde at ryge traditionelle cigaretter. Derfor er den helt klare anbefaling at holde helt op med at ryge.

Symptomer i næsen

Næse- og bihuler kan nemt blive generet

Sommerallergi, forkølelse og bihulebetændelse kan lynhurtigt lukke for passagen i næsen og/eller få næsen til at løbe. Men hvorfor løber næsen? Hvorfor stopper den til? Og hvordan kan forkølelse udvikle sig til bihulebetændelse?

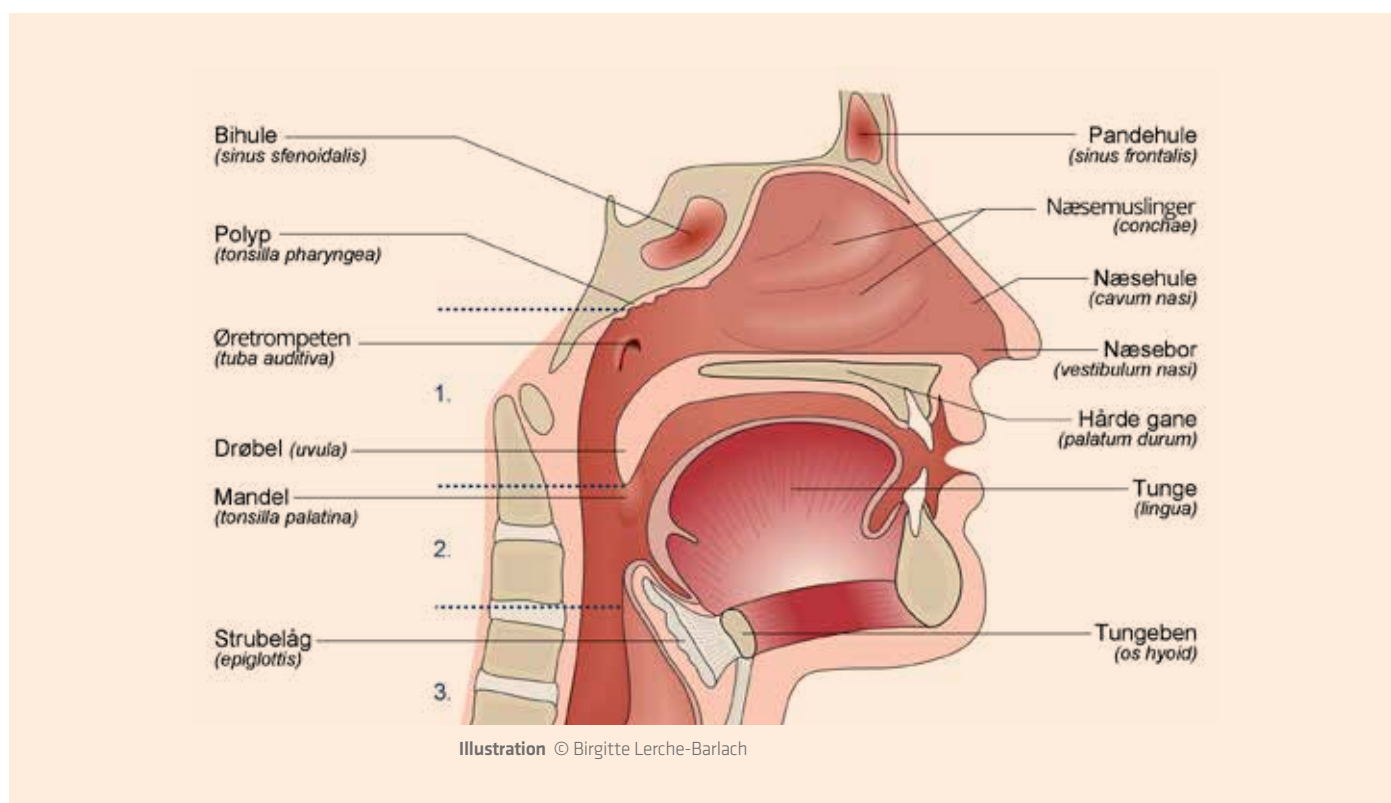


Illustration © Birgitte Lerche-Barlach

Her ser du et tværsnit af, hvordan næse- og bihuler ser ud. Deres funktion er først og fremmest at opvarme den luft, du indånder. Det er naturligvis knap så relevant om sommeren, men om vinteren er der tit 37 grader forskel på luften udenfor og temperaturen i din krop.

- Når luften har passeret næseindgangen, kommer den ind i næsehulen. På næsehulens slimhinde sidder der en masse små fimrehår, og det er dem, der opfanger støv, pollen og mikroorganismer som fx vira.
- Fimrehårene skubber vira videre til næsehulen, og immunforsvaret bliver aktiveret, så du forhåbentlig får bekæmpet en virus, før den udløser f.eks. forkølelse eller influenza.
- Lugtesansen sidder i den øvre næsehule, hvorfra nervetråde sender impulser til den nerve i hjernen, der registrerer lugt.
- I næsehulens slimhinde er der ganske fine blodkar, og det er dem, der kan give næseblod.
- Næsen er delt i to halvdele af en skillevæg. Yderst er væggen af brusk, og inderst består næsevæggen af knogle.
- Fra næsehulen er der en gang til tårekanaler og bihulerne, som sidder lige over øjenbrynene, bag øjenkrogen ind mod øvre næse og bag kindbenene.
- Ved forkølelse og allergisk snue hæver slimhinderne i både næsehule og bihuler, og det er derfor, næsen stopper til.

Hvorfor stopper næsehulens fimrehår ikke forkølelse?

Selvom næsehulens fimrehår fanger forkølelsesvirus, og din krop straks kalder på hjælp fra immunforsvaret, så kan du nemt blive forkølet, fordi der er så mange forskellige typer forkølelsesvirus. Hvis du bliver inficeret med en virus, dit immunforsvar ikke kender endnu, så bliver du syg. Der går kun et par dage fra du bliver smittet, til symptomerne viser sig. Ved en forkølelse hæver slimhinderne i både næsen og bihulerne op, og der bliver produceret slim/snot. Det betyder, at næsen løber. Men snot kan også sætte sig i kanalen til bihulerne, så de stopper, og det medfører risiko for, at det udvikler sig til bihulebetændelse.

Når forkølelse giver bihulebetændelse

Hvis forkølelse lukker for kanalen fra næsen

til bihulerne, kan slim og snot ikke glide ud. I stedet bliver det lukket inde i bihulerne. De plejer at være hulrum, så når der pludselig er fyldt med snot, kommer der et tryk, som giver smerter. Typisk hovedpinelignende smerter i panden og tandpinelignende smerter i overkæberne. Derfor er det relevant at lindre med smertestillere – fx paracetamol – og så naturligvis at bruge næsespray for at få slimhinderne i næsehule og bihuler til at trække sig sammen. Snotten skal ud, så du kan godt opleve, at der ud af næsen kommer tykt sekret, der lugter ret dårligt.

Høfeber er sæsonbestemt "allergi-snue"

Høfebersæsonen er over os. Man kalder også høfeber for allergisk snue, hvilket er mere retvisende. For der er netop tale om allergi over for visse af typer pollen, der typisk er mange af hen over forår og sommer. Symptomerne minder om forkølelse: Slimhinden i næsen bliver irriteret, så næsen løber og/eller bliver stoppet. Du nyser. Øjnene løber i vand, og bliver røde. Og til forskel fra forkølelse, så giver allergisk snue som regel også kløe i næse og øjne. Ud over allergi over for pollen, kan du også være allergisk over for fx husstøvmider, skimmelsvamp og pelsdyr, og disse typer allergi er ikke sæsonbetonede.

Den bedste forebyggelse og behandling er at undgå de allergener, der udløser den allergiske reaktion. Det er naturligvis umuligt, hvis du er allergisk over for pollen, for du skal jo trække vejret. Derfor er det vigtigt, at du behandler din høfeber optimalt. Her er de vigtigste råd:

- Hvis du ved, hvornår din allergi plejer at komme, så forebyg med næsespray et par uger i forvejen

- Prøv i første omgang, om du kan holde symptomerne nede ved at behandle lokalt – dvs. med næsespray og øjendråber
- Hvis lokal behandling af øjne og næse ikke hjælper tilstrækkeligt, så kan du behandle systemisk ved at tage tabletter, som du kan købe uden recept på apoteket
- Brug en pollenapp som fx Dagens Pollental fra Astma-Allergi Danmark, for så kan du regulere din medicin i takt med aktuelle pollenniveauer

Tæt næse ved overforbrug af næsespray

Du skal altid læse indlægssedlen, før du begynder at bruge medicin. Uanset hvor harmløs, du tænker, at medicinen er. På apoteket får du altid instruktioner om, hvordan du bruger medicin. Også håndkøbsmedicin som fx næsespray. En næsespray er som bekendt guld, når man er forkølet, fordi den får næse-slimhinden til at trække sig sammen, så der

kommer luftpassage gennem den stoppede næse. Næsespray har reddet hverdage, og ikke mindst nætter, for masser af danskere. Men vær opmærksom på risikoen for medicinsk næsetæthed. Det kan opstå, hvis du bruger næsespray længere end de 10 dage, som er maksimum. Brug af næsespray længere, kan du få irritation i næsen, så næsen stopper til, og reagerer modsat på næsespray. Den eneste behandling er 100% stop med næsespray her og nu. Behandlingen er enten udtræning, hvor du fjerner ét pust dagligt igennem flere uger, eller 100% stop her og nu. Spørg på apoteket, så rådgiver vi dig gerne.

KILDER

sundhed.dk
min.medicin.dk
nordsjællandshospital.dk
regionsjaelland.dk
cancer.dk



Allergodil® Mod allergi

Håndkøbslægemidler, som behandler symptomer på allergiske reaktioner i øjne og næse. Kan bruges både ved sæsonbetingede reaktioner forårsaget af pollen, og ved helårsallergi, som kan skyldes hundehår, kattehår, husstøvmider og andet. Virker hurtigt.

Næsespray 0,14 mg/ds 10 ml
Øjendråber Opløsning 0,05% 6 ml

Tjek aktual pris på dit lokale apotek

Alnok Mod allergisk snue og høfeber

Håndkøbslægemiddel enten som tablet eller som drikkeklar opløsning til behandling af øjne – og næse symptomer ved allergisk snue og høfeber samt symptomer ved nældefeber. Virkningen begynder indenfor ½-1 time og varer ca. 24 timer. Tabletten kan bruges fra 6 år og den drikkeklare opløsning med banansmag fra 2 år.

