

I samarbejde med Sundhed.dk, Danske Regioner og en lang række patientforeninger.

VIDEN OM SUNDHED

helse

Udgave 05 / maj 2021

TA' DIT
MAGASIN
MED HJEM

Manu Sareen

ADHD-diagnose fyldte den tidligere minister med både sorg, glæde og lettelse

HVERT ÅR FÅR MERE END

4.000

DANSKE MÆND KONSTATETERET
PROSTATAKRÆFT

TEMA OM HJERTET

Genetikken spiller en stor rolle for hjertesundhed

FOKUS
*Mands-
sygdomme*

Tal om det mand!

Mænd skal hjælpes til at tale om sorg og bekymring ved alvorlig sygdom

INSULIN 100

En livreddende opdagelse
fylder 100 år



Et århundrede med innovation inden for diabetesbehandling

Læs om de sidste
100 års banebrydende
fremskridt inden for
diabetesbehandlingen på
diabetesliv.com



Hvad er det næste?

Behandlingen af mennesker med diabetes har udviklet sig kolossalt, siden insulinet blev opfundet i 1921. Men vi er ikke i mål – behandlingen kan stadig blive bedre. Derfor er det helt afgørende, at vi bliver ved med at udvikle vores lægemidler, diabetespenne og øvrige produkter, så de mere end 280.000 danskere med diabetes kan leve et godt liv.

**changing
diabetes®**

Novo Nordisk Denmark A/S · Ørestads Boulevard 108, 6 · 2300 København S
www.novonordisk.dk · Kundeservice tlf.: 80 200 240


novo nordisk®

DET FINDER DU I HELSE I

maj

2021

Helse / Udgave 05 / maj 2021

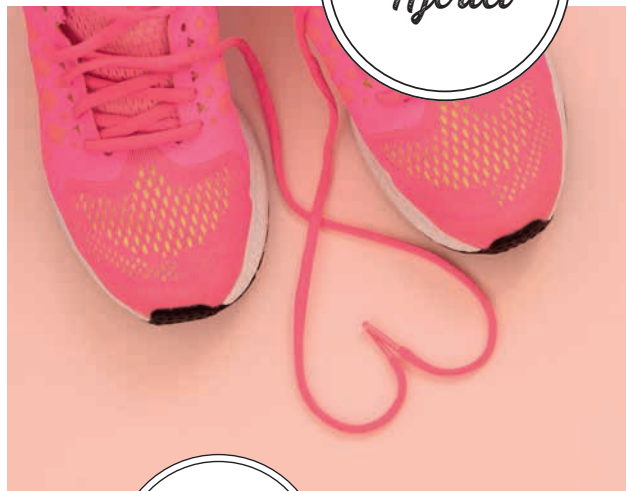
“

Jeg ville give det hele væk uden at blinke, hvis det betød, at jeg så kunne have haft en mere normal tilværelse. For jeg synes, jeg har haft et hårdt liv.

Manu Sareen



TEMA Hjertet



14

Opskriften på et raskt hjerte er gode gener og sund livsstil

Hjertesygdom og diabetes hænger tæt sammen. Allervigtigst for at undgå åreforkalkning og blodpropper i hjertet er en sund livsstil, siger eksperter. Men genetikken spiller også en stor rolle, tyder nyere forskning på.

FOKUS Mandsygdomme



34 Mænd skal lære og støttes i at tale om alvorlig sygdom



48 Aldrig mere træt



60 Lev en sårfri tilværelse

Interview

10 Manu Sareen:
Fra problembarndom til minister

Tema om hjerter-kar-sygdomme

- 14** Opskriften på et raskt hjerte er gode gener og sund livsstil
- 18** 10-20-30 - slip af med mavefedtet og boost din kondition
- 20** Psykologen: Mens vi dør af noget andet
- 22** Giv dit hjerte, hvad det længes efter
- 24** Kan tandtråd også hjælpe hjertet?

Fokus på mandesygdomme

- 34** Mænd skal lære og støttes i at tale om alvorlig sygdom
- 38** Jeg har valgt, at det ikke skal være noget lort
- 40** Mand, pas på din prostata

Vær at vide:

52 Om Caroline Wozniacki:
– Du må være i dårlig form!

Artikler serie om sårbehandling

60 Lev en sårfri tilværelse

Hver gang i helse

| | |
|----------------------------|----|
| Bøger | 06 |
| Psykologen | 20 |
| Tænder | 24 |
| Hjernesmart | 28 |
| Nyt fra Apotekerforeningen | 30 |
| Konsultation | 32 |
| Synspunkt | 42 |
| Nyt fra Danske Regioner | 44 |
| Opskrifter | 48 |
| Skønhed | 54 |
| Konkurrence | 56 |
| Kryds'en | 58 |
| Næste nummer | 66 |



“

For det er da mageløst, at der hvert år, så længe vi får lov at være på denne jord, står et forår og en efterfølgende sommer og venter på os.