Tabletter 10 mg 30 stk.
Oral Opløsning 1 mg/ml 150 ml

Tjek aktual pris på dit lokale apotek

Pligttekst

Allergodil® (azelastin) Næsespray 0,14 mg/dosis, 70 doser Virkning: Mod høfeber og overfølsomheds symptomer i næsen (fx nysen og løbende næse). Advarsler og særlige forsigtighedsregler: Brug ikke Allergodil® Næsespray, hvis du er overfølsom over for indholdsstofferne. Graviditet: Bør kun anvendes med forsigtighed. Anning: Bør så vidt muligt ikke anvendes. Spørg lægen. Bivirkninger: Almindelige: Bitter smag. Ikke almindelige: Forbigående irritation af næseslimhinden. Sjældne: Kvalme. Meget sjældne: Overfølsomhed og alvorlig allergisk reaktion, som kan være livstruende. Dosering og indgivelsesmåde: Et just i hvert næsebor 2 gange dagligt. Bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. Virkningen opnås inden for 15 minutter efter dosis er taget, og virkningen varer mindst 12 timer efter sidste dosis. Hold hovedet lodret under indsnusning, herved undgås en eventuel bitter smag.

Allergodil® (azelastin) Øjendråber, opløsning 0,05%, 6 ml Virkning: Forebyggelse og behandling af symptomer forårsaget af sæsonbetingede (fx høfeber og pollenallergi) og ikke-sæsonbetingede (fx husstøvmider eller dyrehår) allergiske reaktioner i øjet. Advarsler og særlige forsigtighedsregler: Brug ikke Allergodil® Øjendråber, hvis du er overfølsom over for indholdsstofferne. Konserveringsmidlet kan give irritation i øjnene især ved sygdom i hornhinden. Undgå kontakt med bløde kontaktlinser (kan misfarves). Kontaktlinser skal fjernes inden drypning, og du skal vente mindst 15 minutter, før kontaktlinser sættes i igen. Graviditet: Bør kun anvendes med forsigtighed. Anning: Bør ikke anvendes. Spørg lægen. Bivirkninger: Almindelige: Mild, forbigående irritation i øjet. Ikke almindelige: Bitter smag. Meget sjældne: Allergiske reaktioner. Dosering: Sæsonbetingede allergiske symptomer: Voksne og børn over 4 år: En dråbe i hvert øje 2 gange dagligt. Om nødvendigt kan dosis øges til 4 gange dagligt. Forventer du at blive udsat for pollen eller andre allergifremkaldende stoffer, bør du tage Allergodil® Øjendråber forud herfor. Ikke-sæsonbetingede allergiske symptomer: Voksne og børn over 12 år: En dråbe i hvert øje 2 gange dagligt. Om nødvendigt kan dosis øges til 4 gange dagligt. Hver enkelt behandlingsperiode bør ikke overstige 6 uger. Kontakt din læge, hvis der ikke er bedring indenfor 48 timer. Læs vejledningen i pakken omhyggeligt inden brug. Produktinformationen er baseret på seneste godkendte produktresuméer dateret december 2021. Viatrix ApS, Borupvang 1, 2750 Ballerup, tlf. 28 11 69 32

Pligttekst

Alnok® 10 mg tabletter og 1mg/ml oral opløsning Alnok® er et lægemiddel mod allergi, der indeholder det aktive stof cetirizindihydrochlorid. Alnok® filmovertrukne tabletter kan anvendes af voksne og børn over 6 år. Alnok® oral opløsning kan anvendes af voksne og børn over 2 år. Anvendelsesområdet: Til voksne og børn over 6 år: Til behandling af øjen- og næse symptomer ved allergisk snue og høfeber samt symptomer ved nældefeber. Dosering: Tabletter: Voksne og unge over 12 år: 1 tablet (10 mg) 1 gang dagligt. Børn 6-12 år: ½ tablet 5 mg, 2 gange dagligt. Bør ikke anvendes til børn under 6 år. Tabletten skal synkes sammen med et glas væske. Tabletten kan deles i to lige store doser. Oral opløsning: Voksne og unge over 12 år: 10 mg én gang dagligt svarende til 10 ml opløsning (2 fulde måleskeer). Brug til børn mellem 2 til 6 år: 2,5 mg svarende til 2,5 ml oral opløsning (½ måleske) to gange dagligt. Brug til børn mellem 6 til 12 år: 5 mg svarende til 5 ml (1 fuld måleske) to gange dagligt. Nedsat nyrefunktion: Hos patienter med nedsat nyrefunktion anbefales 5 mg én gang dagligt. Hvis du lider af alvorlig nyr sygdom, kontakt lægen som kan justere din dosis derefter. Hvis dit barn lider af nyr sygdom, kontakt lægen som kan justere dosis efter dit barns behov. Hvis virkningen af Alnok® er for stærk eller svag, kontakt lægen. Kontraindikationer: Patienter med alvorlig nedsat nyrefunktion med kreatinin clearance under 10 ml/min bør ikke anvende Alnok®. Anvend ikke Alnok® ved overfølsomhed over for cetirizindihydrochlorid, over for hydroxyzin eller piperazinderivat, eller et af de øvrige indholdstoffer. Hvis du skal have foretaget en allergitest, så spørg din læge adskillige dage før testen, om du skal opføre med at tage Alnok®. Denne medicin kan påvirke resultaterne af allergitesten. Det tilrådes at undgå at drikke al-kohol sammen med Alnok®. Hvis du stopper med at tage Alnok® kan intens kløe og/eller nældefeber i sjældne tilfælde vende tilbage. Særlige advarsler: Alnok® bør anvendes med forsigtighed ved nedsat nyrefunktion, epilepsi, eller ved risiko for krampesanfald. Spørg lægen til råds, hvis du har vandladningsproblemer. Alnok® tabletter: Indeholder lactose. Kontakt lægen, før du tager denne medicin, hvis lægen har fortalt dig, at du ikke tåler visse sukkerarter. Alnok® oral opløsning: Bør ikke anvendes til børn under 2 år. Indeholder sorbitol. Kontakt lægen, før du tager denne medicin, hvis lægen har fortalt dig, at du ikke tåler visse sukkerarter, eller hvis du har en arvelig fructoseintolerans. Methylparahydroxybenzoat (E218) og propylparahydroxybenzoat (E216), kan give allergiske reaktioner (kan optræde efter behandlingen) Graviditet og anning: Spørg din læge til råds. Virkninger på evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner: Efter du har taget Alnok®, skal du nøje bemærke, hvordan du reagerer på medicinen, hvis du ønsker at køre, udføre risikobetonede aktiviteter eller betjene maskiner. Du må ikke overskride den anbefalede daglige dosis. Bivirkninger: Træthed, mundtøthed, kvalme, diarre, svimmelhed, hovedpine, søvnløshed, halsbetændelse, hævelse og irritation i næsen. Lidelse overfor Alnok® tabletter og oral opløsning kan købes på apoteket uden recept. Pakninger: Tabletter: 10 stk., 30 stk., 60 stk. og 100 stk. Oral Opløsning: 150 ml. Priser: Ikke fast pris. Spørg efter den dagsaktuelle pris på apoteket. Læs vejledningen i pakningen grundigt inden brug. Produktinformationen er afkortet i forhold til Lægemiddelstyrelsens produktresuméer dateret 28. august 2019 (Alnok® tabletter) og 4. maj 2022 (Alnok® oral opløsning) Fuldt produktresumé kan rekvireres hos markedsføringsstilladelse indehaver: Sandoz A/S, Edvard Thomsens Vej 14, 2300 København S, tlf. 63 95 10 00, www.sandoz.dk Nr: 2208093522_Aug2022



Apoteket-online.dk
- så handler du med
dit lokale apotek

Apoteket som du kender det, **bare online**



Om

Noemi Katznelson, cand. mag. i pædagogik, forsker, professor og leder af Cefu

Noemi er en af Danmarks mest anerkendte ungdomsforskere, og har en ph.d. i uddannelsesforskning. Som forsker og leder af Center for ungdomsforskning (Cefu) på Aalborg Universitet bruger hun hver eneste dag sin viden til at styrke rammerne for gode ungdomsliv. Og dette arbejde er uhyre relevant, for netop de unge er den aldersgruppe i Danmark, der har den dårligste trivsel.

Mistrives de unge?

Interview med Noemi Katznelson om unges mistrivsel

"Nu er det jo ikke sådan, at vi har en hel generation, der mistrives. Mange unge har det heldigvis godt. Men vi skal tage alvorligt, at der samtidig er en konstant gruppe unge, der lever med en omfattende og vedvarende mistrivsel. Plus en voksende gruppe, der oplever mistrivsel, fordi noget i rammerne for ungdomslivet ikke fungerer," understreger Noemi Katznelson.

"Når vi taler om mistrivsel, er det vigtigt at pointere, at unges mistrivsel er nuanceret, fordi det er så individuelt. Unge kan være udfordret i mange dele af livet som fx skolen, nære relationer, hjemmet/familien og sociale fællesskaber. Når udfordringerne står på i længere tid, kan mistrivsel resultere i angst, stress, depressioner, ensomhed og en grundlæggende følelse af at være udfordret. Det føles udfordrende at kæmpe for at lykkes. At skulle leve op til egne og andres forventninger. At føle man bør gøre eller være noget, man ikke magter. Udfordringerne tårner sig op, indtil tårnet lige pludselig vælter på grund af overbelastning. Fuldstændig som et tårn af klodser i et spil Klodsmajor for nu at bruge en metafor, som alle kan forholde sig til," siger Noemi.

Mistrivsel er blevet noget, vi taler om

Lige så forskellig mistrivsel er, lige så forskelligt tackler de unge det, når de mistrives. "Nogle går og putter med det for at skjule, hvordan det står til. Andre rækker ud for at tale med nogen om det, og generelt er mistrivsel heldigvis blevet mindre tabuiseret. Vi lever i en tid, hvor det er blevet mere almindeligt at tale om psykologiske aspekter i forståelsen af os som mennesker. For nogle er det blevet så almindeligt, at psyken næsten får for meget fokus, og det kan være med til at tale problemer op. Uanset om du hører til dem, der taler

meget med andre om, hvordan du har det, eller om du går alene med dine tanker og følelser, så skal du vide, at begge dele er normalt.

Men til alle unge vil jeg sige: Hvis du oplever, at du mistrives, så er det vigtigt, at du forsøger at række ud til en, du har tillid til. Det kan være en træner, en lærer, et familiemedlem eller en professionel."

Er det "bare" en svær periode?

Nogle unge har det svært i mange år, mens det for andre er forbigående. Men hvornår er det noget, som den unge selv kan håndtere og komme igennem, og hvornår er det en livstilstand, der kræver hjælp?

"Det er okay at have det svært i en periode," lyder det fra Noemi Katznelson. "Alle har prøvet det i forbindelse med kriser af forskellig art. Men for forældre, lærere og andre voksne kan det være et vanskeligt dilemma at vurdere, om den unge mistrives. På den ene side vil man ikke overdramatisere, men på den anden side skal man være opmærksom og tage det alvorligt, hvis man ser tegn på mistrivsel. Min anbefaling er at have et vågent blik for ændret adfærd over længere tid. Har den unge meget skolefravær i en længere periode? Går han/hun meget alene rundt i en lang periode? Hvordan går det fagligt og socialt i sko-

"Mistrivsel er en overbelastningsreaktion på, at mange dele af livet er udfordret."





len? Fungerer det sociale liv udenfor skolen? Det er ting, man kan være opmærksom på. Men trivsel er en samlet vurdering, og handler ofte om omgivelserne i lige så høj grad som om den enkelte. Idealet er ikke, at alt skal være godt hele tiden. Sådan er livet ikke for nogen af os. Og måske er det i højere grad rammerne og vilkårene omkring den unge, som trænger til et eftersyn, end det er den unge. For vi ser situationer, hvor unge har en naturlig reaktion på nogle omstændigheder i omgivelserne, der ikke er trivselsfremmende.”

Digitalisfæren: God eller dårlig for trivslen?

Der bliver sagt og skrevet meget om, hvordan sociale medier er med til at skabe en præstationskultur, hvor unge skal leve op til skyhøje normer for skønhed, succes og selvscenesættelse. Hvor stor aktie har vores digitale verden og sociale medier i, at mange unge mistrives?

Noemi Katznelson understreger, at kun ganske få unge tilsyneladende ser digitaliseringen som et problem. ”Digitale medier er en helt almindelig del af infrastrukturen for de unge, og digitale muligheder har ført både noget positivt og noget udfordrende med sig. Først og fremmest giver det adgang til nogle sociale relationer, som ellers ville være sværere at skabe, og det er absolut positivt. Men det udvider mængden af blikke, der iagttages, og det øger tempoet, fordi digitale medier har døgnåbent. Derfor skaber digitaliseringen et intenst og konstant tryk, som forstærker de tendenser, der i øvrigt kendetegner de unges liv.”

Fællesskaber kan også gøre ondt

At have venner, og være en del af fællesskaber, er helt afgørende for, om unge trives. For at få en bedre forståelse for, hvornår fællesskaber er gode, og hvornår de er dårlige, har Cefu netop offentliggjort resultaterne af et forskningsprojekt, som er gennemført i samarbejde med Mary Fonden.

”Det store spørgsmål var, om unge både kan være en aktiv del af fællesskaber, og alligevel føle sig mislykkede og ensomme. For at få indsigt i de unges syn på fællesskaber, gennemførte vi en masse interviews, som repræsenterede både nære venskaber, grupper og løse forbindelser. Øjenåbneren i undersøgelsen er, at fællesskaber er helt afgørende for unge men også, at de kan gøre ondt værre, fordi de kan forstærke en ulighed, som allerede er der. Vi ser både unge, som har mange ressourcer at trække på, og som bygger stadigt flere fællesskaber og relationer op omkring sig, mens der er andre unge, som konstant kæmper med at få fællesskaberne omkring sig til at lykkes. På den måde bekræftes deres erfaring med, at sociale relationer plejer at mislykkes. Man trækker altså sin historik med ind i fællesskaber, så fællesskaber er ikke automatisk altid af det gode. De kan også give oplevelser af util-

strækkelighed og blive rod til mistrivsel, hvis ikke fællesskaberne faktisk er inkluderende, og giver plads til forskellighed.”

Hvordan understøtter vi ungdomsfællesskaber?

”I fællesskaber sker der altid det, at vi mennesker positionerer os ved at indtage forskellige roller. Vi har sikkert alle prøvet at være både den, der tager for meget fokus og den, der er usynlig. Enten bevidst eller ubevidst. Det er okay at være usynlig, hvis det er et bevidst valg i en konkret sammenhæng eller situation. Men for en ung, der aldrig bliver valgt til, kan usynligheden føre til social mistrivsel. Derfor handler det om at inkludere de unge, som befinder sig i periferien af fællesskaberne.

Især er det vigtigt at tale med de unge om, hvad fællesskabet skal være og kunne. At tale højt om forventninger, værdier og leveregler for gruppen er med til at skabe en ramme, som støtter fællesskabet, og kan være med til at udviske ulighed. Heldigvis vil unge generelt gerne tale om fællesskab, og vores opgave som professionelle er så at udmønte det hele i konkrete anbefalinger om, hvordan professionelle fremadrettet kan være med til at understøtte ungdomsfællesskaber.”

Er overbelastning kun de unges udfordring?

Vi lever alle i den samme intense, digitale tidsalder uanset alder. Har den ramt de unge specielt hårdt, eller er der andre årsager til, at digitaliseringen har en finger med i spillet i relation til ungdommens mistrivsel?

”Det er et interessant spørgsmål, for vi er alle udsat for den samme påvirkning men i forskelligt omfang. For unge er intensiteten og tempoet skruet i vejret både i uddannelsessystemet og andre dele af tilværelsen – herunder i de sociale fællesskaber. Masser af blikke følger vores gøren og laden via eksempelvis de sociale medier, og her er tempoet også skruet gevaldigt i vejret, fordi vi er online 24/7. Fakta er, at også rigtig mange voksne er overbelastet, og at flere og flere bliver sygemeldt med stress. Måske hænger det også sammen med den tempo-forøgelse, vi ser hos de unge? Men når de unge bliver ramt ekstra hårdt, hænger det sammen med, at man som ung er i gang med at bygge sin identitet. Det høje tempo, og de mange implicitte krav om at skulle præstere og lykkes, øger belastningsgraden af denne identitetsskabelse, og det presser de unge. Det fører til at flere mistrives. Men det kommer måske også til at betyde, at flere og flere af de unge fremover simpelthen står af ræset som et oprør, fordi de ikke har lyst til at leve et liv, hvor alt skal gå så hurtigt, og hvor kravene til at skulle lykkes hele tiden ånder en i nakken. Så der er brug for en overordnet debat om struktur, kultur og rammer for at trives godt med både uddannelse, arbejde, fritid og familieliv her i vores digitale højhastighedsverden.”

Overbelastning kan udløse stress

Kend og erkend din stress før den gør dig syg

Stress er noget, der bliver talt og skrevet meget om. Mange kalder det en "folkesygdom", men stress er ikke nogen sygdom. Stress er en tilstand, hvor du er belastet, fordi du oplever større krav end dine ressourcer kan honorere. Hvis belastningen varer i lang tid, kan stress udløse både psykiske og fysiske følgesygdomme.

Det kan være overbelastning på arbejdspladsen fx på grund af kollegers langvarige sygdom, omorganiseringer, specifikke projekter, konflikter, deadlines, for stort ansvar, særlige spidsbelastninger, mobning eller lignende. Men det kan også være udfordringer i privatlivet såsom omvæltninger i forbindelse med skilsmisse, kritisk sygdom i familien, store eksaminer, økonomiske problemer eller andre ting, der sætter dig under pres. I begge situationer er du under konstant pres, og mangler fritid, hvile og genopladning af batterierne.

Alle mennesker er forskellige. Noget der belaster den ene, belaster ikke den anden. Nogle trives med et job, hvor de ikke har stort ansvar, mens andre stortrives, når de får lagt ansvar på skuldrene. Og mens nogle trives med høj kompleksitet og hastighed i arbejdet, vil andre hellere have et job med nemme opgaver, forudsigelighed og roligt tempo.

Uanset belastningens årsag, så er belastningen en realitet, når følelsen af manglende ressourcer vokser, og forplanter sig til fysiske, psykiske, adfærdsmæssige og kognitive symptomer. Fordi stress er en proces, der løbende udvikler sig, kan det være svært at opdage. Du kan godt have stress uden, at du egentlig oplever dig selv som stresset. Og tit er der forskel på, hvordan din hjerne og din krop vurderer belastningen i forhold til din egen opfattelse af, hvad du kan holde til. De første tegn på stress er som regel fysiske.

Symptomer på stress

Det er individuelt hvor mange, og hvor udtalte, symptomer man får. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på både dine egne og andres symptomer. Nogle dage er måske gode, mens andre er dårlige. Sådan kan der gå uger og måneder, hvor du prøver at overhøre kroppens signaler, mens du knokler på. Men pludselig kommer den berømte dråbe, der får dig til at erkende, at noget er i alvorlig ubalance. Hos nogle kommer der et decideret kollaps.

Fysiske symptomer:

- Appetit- / vægtændring
- Diarré
- Forværring af kronisk eller anden sygdom
- Hjerterebank
- Hovedpine
- Hyppige infektioner
- Indre uro
- Kvalme
- Mavepine
- Nedsat sexlyst
- Rastløshed
- Rysten på hænderne
- Svedeture
- Svimmelhed
- Åndedrætsbesvær

Psykiske symptomer:

- Angst
- Bekymringstendens
- Grådtendens
- Irritation
- Kort lunte
- Nedsat selvværd
- Tristhed
- Ulyst
- Vrede
- Ængstelighed

Adfærdsmæssige symptomer:

- Mindre fysisk aktiv
- Nedsat præstationsevne
- Forhøjet sygefravær
- Søvnproblemer
- Social isolation
- Tankemylder
- Træthed
- Utålmodighed
- Øget brug af stimulanser

Kognitive symptomer:

- Besvær med problemløsning
- Dårligere overblik
- Hukommelsesproblemer
- Nedsat koncentrationsevne
- Problemer med at finde ordene

- Svært ved at planlægge
- Ændret arbejdstempo
- Vanskeligheder ved at indlære

Hvor går du hen med din stress?