Hverdagsfortryllelse

I morges var begyndelsen på endnu en hverdagsuge efter weekenden – også kaldet mandag. En travl arbejdsdag lurede foran mig, og mens jeg slugte morgenkaffen med alle dagens pligter huserende i tankerne, blev jeg overmandet af en varm følelse af glæde. Den slog ned i mig, da jeg ud af vores køkkenvindue så vores andepar snadre i græsset sammen med et fasanpar. Forårskåde og sikkert i redebygningshumør. Vinduet, som indrammede de skønne, bevingede væsner, stod som et spontant fremkaldt fotografi fra en eventyrbog. Med en fortryllende følelse i hele kroppen tog jeg hul på dagen, som på alle måder viste sig at skulle blive solbeskinnet – coronarestriktioner eller ej. For det er da mageløst, at der hvert år, så længe vi får lov at være på denne jord, står et forår og en efterfølgende sommer og venter på os. Med plukkeklare nye begyndelser.

Dette forår møder jeg med en særlig frydefuld glæde, der på sin vis ligner forelskelse. For hvor har vinteren været mørk og lang med ørkesløse måneder uden fysisk kontakt til venner, familie og kolleger. Men nu åbner verden på ny samtidig med, at det spirer med et væld af nye begyndelser derude.

Jeg tænker i disse dage tilbage på min barndom, når foråret var på vej, og vejret blev lunere og fløjlsblødt. En særlig glæde var, når jeg endelig fik lov til at få bare ben – dog først med knæstrømper - og senere også fik lov til at smide vinterens uldne, kradse undertrøje. En fortryllende fornemmelse og klar-parat-start til at tage for sig af forårets og sommerens glæder. Den flødeskumslækre følelse for så mange år siden, vender nu tilbage til mig. Og ikke engang mundbindet kan undertrykke den.

God læselyst med Helse i maj!

Jette Warrer Knudsen, Redaktør

HELSE REDAKTIONSGRUPPE



Jette Warrer Knudsen
Redaktør



Morten Grønbæk
Professor i folkesundhed ved KU,
Formand for Vidensråd for Forebyggelse



Susanne Lunn
Psykolog og lektor ved
Københavns Universitet (KU)



Jens Rikardt Andersen
Lektor ved Institut for idræt og ernæring
ved Københavns Universitet (KU)



Lotte Stig Nørgaard
Lektor ved Institut for Farmaci,
Københavns Universitet (KU)

Kontakt redaktionen: jette@mediegruppen.net

Helse arbejder sammen med en række sundheds-
fremmende organisationer og patientforeninger.

ANNONCESALG



Helle Hviid
T: 2445 9010, helle@mediegruppen.net

DISTRIBUTION

Helse distribueres til apoteket, lægehuse, kiropraktorer,
sygehuse, privathospitaler, tandlæger, høreklubber,
biblioteker og i abonnement.

Læsertal iflg. Gallup: 338.000

ABONNEMENT

Få Helse direkte i din postkasse ved hver udgivelse.
Ring til os på vores abonnementstelefon: **9644 4542**
Helse årsabonnement koster 289,- for 10 numre

helse

Nr. 05/2021 (30113)
67. årgang
ISSN 0018-0149

Forsidefoto:
Shutterstock

Tryk: Aller

Udgiver:
Mediegruppen,
AI Innovation House
Innovations Allé 3, 7100 Vejle
T: 7089 0022,
helse@mediegruppen.net

Web: www.magasinhelse.dk



Art Director:
Camilla Riber



Ledelse:
Peter Larsen,
direktør,
ansvh. redaktør



Tryksag
5041-0806



Denne publikation er trykt på papir
lavet af træ fra europæiske skove.
FN opfordrer til at benytte træ fra
europæiske skove, hvor skovarealet
vokser og drives velforvaltet.
Svanemærket er udtryk for en
mindre miljøbelastende produktion.

SUNDE VENEFUNKTIONER I BENENE

MOD TUNGE OG TRÆTTE BEN

Venolet er bl.a. baseret på ekstrakt af rødvinsblade/kerner, der bidrager til en normal funktion af venesystemet i benene og til at afhjælpe tunge og trætte ben.