Mange går og putter med symptomerne. Hovedpinen og mavepinen kan klares med nogle smertestillere. Den nedsatte effektivitet på arbejdet kompenseres ved at blive der en time ekstra hver dag. Energien bliver boostet med energibarer og chokolade. Selvom stress heldigvis ikke er tabu, så er det svært at kaste håndklædet i ringen. For det giver en følelse af at svigte kollegerne på jobbet, drenge på holdet, familien der regner med dig osv. En følelse, der er svært at dealere med oveni alle stress-symptomerne.

Det bedste sted at gå hen er din egen læge. Selvom du har symptomer, så er det ikke sikkert, at der er tale om stress. Symptomerne kan skyldes andre ting. Lægen undersøger dig, og spørger ind til dit liv, din livsstil og din livskvalitet. Formålet er først og fremmest at udelukke andre årsager til symptomerne. Fx har angstlidelse, depression og stofskifte-

Fakta

Stress er en sund mekanisme

Stress er i virkeligheden en biologisk reaktion, der hjælper os, når vi står i en farlig situation, hvor hele alarmberedskabet træder i karakter. Skal du kæmpe mod faren, eller skal du flygte? Begge dele kræver en kraftindsats, og derfor frigiver kroppen adrenalin og kortisol. Det er hormoner, som giver kræfter, og hjælper dig til at kunne yde maksimalt både fysisk og mentalt. Med andre ord får du et kick, som er en fordel, hvis det varer en times tid, hvorefter kroppen vender retur til normal. Men hvis belastningen står på i uger og måneder, er det skadeligt.

sygdom et symptombillede, der ligner. Ved at stille spørgsmål, vil lægen også prøve at skabe overblik over, hvad det er, der stresser dig, og i den modsatte vægtskål, hvad der giver dig energi og glæde. Sammen med lægen kan du lægge en plan. Skal du trække stikket totalt i en periode? Vil det være godt for dig at få nogle sessioner hos en psykolog? Hvordan kan du komme ned i gear og langsomt retur til et sundt tempo?

50-80% af personer med første depression har i løbet af de foregående 6 måneder oplevet større stressfyldte hændelser.

(sammenlignet med kun 20-30% blandt ikke deprimerede over samme periode)"

Har du risiko for at få stress?

Stress kan ramme alle. Uanset om du er topchef, bankrådgiver, studerende, tømrer eller musiker. Og uanset om du selv, og andre, synes, du er supersej og megastærk. Dog er

der en faktor, der ifølge forskning beskytter mod at udvikle stress. Nemlig følelsen af sammenhæng i livet. Hvis du oplever livet som meningsfuldt, forståeligt og håndterbart, kan du bedre klare belastninger. Test dig selv via disse tre spørgsmål:

- Synes du, at din dagligdag er en kilde til personlig tilfredsstillelse?
- Synes du, de ting, der sker for dig i din dagligdag, er nemme (eller svære) at forstå?
- Plejer du selv at kunne se en løsning på problemer og vanskeligheder, der umiddelbart virker håbløse?

Tilbage efter stress

En god kur mod stress er at komme helt ned i gear. En hel eller delvis sygemelding er ikke nok. Der skal være "kedelige" hverdage, hvor du kun har ganske få og overskuelige punkter på programmet. Motion, der har fokus på ro og åndedræt, gavner en stressramt, og det samme gør samtaler med en psykolog/stress-terapeut. Hvor nogle tænker, at 14 dage ude af hamsterhjulet er nok, forbereder andre sig på et halvt års pause. Det er umuligt at forudiskontere, hvornår alarmberedskabet begynder at afblæse stress-belastningen, og det er fuldstændig individuelt, hvordan rehabiliteringsforløbet bliver.



Krauterblut® Flydende kosttilskud med jern

Kosttilskud med vitaminer til dig, der gerne vil mindske træthed og udmattelse - kan også anvendes som en kur for at få fyldt jerndepoterne op. Flydende jerntilskud med vitaminer, urteekstrakter og frugtsaftkoncentrater. Jern bidrager til at mindske træthed og udmattelse. Produktet er vegetarisk og indeholder honning, 20 ml. dagligt.

Jerneliksir 250 ml
Jerneliksir 500 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Imolope® Mod diarré

Håndkøbslægemiddel mod akut opstået diarré. Virker ved at gøre madens passage gennem tarmene langsommere. Derved bliver tabet af væske og næringsstoffer i kroppen mindre, og du får lettere ved at optage vand og mineraler. Resultatet er en mere fast og mindre hyppig afføring. Kan anvendes af voksne og børn over 12 år.

Tabletter 2 mg 10 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Er du så den samme version af dig, når du kommer retur på arbejde? På et tidspunkt er alle din symptomer forhåbentlig væk, men en god og velovervejet genstart er vigtig. Du er naturligvis stadig dig, men du har fået nogle erfaringer, som kroppen kan huske. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad der udløste din stress, og hvordan det er muligt at undgå gentagelse. En genopstartsplan med gradvis øgning af antal timer kan være trygt, og evaluering undervejs er nødvendigt. Vær også opmærksom på gamle vaner, som tit begynder at tage over, når din stressperiode begynder at komme på afstand.

KILDER

rm.dk
psykologeridanmark.dk
sundhed.dk
psykiatrifonden.dk
ku.dk

Fakta

Stress kan give følgesygdomme

Stress er ubalance mellem din oplevelse af livets krav og din kapacitet. Hvis ubalancen ikke bliver rettet op, udgør det en risikofaktor. For stress kan ikke blot udløse depression men også fysiske sygdomme. Langvarig stress giver risiko for blodpropper og hjertekarsygdomme - og forværelse af kroniske sygdomme som diabetes, astma og allergi.

Test

Er du stresset eller travl?

Fordi stress kan blive udløst af ekstra travlhed og arbejdspress over en periode, er det vigtigt at kunne kende forskel på stress og travlhed. Forskellen ligger i, hvordan du oplever din situation. Hvis du stadig er positiv, engageret, føler lyst til at arbejde og nyder, at du får en masse fra hånden, så er du travl. Det er ikke usundt. Men hvis din arbejdsglæde er væk, energien er lav, du er anspændt, og generelt føler ulyst, så er du ude på et skråplan.

Pligttekst

Imolope (operamidhydrochlorid) 2 mg tabletter Læs omhyggeligt informationen i indlægssedlen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål/Virkning: Mod kortvarig akut diarré hos voksne og børn fra 12 år og mod irriteret tyktarm (IBS) hos voksne fra 18 år. Doser: Diarré: Voksne over 18 år: Startdosis 2 tabletter. Hold 1 times pause. Derefter 1 tablet efter hver løst afføring. Højest 8 tabletter dagligt. Stands behandlingen og kontakt lægen, hvis det ikke har hjulpet efter 48 timer. Børn over 12 år: Startdosis 1 tablet. Hold 1 times pause. Derefter 1 tablet efter hver løst afføring. Højest 4 tabletter dagligt. Stands behandlingen og kontakt lægen, hvis det ikke har hjulpet efter 48 timer. Må ikke anvendes til børn under 12 år. Irritabel tyktarm (IBS): Voksne over 18 år: Startdosis 2 tabletter. Hold 1 times pause. Derefter 1 tablet efter hver løst afføring, eller som anbefalet af lægen. Højest 6 tabletter dagligt. Stands behandlingen og kontakt lægen, hvis det ikke har hjulpet efter 48 timer. Må ikke anvendes til børn og unge under 18 år i forbindelse med irriteret tyktarm. Må ikke anvendes: Ved overfølsomhed overfor indholdsstofferne, som førstevangsbehandling ved akut diarré forbundet med høj feber eller blod i afføringen, hvis du har kraftig diarré efter at have taget antibiotika, hvis du har betændelse i tynd- og tyktarm, der skyldes bakterier såsom salmonella, shigella og campylobakter, hvis du har akut diarré med slim og blødning fra endetarmen pga. tyktarmsbetændelse, hvis du er forstoppet, eller hvis din mave føles oppustet. Stop straks behandlingen, hvis du får forstoppelse, tarmsling eller din mave bliver udspilet. Forsigtighedsregler: Forsigtighed ved kronisk sygdom i tarmene eller leversygdom. Hvis du har AIDS, og din mave bliver udspilet, skal du straks stoppe behandlingen og kontakte din læge. Ved behandling af irriteret tarmsyndrom-symptomer bør du kun tage Imolope hvis en læge har diagnosticeret, at du lider af irriteret tarmsyndrom. Hvis du er over 40 år skal du kontakte din læge før brug, hvis du ikke har haft irriteret tarmsyndrom-symptomer i nogen tid eller hvis det nuværende mønster af symptomer er anderledes end tidligere symptomer, hvis du lider af svær forstoppelse eller har oplevet vægttab, hvis symptomerne bliver værre, hvis du får nye symptomer, hvis mønster af dine symptomer ændrer sig eller hvis de gentagne episoder med diarré fortsætter i mere end to uger. Der er rapporteret om alvorlige hjerteproblemer (med symptomer såsom hurtig eller uregelmæssig hjerterytme) hos patienter der har taget for meget Imolope. Indeholder lactose. Brug af anden medicin: Kontakt lægen inden brug, hvis du tager anden medicin såsom sulfamethizol sammen med trimethoprim, ritanovir, quinidin, itraconazol, ketoconazol, gemfibrozil og desmopressin. Graviditet: Må kun anvendes efter aftale med læge. Artning: Må ikke anvendes. Bivirkninger: Almindelige: Forstoppelse, kvalme, luftafgang fra tarmen, hovedpine, svimmelhed. Ikke almindelige: Døsighed, mundtørhed, mavesmerter, ubehag i maven, opkastning, sure opstød/halsbrand, udslett, svedt, sjældne: Pludseligt hududslæt, åndedrætsbesvær og besvimelse (inden for minutter til timer), pga. overfølsomhed (analytisk reaktion eller shock), blåreget udslett og betændelse i huden, især på hænder og fødder samt i og omkring munden ledsaget af feber, kraftig afskalling og afstødning af hud, smerter, forstoppelse, opkastninger og almen utilpashed pga. tyktarmslidelse med alvorlig tarmsling, voldsomme anfald af smerter i maven, opkastninger, stop for luftafgang og afføring pga. tarmsling, bevidstløshed, udslett (næledæber) og hævelser i huden, smerter i tungen, udspuling af maven, træthed, nedsat bevidsthed, besvær med at lade vandet evt. vandladningsstop, kløe, overfølsomhed, blæredannelse i huden, feber, udslett i ansigt og på arme og ben, sløvhed, øget muskelspænding, koordinationsforstyrrelser, små piller, unormalt stor tyktarm. Pakningsstørrelser: Bliker: 10, 20, 60, 100 tabletter. Tilskud: Ej tilskudsberettiget. Udlevering: Pakningsstørrelser ≤ 20 stk.: HX18, pakningsstørrelser > 20 stk.: HA18. Registreringsindehaver: Orionfarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S.

Lindring af hverdagsgener

Apoteket hjælper, når din krop har særlige behov

I løbet af en uge, en måned og et liv kan der ikke undgå at komme dage og/eller perioder, hvor din krop har brug for særlig opmærksomhed. Hverdagsgener er noget, vi alle dør med i større eller mindre grad. Det behøver ikke være alvorligt, for at det er irriterende, og tit kan problemer lindres med et håndkøbsmiddel. Fx når det handler om de to meget udbredte hverdagsgener smerter og maveproblemer.

Du kender sikkert fornemmelsen af, at tiden bare flyver afsted. Den ene dag tager den anden, og wuupti – så er det allerede mandag igen. Man kan næsten blive helt forpustet, men selvom hverdagen er travl, er det vigtigt, at du lige stopper op og lytter, hvis din krop gerne vil fortælle dig noget. Hvis den fx har ondt, er det en fordel at tage smerter i opløbet. Hvis det er fordøjelseskanalen, kan mange problemer forebygges. Og hvis du går og føler dig træt, er det værd at overveje, om din krop mangler et vitamin eller mineral.

Værd at vide om smertestillende midler

Smertestillende midler kan du købe uden recept rigtig mange steder. Hvis du kender typerne, og har fået faglig rådgivning om, hvad du skal bruge hvornår og hvordan, så kan du godt købe en pakke i supermarkedet. Men håndkøbsmedicin er lægemidler, og som det gælder for alle lægemidler, så er det vigtigt at bruge dem omhyggeligt og korrekt. Der findes grundlæggende tre typer smertestillende midler:

- Paracetamol
- Ibuprofen
- Acetylsalicylsyre (kombinationspræparat)

Fælles er, at de virker mod svage smerter, og at de er febernedsettende. Men der er forskel på, hvilke bivirkninger, medicinen kan have.

Man plejer at sige, at midler med paracetamol er førstevalg, fordi de har færrest bivirkninger. Med mindre, at du tager alt for høj dosis, hvilket kan give en alvorlig leverpåvirkning. Men mod dagligdags smerter som hovedpine, menstruationsmerter, muskelsmerter og tandpine er de et godt valg. Midler med ibuprofen er gode ved ledsmerter, men de giver en – meget lille – øget risiko for hjerteanfald eller slagtilfælde, og de kan også give diarré. Både midler med ibuprofen og acetylsalicylsyre kan være lidt barske for maven og give mavesmerter plus

sure opstød. Hvis du har astma, mavesår, mavesmerter, hjertesygdom, nedsat lever- eller nyrefunktion, eller er gravid, må du kun tage ibuprofen og acetylsalicylsyre, hvis lægen har anbefalet det.

Generelle anbefalinger om kosttilskud

De danske sundhedsmyndigheder har formuleret specifikke anbefalinger om kosttilskud til forskellige befolkningsgrupper. Fx gravide,



Ibuprofen® Mod svage smerter

Håndkøbslægemiddel, som lindrer smerter i kroppen, f.eks. i muskler og led, men også ved menstruationsmerter og tandpine. 2 tabletter virker inden for 30 minutter og i op til 8 timer.

Tabletter 200 mg 20 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Husk® Psyllium Kosttilskud

Kosttilskud med varmebehandlede psyllium frøskaller. Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring. Godt for fordøjelsen – Regulerer tarmen – Hjælper mod træg mave.

Mavebalance Kapsler 120 stk.

Mavebalance Kapsler 275 stk.

Mavebalance Pulver 200 g

Mavebalance Pulver 575 g

Mavebalance + Mælkesyrebakterier Pulver 200 g

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

Ibuprofen® tabletter, 200 mg Anvendelse: Svage smerter. Dosering: Voksne: 1-2 tabletter ved smerter, højst 6 tabletter i døgnet. Må ikke anvendes til børn under 16 år uden lægens anvisning. Kontakt lægen, hvis børn og unge har brug for Ibuprofen i mere end 3 dage eller symptomerne bliver værende. Må ikke anvendes ved allergi over for Ibuprofen eller et hjælpestof. Bør ikke anvendes, hvis du ikke tåler visse sukkerarter/ved nuværende eller tidligere blødning fra mave-tarm-kanalen/hud på, astma eller vejtrækningsbesvær, væskeophobning under huden, nældefeber, allergisk reaktion ved behandling med acetylsalicylsyre eller andre NSAID, aktivt/tidligere blødende tyktarmsbetændelse, Crohns sygdom, mavesår, sår på tolvfingertarmen, tendens til blødninger, svært nedsat hjerte-/lever-/nyrefunktion, graviditet 17-9. måned. Særlige advarsler og forsigtighedsregler: hjerteanfald/hjertesvigt/slagtilfælde, forhøjet blodtryk, bindevevssygdomme, nedsat nyre-/leverfunktion, sukkersyge, samtidig anvendelse af en række lægemidler. Kontakt lægen for brug. Øget risiko for bivirkninger hos ældre. Risiko for nedsat nyrefunktion hos dehydrerede børn og unge. Stop med at tage medicinen og kontakt læge/skadestue ved smerter i den øverste del af maven (mavesår), blødning fra mave-tarm-kanalen, alvorlige, akutte overfølsomhedsreaktioner, alvorlige hudreaktioner. Kontakt lægen ved usædvanlige mavesmerter, ændret afføring, halsbrand, hyppige/daglige hovedpineanfald. Risikoen øges ved brug af høje doser og længere tids brug. Anbefalet dosis og behandlingstid bør ikke overskrides. Symptomer på betændelsessygdomme kan skjules, blod-/urinprøveresultater påvirkes. Overdosering: Livstruende forgiftning kan opstå. Søg straks læge. Graviditet: Bør ikke anvendes af kvinder, der planlægger at blive gravide. Må ikke anvendes i de sidste 3 måneder af graviditeten. Bør kun anvendes efter aftale med lægen i de første 6 måneder af graviditeten. Arming: Kan anvendes. Bivirkninger: Meget alm.: Sure opstød/halsbrand, diarré. Alm.: Blødning fra mave-tarm-kanalen, mavesmerter, træthed, svimmelhed, øresusen, kvalme, opkastning, forstoppelse, ophobning af urinstof og kreatinin i blodet, udsætt, væskeophobning i kroppen. Ikke alm. og ikke kendt frekvens: Nedsat hjertefunktion, blodmangel, synsforstyrrelser, påvirkning af høretsen, vejtrækningsbesvær, mavesår/sår på tolvfingertarmen, mund-, mave- eller tarmbetændelse, halsbrand, akut nyresvigt, nyreskade, nældefeber, kløe, mindre blødning i hud og slimhinder, lysfølsomhed, forhøjet blodtryk, akut allergisk reaktion, leverbetændelse, gulsot, ændrede levertal, hallucinationer, søvnløshed, nervøsitet, rastløshed, Alvorlig hudreaktion (DRESS-syndrom). Pakninger: Blister, 20 stk. Læs indlægssedlen for yderligere oplysninger. McNeil Danmark ApS, tlf. +45 70205212. Medicinske produktspørgsmål kan rettes til vores medicinske informationsafdeling: med-info-dk@its.njnj.com, Juni 2020.

ammende, børn og ældre. På altomkost.dk kan du finde de forskellige anbefalinger og se, om de er relevante for dig og/eller din familie. En af anbefalingerne handler om jern. Jern er et vigtigt mineral, fordi det bidrager til at mindske træthed, til en normal kognitiv funktion og til normal transport af ilt. Gravide anbefales 40-50 mg jerntilskud fra 10. graviditetsuge, og for børn, der er født for tidligt, er jerntilskud også relevant (spørg lægen eller sundhedsplejersken). Generelt får danskerne nok jern, men hvis du er kvinde, og menstruerer kraftigt, eller hvis du spiser vegetarisk/vegansk, så skal du være opmærksom på, om du får symptomer på jernmangel.

Er fordøjelsen gået i hårdknode?

Din mave og fordøjelse er god til at mærke, om du har det godt. Stress, bekymringer, spidsbe-

lastninger og nye rytmer i hverdagen kan nemt påvirke maven, så den går i hårdknode. Men forstoppelse kan også skyldes, at du trænger til at justere en eller flere ting i din livsstil. De gode råd til at forebygge/lindre forstoppelse er:

- Sørg for gode og regelmæssige afføringsvaner. Prøv, om du kan skabe en god vane med at gå på toiletet samme tidspunkt hver dag, og giv dig god tid, når du sidder på toiletet.
- Drik rigeligt med vand (et par liter om dagen).
- Dyrk motion – fordøjelsen går i stå, hvis du bare ligger i sofaen eller sidder i en stol.

- Spis masser af fibre, for det giver fylde i tarmen, og stimulerer aktiviteten, så tarmindholdet nemmere kan arbejde sig ned mod endetarmen.
- Hjælp afføringen på vej med et afføringsmiddel, hvis du er forstoppet.

Der findes grundlæggende to typer afføringsmidler. Den ene type binder vand til tarmindholdet, så det bliver blødere, og den anden type fremmer tarmens bevægelser (peristaltik). Hvis du samtidig med forstoppelse døjrer med halsbrand, så kan du med fordel vælge et afføringsmiddel, der også lindrer halsbrand. Spørg på apoteket, så får du hjælp til den løsning, der er bedst for dig.



Magnesia Mod forstoppelse

Håndkøbslægemiddel til brug ved forstoppelse. Tag 2-3 tabletter efter behov. Drik rigeligt med vand, da det har betydning for den afførende virkning. Den afførende virkning indtræder efter 6-8 timer.

Tabletter 500 mg 100 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

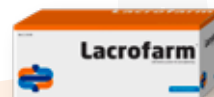


Lacrofarm Junior® Mod forstoppelse hos børn

Håndkøbslægemiddel, der hjælper jeres barn til at få en lind afføring, også selv om barnet har haft forstoppelse i længere tid. Virker ved at holde på vand i tarmen, så afføringen bliver blødere. Kan bruges af børn fra 2 år.

Pulver til Oral Opløsning 30 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Lacrofarm® Mod forstoppelse

Håndkøbslægemiddel, der hjælper dig til at få en lind afføring, også selv om du har haft forstoppelse i længere tid. Kan også bruges mod meget svær forstoppelse, der skyldes hård, indeklemt afføring. Virker ved at holde på vand i tarmen, så afføringen bliver blødere. Kan bruges af voksne og børn fra 12 år. Indeholder ikke smagsaroma. Den færdige blanding kan opbevares tildækket i køleskabet i op til 24 timer.

Pulver til Oral Opløsning 100 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

Magnesia Anvendelse: Forstoppelse, hvor livsstilsændringer ikke kan ændre denne tilstand. Katar i spiserøret. For megen mavesyre (symptomer som halsbrand, sure opstød, sven i maven). Dosering: Voksne: Forstoppelse: 2-3 tabletter efter behov. For megen mavesyre og katar i spiserøret: 1-2 tabletter efter behov. Børn under 15 år: Bør ikke anvendes uden lægens anvisning. Må ikke anvendes: Ved nedsat nyrefunktion, overfølsomhed overfor magnesiumhydroxid, magnesiumoxid eller et hjælpestof. Særlige advarsler og forsigtighedsregler: Langvarig brug kan ændre kroppens indhold af kalk og fosfat. Tal med lægen ved behandling med: Calcitriol, ciprofloxacin, lomefloxacin, moxifloxacin, norfloxacin, ofloxacin, tetracyclin, chloroquin, mycophenolatmofetil, estramustin, Antabus, enterotabletter, digoxin, flecainid, sotalol, itraconazol, ketoconazol, penicillamin, allapronin, acetylsalicylsyre/salicylater, alendronat, etidronat, lithium, pseudoephedrin, diflunisal, jern. Tegn på overdosering: Kvalme, opkastning, ansigtsrødem, påvirkning af centralnervesystemet og åndedrætsorganerne, muskelsvaghed, nedsatte reflekser, lammelse, for lavt blodtryk, langsom puls, hjerterest. Graviditet og amning: Kan anvendes. Bivirkninger: Almindelige: Hovedpine. Diaré, luftafgang fra tarmen, mavesmerter, utilpashed, kvalme, opkastning. Ikke almindelige: Magnesiumforgiftning (sløvhed, muskellammelse eller hjerterest) ved nedsat nyrefunktion. Pakninger: 40, 100 og 250 stk. Læs indlægsedlen i pakningen omhyggeligt. Registreringsindehaver: Orifarm Generics A/S, Energevej 15, 5260 Odense 5.

Pligttekst

Lacrofarm Junior Pulver til oral opløsning, enkelt-dosisbeholder. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af kronisk forstoppelse hos børn fra 2-11 år. Behandling af meget svær forstoppelse (refraktær obstipation) hos børn fra 5-11 år. Dosering og indgivelsesmåde: Kronisk forstoppelse: Startdosis: Børn 2-6 år: 1 breds dagligt. Børn 7-11 år: 2 brede dagligt. Dosis reguleres afhængigt af individuelt respons. Maksimal daglig dosis overstiger normalt ikke 4 brede dagligt. Meget svær forstoppelse: Børn 5-11 år: Stigende daglig dosis i 7 dage med henholdsvis 4, 6, 8, 10, 12, 12 og 12 brede dagligt dag 1-7. Hver daglig dosis (opløst i vand) skal indtages over 12 timer. Administration: Før anvendelse skal hver pose indhold opløses i ¼ glas vand. Patienter med nedsat hjertepumpfunktion og patienter med nedsat nyrefunktion: Behandling af meget svær forstoppelse anbefales ikke. Må ikke anvendes ved: Overfølsomhed overfor nogle af indholdsstofferne. Tilstoppet tarm (tarmslyng) eller hul i tarmen. Alvorlige inflammatoriske tarmsygdomme såsom Crohn's sygdom, colitis ulcerosa og toksisk megacolon. Særlige advarsler og forsigtighedsregler: Der skal fortsat indtages rigeligt med vand under brugen af Lacrofarm Junior, da Lacrofarm Junior ikke erstatter det sædvanlige væskeindtag. Ved symptomer der tyder på ændringer af væske/elektrolytter (salte) som f.eks. hævelser, kortåndethed, træthed, dehydrering (symptomerne omfatter øget tørst, mundtørrhed og svaghed) eller hjerteproblemer, skal behandlingen med Lacrofarm Junior stoppes med det samme, og elektrolytterne skal måles. Ved behandling af svær forstoppelse skal patienter med nedsat luftrørelses, halsbrand (forårsaget af at indholdet i maven løber tilbage til spiserøret) eller mindsket bevidsthed behandles med forsigtighed. Interaktioner: Absorptionen og dermed effekten af andre lægemidler kan være nedsat pga. nedsat transitid i tarmen. Macrogl kan øge virkningen af visse lægemidler. Visse lægemidler, f.eks. mod epilepsi, kan være mindre effektive ved brug af Lacrofarm Junior. Lacrofarm Junior kan modvirke effekten af fortykningsmiddel. Graviditet og amning: Lacrofarm Junior kan anvendes under graviditet og amning. Bivirkninger: Almindelige: Oppustethed, kvalme, mavesmerter og fordøjelsesbesvær, rumlen i maven, luft i tarmene, diaré, opkastning, anal ubehag. Meget sjældne: Allergiske reaktioner, der giver åndenød, svimmelhed, hævelse i ansigtet, læberne, tungen eller halsen, tegn på allergi, f.eks. udslæt, kløe eller kortåndethed. Hyppighed ikke kendt: Elektrolytforstyrrelser, hovedpine, hævelse af hænder, fødder eller ankler, nældefeber, rødme i huden eller hududslæt. Pakningsstørrelser: Æske med 2, 6, 8, 10, 20, 30, 40, 50, 60 eller 100 brede. Tilskud: Ingen. Udleveringsgruppe: Håndkøb - ikke apotekforbeholdt (HF). Registreringsindehaver: Orifarm Generics A/S, Energevej 15, DK-5260 Odense 5.

Pligttekst

Lacrofarm Pulver til oral opløsning. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af kronisk forstoppelse samt behandling af meget svær forstoppelse, der skyldes hård, indeklemt afføring. Dosering og indgivelsesmåde: Kronisk forstoppelse: 1-3 brede dagligt afhængigt af individuelt respons. En behandling varer normalt ikke længere end 2 uger, men kan gentages om nødvendigt. Svær forstoppelse: 8 brede dagligt indtaget over 6 timer, alle 8 brede opløst i 1 liter vand. Behandling varer normalt ikke længere end 3 dage. Patienter med nedsat hjertepumpfunktion: Ved behandling af svær forstoppelse bør dosis fordeles således, at der ikke gives mere end 2 brede inden for en time. Administration: Før anvendelse skal hver pose indhold opløses i 125 ml vand. Børn: Bør ikke anvendes til børn under 12 år. Ældre og patienter med nedsat nyrefunktion: Dosisjustering er ikke nødvendig. Må ikke anvendes ved: Overfølsomhed overfor nogle af indholdsstofferne. Blokering eller hul i tarmen. Hæmmet tarmfunktion. Svær betændelse i tarmene, såsom blødende tyktarmsbetændelse, Crohn's sygdom eller toksisk megacolon. Særlige advarsler og forsigtighedsregler: Væskeindholdet i Lacrofarm erstatter ikke det almindelige væskeindtag, hvorfor normalt væskeindtag skal opretholdes. Hvis du får bivirkninger der tyder på ændringer af væske/elektrolytbalancen som f.eks. hævelser, kortåndethed, træthed, dehydrering (symptomerne omfatter øget tørst, mundtørrhed og svaghed) eller hjerteproblemer, skal behandlingen med Lacrofarm stoppes straks, og du skal søge læge. Brug af anden medicin: Visse lægemidler, f.eks. mod epilepsi, kan være mindre effektive ved brug af Lacrofarm. Lacrofarm kan modvirke effekten af fortykningsmiddel. Graviditet og amning: Bivirkninger: Almindelige: Oppustethed, kvalme, mavesmerter og fordøjelsesbesvær, rumlen i maven, diaré, opkastning, anal ubehag. Meget sjældne: Allergiske reaktioner, der giver åndenød, svimmelhed, hævelse i ansigtet, læberne, tungen eller halsen, tegn på allergi, f.eks. udslæt, kløe eller kortåndethed. Hyppighed ikke kendt: Elektrolytforstyrrelser, hovedpine, hævelse af hænder, fødder eller ankler, nældefeber, rødme i huden eller hududslæt. Pakningsstørrelser: Æske med 8, 20, 50, eller 100 brede. Tilskud: Ingen. Udleveringsgruppe: Håndkøb - ikke apotekforbeholdt (HF). Registreringsindehaver: Orifarm Generics A/S, Energevej 15, DK-5260 Odense 5.



Om

Mads Brink Hansen, sportsfysiolog hos Team Danmark

Mads er cand.scient i idræt, og har i løbet af sin uddannelse haft fokus på både fysiologi, anatomi, biomekanik, sociologi, psykologi og videnskabsteori i relation til at dyrke idræt og arbejde med præstationsoptimering. Selv har han været aktiv atletikudøver, og derudover dyrket vægtløftning, skiløb, klatring og badminton. De seneste 15 år har Mads Brink Hansen rådgivet atleter om optimering af både træning og restitution.

Restitution lader dig op

Interview med Mads Brink Hansen om restitution

"Kroppen har forskellige typer batterier, der alle skal lades op, for at du fungerer optimalt. Restitution giver naturligvis energi til søvn- og kostbatterierne, men handler om både fysiologisk, psykologisk og social genopladning," lyder det fra Mads Brink Hansen, der her giver gode råd til, hvordan restitution kan gavne både din træning og dit velbefindende i øvrigt.

"Restitution er potentielt set det, du foretager dig uden for træning – dvs. at hele perioden fra træning til næste træning er et vindue for en god eller mindre god restitution. Restitution rummer mange elementer lige fra søvn, kost, familie, venner, job, øvrige fritidsaktiviteter til alenetid. Alle elementerne er batterier, der har brug for opladning. Det lyder jo nemt, men udfordringen er, at nogle af elementerne udfordrer hinanden. Skal du fx undvære samværet med vennerne for at få din søvn? Eller skal du overhøre, at kroppen trænger til søvn, og socialisere med vennerne?" udfordrer Mads, der fremhæver søvn og kost som de vigtigste af dine batterier.

Søvn: Vigtigste restitutions-element

"God søvn og nok søvn er altafgørende for din restitution, din træning og din energi både før, under og efter træning. Intet kan erstatte søvn! Naturligvis er det individuelt, hvor meget søvn man har brug for. Men det er dokumenteret, at hvis du sammenligner to grupper, hvoraf den ene gruppe får frataget en time af deres søvn, så responderer de mindre godt på træning. Det svære i forbindelse med vurdering af søvn er, at du er din egen kontrollant i situationen. Har du bare haft en hård dag? En dårlig nat? Eller går du konstant rundt og er småtræt? Hvis du vænner dig til at gå og være træt, så tror du, at det er normalt, og ved ikke, hvad du går glip af. Et godt tip er derfor at teste, hvordan kroppen responderer, hvis du sover lidt mere," lyder det

fra Mads, der har disse søvnråd:

- Kroppen kan lide en fast og jævn søvnrytme, så forsøg at opbygge en så fast søvnrytme som muligt.
- Du kan styre, hvornår du står op. Sæt uret til et fast tidspunkt hver morgen, så fornemmer kroppen lynhurtigt selv, hvornår den vil i seng om aftenen for at få nok søvn – hvis du sørger for at lytte til den!
- Jo mere du træner, og på andre måder udfordrer kroppen og hjernen, jo vigtigere er det at få søvn nok.
- Brug afslappende søvnritualer (fx lidt meditation eller et varmt, afslappende bad) og undgå stimulanser (koffein, alkohol, skærmtid) i timerne før sengetid.

"Hvis du til daglig har gode søvnrutiner, og dit søvn batteri er godt opladet, så kan du sagtens holde til nogle korte nætter og alligevel præstere. Så der er ingen grund til at gå i panik, hvis du fx har svært ved at falde i søvn natten før en eksamen, konkurrence eller noget helt tredje. Man kan sagtens både restituere og toppræstere i en kort periode med uhenigtsmæssig søvnrytme og kvalitet," pointerer Mads. "Det gælder også, hvis du fx har små børn, der af og til forkorter din nattesøvn. Men hvis man lige har fået tvillinger, og kigger ind i

"I virkeligheden skal du ikke se restitution som bagudrettet genopretning efter træning – men som fremadrettet genopladning til de aktiviteter, du har i morgen."

to år med nedsat søvnmængde og -kvalitet, så kan man nok med fordel udsætte drømmen om sin første ironman eller personlig rekord på en maraton," foreslår Mads Brink Hansen, der selv er småbørnsfar, og derfor ved, hvad han taler om.

Kosten: Er ikke raketvidenskab

"Kosten spiller naturligvis ind på mange måder, men det behøver ikke at være kompliceret. For langt de fleste er det nok at følge de officielle kostråd, så du spiser sundt og varieret. Det vigtigste er, at du får opfyldt dit behov for mikro- (fx vitaminer og mineraler) og makronæringsstoffer (kulhydrat, fedt og protein). Hvordan du så sammensætter din kost for at lykkes med det, er underordnet. Hvis man har konkrete mål, som fx vægttab, eller opbygning af muskelmasse, så skal kosten tilpasses, så man ligger i hhv. kalorieunderskud og -overskud. Og med en varieret kost, er det ikke så vigtigt, hvor man skruer ned eller op. Med rigtig mængde og timing kan man fx godt lykkes med at tage fedt og opbygge muskelmasse samtidig.

En fejl, som mange begår, er at spise for få måltider. Når du spiser flere måltider, vedligeholder du forbrændingen. Din krop fungerer typisk godt med en kombination af tre hovedmåltider, hvor du aldrig spiser dig overmæt, suppleret med nogle mellemmåltider eller et lille restitutionsmåltid efter træning. Mængde og sammensætning af måltiderne skal du

altid planlægge efter, hvad du ønsker at opnå.”

Mental og social opladning

”Vi mennesker er forskellige, og vi har forskellige behov. Men alle mennesker har sociale behov, og vi har det bedst, når psyken er i balance. Det er fint, hvis du er ambitiøs omkring dit næste træningsmål, og derfor siger nej tak til et par sociale aktiviteter. Men du risikerer at brænde ud på den lange bane, hvis du i lang tid socialiserer mindre, end du har behov for. Intet i forbindelse med træning og restitution er et enten-eller. En både-og-model er fx at finde nogen at træne med, så I kan hyggesludre ved opvarmning og måske også under en del af nedvarmningen. Sørg også for at kigge indad og mærke efter, hvad du har brug for. De fleste har brug for alene-tid, og her er det altså ikke nok med fem minutter bag en låst dør på badeværelset. Mit råd er, at du finder ud af, hvilke aktiviteter, der lader dig op mentalt, og så prioriterer dem ved at finde og prioritere tid i din kalender.”

Aktiv og passiv nedvarmning

”Nedvarmning er lige så vigtigt som opvarmning,” pointerer Mads Brink Hansen, der har erfaring for, at netop denne del af restitution er noget, som mange prioriterer for lidt. ”De fleste er gode til at planlægge selve træningen, men er tit lidt tidsoptimistiske i forhold til, hvornår de er videre til næste punkt på dagens program. I dette optimistiske hastværk kan der være tendens til at glemme – eller nedprioritere – den aktive og passive nedvarmning, som er vigtig i forhold til at nedregulere det høje spændingsniveau, krop og sind har haft under hård træning. Stresshormonerne skal simpelthen ”vaskes ud”.

Den aktive del skal være noget let bevægelse. Hvis du har været ude at løbe, kan det være at jogge langsomt eller gå 10 minutter. Er du i et træningscenter, kan det være 10 minutter i en romaskine eller gang på et løbebånd. Formålet er at få syren ud af kroppen og pulsen stille og roligt ned.

Herefter kommer den passive del. Og det er ikke her, du skal tage din telefon frem! Du skal være 100% til stede i det, du gør – dvs. både træning og restitution. Nogle har god gavn af udstrækning og/eller langsom mobilisering fx ved brug af en foamroller, der bruges til at løsne op i muskulaturen efter træning eller ved ømhed. Andre muligheder er en lille meditation, hvor du mærker efter, hvordan krop og sind har det efter træningen. Et isbad (hvis du har mulighed for det) kan begrænse smerter efter træning, men brug det ikke for tit, for på sigt forringer det udbyttet af træningen. I wellness-afdelingen har vi sauna, massage, spa og den slags, som føles godt, og derfor kan give lidt belønning, som du kan bogføre på motivationskontoen. Og det tæller også, for vi restituerer bedre når vi har det godt!”

Fakta

Faresignaler, du skal være opmærksom på

Smerter er den pris, vi mennesker betaler for at motionere. Den sætning har du sikkert hørt, men hvornår fortæller kroppen, at du har trænet for meget eller forkert, eller at du har restitueret for lidt? Mads Brink Hansen giver her en liste over faresignaler. Du skal reagere, hvis du:

- Stagnerer træningsmæssigt, eller oplever tilbagegang
- Er træt hver dag, og får mindre og mindre energi
- Oplever tiltagende smerter under og efter træning samt om morgenen
- Tit får skader
- Ofte bliver syg
- Føler dig udrændt og umotiveret
- Oplever stresssymptomer

”Oplever du nogle af disse ting, så er du i en forkert spiral, hvor du skal tjekke igennem, om der er nogle oplagte steder i dagligdagen, du kan prøve at justere. Herudover kan det være en god idé at kigge på dine mål. Er de realistiske? Eller er du så overambitiøs, at målet ikke er muligt inden for din nuværende livsramme? Mål skal være målbare og inden for rækkevidde, og vi motiveres alle af, at vi når vores mål. Sørg derfor for at have delmål, så du mærker den følelse af tilfredshed, det er, når du kan klappe dig selv på skulderen og fejre en succes.”



Kvinde min...

Kvinder i alle aldre får gode råd her

Kvinder skal lægge krop til lidt af hvert i løbet af livet. Graviditet og overgangsalder er to af de helt store udfordringer – selvom begge dele er en overgang. Kvindens sarte kønsorgan har til gengæld brug for opmærksomhed og pleje hele livet.

Kvinder har både ydre kønsorganer og indre kønsorganer. De ydre består af to sæt kønslæber – yderst de store og inderst de små – som omslutter åbningen til vagina (skeden). Inden for kønslæberne er skeden, hvor et komplekst samspil mellem bakterier sørger for balance i det lune og fugtige miljø.

Overgangsalderen: Hvornår og hvordan?

Gennemsnitsalderen er 52 år, men mange kvinder går i overgangsalderen både før eller senere. De første tegn er som regel blødningsforstyrrelser, og måske begyndende hedeture, og til sidst stopper menstruationen. Man har defineret, at når der er gået et år siden sidste menstruation, så er kvindens menopause indtrådt.

Årsagen til overgangsalderen, og alle forandringerne i kvindens krop, er hormoner. Når de æg, kvinden er udstyret med fra fødslen, er opbrugt, stopper hormonproduktionen, og det udløser overgangsalderen. Nogle kvinder

mærker intet til overgangsalderen, men 3 ud af 4 kvinder har gener. Nogle oplever direkte invaliderende gener, som kan vare lige fra et par måneder og helt op til 10 år.

Hedestigninger og svedeture

I overgangsalderen er kroppens evne til at regulere temperatur i ubalance. Det betyder, at kroppen pludselig kan eksplodere i varme. Varmen er især intens i nakken, i ansigtet og på hele overkroppen. Hedestigningerne kan være ledsaget af både hjertebanken, blussende kinder og overproduktion af sved, så ansigt, nakke, arme og overkrop er badet i sved. Hedestigninger og svedeture kommer især om natten, og det går naturligvis ud over både søvnkvalitet og ikke mindst livskvalitet, fordi man konstant er dødtræt. Antallet af hede- og svedeture i løbet af et døgn er forskelligt. Hos nogle drejer det sig blot om et par stykker, mens andre snildt kan have fem i timen.



Remifemin®

Mod gener i overgangsalderen

Naturlægemiddel til selvbehandling af hedestigninger og svedeture uden brug af hormoner eller planteøstrogener.

Tabletter 200 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Apovit® Multi Kosttilskud

Multivitamin-mineraltablet til voksne og børn fra 11 år. Kosttilskud med bl.a. A-, C- og D-vitamin, zink og selen, der bidrager til immunsystemets normale funktion

Tabletter 200 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

Remifemin 20 mg, tabletter Virkning og anvendelse: Naturlægemiddel til lindring af hedestigninger og svedeture i forbindelse med overgangsalderen hos kvinder. Må ikke anvendes ved Overfølsomhed over for jordstængel af søkylis eller over for et eller flere af hjælpestofferne. Bivirkninger: Sjældent (1/10.000 til <1/1.000). Vægtstigning. Gener fra mave-tarmkanalen, f.eks. kvalme og diarré. Hudreaktioner som hududslæt, nældefeber, kløe eller eksem. Hævelser i ansigtet eller væskeophobninger i arme eller ben. Uregelmæssige menstruationsblødninger. Særlige advarsler: Anvendes med forsigtighed til kvinder med leversygdom i sygehistorien. Ved symptomer på en leverpåvirkning skal behandlingen afbrydes og lægen kontaktes. Hvis der opstår blødninger fra skeden eller andre nye symptomer, bør lægen kontaktes. Remifemin bør ikke anvendes under en hormonbehandling (f.eks. østrogener). Under en behandling for brystkræft eller andre hormon-afhængige tumorer afgør lægen om en behandling med Remifemin må påbegyndes. Hvis symptomerne forværes efter uafbrudt brug, kontaktes lægen eller apotekspersonalet. Brug af anden medicin: Virkningen af samtidig indtagelse af andre lægemidler, inklusive medicin købt i udlandet, andre naturlægemidler eller føde, kendes ikke. Dette lægemiddel indeholder laktose. Dosering og indgivelsesmåde: Voksne: 1 tablet 2 gange dagligt, fortrinvis morgen og aften. Behandlingsvarighed: Bør ikke anvendes uafbrudt i mere end 6 måneder uden at kontakte lægen. Pakninger: 60 og 200 tabletter i blister. LÆS INDLÆGSSEDLEN I PÅKNINGEN INDEN BRUG. Indehaver af markedsføringstilladelse: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstrasse 35, D-38259 Salzgitter, Tyskland. Yderligere oplysninger kan rekvireres hos indehaveren af markedsføringstilladelsen eller hos den danske repræsentant: Pharmaforce ApS, Frederiksborggade 15, 2.sal., 1360 København K, 14.04.2016

Ud over problemer med varme og sved kan overgangsalderen give psykiske udfordringer, sarte slimhinder plus smerter i muskler og led. Cocktaillen af gener kan blive så generende, at det er relevant at søge hjælp. Hormonbehandling er effektivt, men hvis du ikke har lyst til at bruge hormoner, kan apoteket vejlede dig om naturlægemidler. Fx findes der mod hedestigninger og svedeture et naturlægemiddel, som er fri for både hormoner og planteøstrogen.

Et godt, og generelt, råd er at holde sig så vital som muligt. Ikke blot i overgangsalderen men hele livet. Dvs. at dyrke motion, så du vedligeholder din kondition og dit bevægeapparat. At

spise sundt, og evt. kombinere med kosttilskud, så du får den næring, din krop skal bruge for at have energi. Plus naturligvis at undgå rygning.

Ubalance "for neden": Bakterier eller svamp?

I skeden har kvinder fra naturens hånd mange forskellige bakterier, som er en del af kroppens immunforsvar. Især mælkesyrebakterier er vigtige, fordi de sørger for et surt miljø (pH-værdi mellem 3,8 og 4,2) samtidig med, at de bekæmper bakterier, der kan udløse betændelse. Bliver der for få mælkesyrebakterier, kan balancen tippe, og så opstår der betændelse (hedder bakteriel vaginose eller skedekatar på fagsprog). Du kan kende det på symptomerne:

- Svie og kløe
- Tyndt hvidligt/gråligt udfald (der evt. skummer)
- Ubehagelig fiskelugt (der tit bliver værre efter samleje)

Årsagen til, at der opstår ubalance i bakterierne kan fx være stress og hormonelle svingninger i forbindelse med graviditet, menstruation og overgangsalder (efter overgangsalderen har kvinder færre mælkesyrebakterier i skeden). Og lidelsen kan også udløses af hyppig sex og/eller mange forskellige partnere.

Kan årsagen til symptomerne være noget andet end bakterier? Ja – en svampeinfektion har næsten de samme symptomer. Det opstår også på grund af, at bakteriefloraen i skeden

ændrer sig, så svampen *Candida Albicans* vokser – fx i forbindelse med diabetes, graviditet eller antibiotikabehandling. De store forskelle på bakteriel infektion og svamp er, at:

- Svamp lugter ikke
- Ved svampeinfektion er dit udfald tykt, hvidt og klumpet (ligner hytteost)

Men ellers giver skedesvamp også svie og kløe ved skedeindgangen, og slimhinderne kan blive så sarte, at der er smerter både ved vandladning og samleje. Hvis du er generet af svie, kløe og udfald, så tag en snak med apoteket. Du kan få håndkøbsmedicin til at afhjælpe problemet uanset, om det er svamp eller betændelse.

Styr på præventionen?

Præventionsformål er at forhindre graviditet i de perioder af livet, hvor du ikke har planer om at blive gravid. Heldigvis findes der mange forskellige, og rigtig gode, måder at beskytte mod graviditet. Det kan fx være en fysisk barriere som fx et kondom eller et pessar, eller et middel med hormoner, så kvinden ikke får ægløsning. Hvis du har prøvet, at præventionen svigter, eller at du af andre årsager har haft ubeskyttet sex, så ved du, hvor ubehageligt det er at tælle dage frem til forventet menstruation. I sådan et tilfælde kan du på apoteket købe nødhjælp i form af en såkaldt fortrydelsespille. Du skal tage den hurtigt efter ubeskyttet sex, og du skal regne med en del ubehag. Så det bedste er, at du altid bruger prævention.

KILDER:
sundhed.dk
godovergangsalder.dk
pharmajorce.dk
min.medicin.dk
ssi.dk



Multi-Gyn® ActiGel Mod vaginal ubalance

Behandler bakteriel vaginose og de relaterede symptomer såsom uønsket udfald og lugt. Lindrer kløe, lugt og irritation. Påfør gelen 2 gange dagligt (1 af gangene inden sengetid) i mindst 5 dage i træk og ellers når lindring ønskes. Uden parfume og hormoner. Klinisk bevist effekt.

ActiGel 50 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



Canesbalance® Mod vaginal ubalance

Behandler symptomer på bakteriel vaginose på en naturlig måde. Indeholder mælkesyre, som er klinisk bevist at effektivt kunne behandle symptomerne på bakteriel vaginose ved at genoprette den naturlige pH balance og bakterieflora i skeden. Neutraliserer den irriterende lugt. Kan bruges under graviditet og menstruation. Indeholder ingen konserveringsmidler, hormoner eller parfume.

Vegetorier 7 stk. x 5 ml

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



ellaOne® Nødprævention

Håndkøbslægemiddel til anvendelse efter ubeskyttet samleje for at forhindre graviditet. Der tages 1 tablet hurtigst muligt og ikke senere end 120 timer (5 dage) efter ubeskyttet samleje eller efter svigt af svangerskabsforebyggende metode.

Tablet 30 mg 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Pligttekst

ellaOne® 30 mg (ulipristalacetat) filmovertrukket tablet. Virkning: Nødprævention til at forebygge graviditet efter ubeskyttet samleje eller efter svigt af svangerskabsforebyggende metode. Advarsler og forsigtighedsregler: Må ikke anvendes som almindelig prævention. Må ikke anvendes ved overfølsomhed over for ulipristalacetat eller et af de øvrige indholdsstoffer. Må ikke anvendes af personer med svar astma der er i behandling med oral glukokortikoider. Må ikke tages sammen med nødprævention, der indeholder levonorgestrel. Bør ikke anvendes af personer som har nedsat leverfunktion eller er på galactose- eller laktosefri diæt. Nogle typer medicin kan forhindre, at ellaOne virker effektivt. Tal derfor med lægen eller apotekspersonalet, ved brug af medicin til behandling af epilepsi, tuberkulose, hiv, svampeinfektioner eller naturlægemidler, der indeholder perikon (*Hypericum perforatum*). Ved svimmelhed, døsighed, sløret syn og/eller manglende koncentration efter at have taget ellaOne®, må du ikke køre bil eller betjene maskiner. Bruges aktuelt hormonbaseret prævention, fortsættes brugen efter ellaOne er indtaget. Dog skal kondom bruges ved samleje frem til næste menstruation. Graviditet og amning: Må ikke bruges under graviditet. Undlad amning i én uge efter at have taget ellaOne; brug af brystpumpe anbefales for at opretholde mælkeproduktionen, men modermælk skal kasseres. Bivirkninger: Almindelige: Kvalme, mavesmerter eller ubehag, opkastning, stærke menstruationssmerter, bækkenmerter, ømhed i brysterne, hovedpine, svimmelhed, humørsvingninger, muskelsmerter, rygsmerter, træthed. Ikke almindelige: Diarré, halsbrand, luft i maven, tør mund, usædvanlig eller uregelmæssig kraftig/længerevarende menstruation, præmenstruelt syndrom, vaginal irritation eller udfald, nedsat eller øget sexlyst, hvedeture, appetitændringer, følelsesmæssig forstyrrelse, angst, ophidselse, søvnbesvær, søvnløshed, migræne, synsforstyrrelser, influenza, akne, hudirritation, kløe, feber, kulderystelser, alment ubehag. Sjældne: Overfølsomhedsreaktioner, herunder udsætt, nældefeber, angioødem, smerte eller kløe i kønsorganerne, smerte under samleje, brist af cyster på æggestokkene, usædvanligt svag menstruation, manglende koncentration, svimmelhed, nystet, desorientering, besvimelse, usædvanlig fornemmelse i øjet, rødt øje, lysfølsomhed, tør hals, smagsforstyrrelser, tørst. Dosering: 1 tablet tages hurtigst muligt efter samlejet, dog senest 120 timer (5 dage) efter samlejet. Ved opkastning inden for 3 timer efter indtagelse af tabletten, tages en ny tablet hurtigst muligt. Pakninger og priser: 1 tablet. Se dagsaktuel pris på www.medicinpriser.dk. Læs indlægssædlen grundigt inden brug. Repræsentant: Perrigo Sverige AB Box 7009, 164 07 Kista, Lokal kontakt: Perrigo Danmark A/S, Tlf: +45-38171239. Baseret på produktresumé 30-01-2023.



En genvej til energi, protein, vitaminer og mineraler

Læs mere på www.fresubin.dk



Fresubin®

Sund
viden

Udgives af A-apoteket,
Venlighedsvej 6, 2970 Hørsholm.
Tlf. 7020 7825, www.a-apoteket.dk