Vener er blodkar, der returnerer blodet fra organer i kroppen mod hjertet. Blodkarrenes og venernes funktion har betydning for at kunne have en aktiv livsstil.

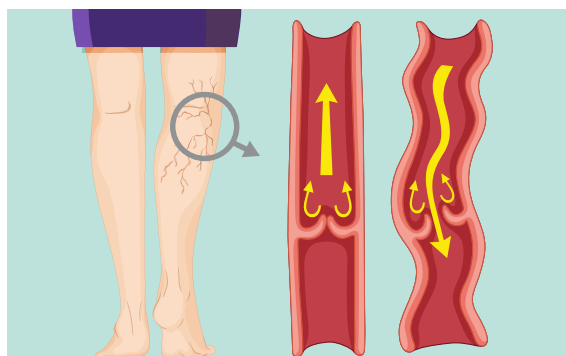
Oplever man trætte og tunge ben, kan det være fordi, der træder væske ud i vævet fra de små blodkar. Det kan resultere i oplevelse af at have tunge og trætte ben.

Hvordan opstår veneproblemer?

Menneskekroppen rummer cirka 5 liter blod, der skal pumpes rundt i vores karsystem. Kredsløbet tager udgangspunkt i hjertet, der pumper iltet blod ud i hovedpulsåren, der løber foran ryggraden ned til bækkenet. Undervejs løber flere sidegrene fra, så der føres blod til hoved,

arme, lever, nyrer, mave m.v., indtil hovedpulsåren endelig forgrener sig i de to store arterier, der fører ud i benene. Herefter går kredsløbet til vener og vener og tilbage til hjertet.

Venerne er således de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet. Men hvis funktionen bliver forringet, kan blodet hobe sig op i venen. Da kan der sive væske ud i vævet.



Venerne er de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet ved hjælp af veneklapper. Men hvis funktionen af disse klapper bliver forringet, vil blodet kunne hobe sig op i venen. Da kan der sive væske ud af blodkarret, så der opstår hævelse i vævet.

Rødvinsblade/kerner bidrager til en god blodgennemstrømning i benene og kan dermed reducere følelsen af tunge og trætte ben. Rødvinsblade/kerner bidrager til en normal funktion af venesystemet, blodkar og kredsløbet. Faktorer der indvirker på oplevelsen af at have tunge og trætte ben.

Vitamin C hjælper til normal dannelse af kollagen, der også har betydning for normalt fungerende blodkar.



Afhjælp tunge og trætte ben

Venolet er baseret på fyrrebark, rødvinsblade/kerner og vitamin C.

Rødvinsblade/kerner bidrager til en god blodgennemstrømning i benene og kan dermed reducere følelsen af trætte og tunge ben. Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende blodkar.

Hold dig godt gående med ingredienserne i Venolet.

Ikke længere tunge og trætte ben

I mange år har Eva Randi været generet af sine ben, som føltes tunge og trætte.

- Nu har jeg så prøvet Venolets indholdsstoffer. Du kan tro, at jeg blev glad, da jeg oplevede forandringen. I dag anbefaler jeg Venolet til alle, der døjer med benene.

Læs hele Eva Randis historie på wellvita.dk



Prøv Venolet til halv pris

Venolet kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Kun **kr 119,-** (2 måneders forbrug) + fragt kr 39



BESTIL HER:

WEB: wellvita.dk

TLF: 82 30 30 40
hverdage kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

OBS! Ingen bindingstid.
Betal efter at varen er modtaget.



wellvita®



Carsten G. Johansen
Journalist og tekstforfatter.
Skriver især om
sundhed og livsstil.
cg@cgottlieb.dk



Nyt fra Helse-reolen

Selv det sundeste sind kan løbe tør for ideer. Også når det gælder en afbalanceret, aktiv og givende hverdag. Hvordan bliver du ved at holde dig i gang? Nye impulser, nye hobbyer - nye opskrifter eller ny viden. Helse sorterer i den bugnende bunke af nye udgivelser og viser nogle af de mest interessante frem i hvert blad. Vi er ikke sure anmeldere på udkig efter ting at kritisere. Det er de bedste nye ideer, vi er stødt på, som vi hver gang deler med vores læsere.

FØDSLER

Hjemmefødsel – et godt alternativ

I den senere tid har der været meget fokus på travlheden på danske fødegange. Tilsyneladende et problem, der har eksisteret i mange år og er svært at løse.

Hjemmefødsler har eksisteret i endnu længere tid, og alle kvinder har stadig ret til at få jordemoderassistance, hvis de vælger at føde hjemme.

Forfatteren er selv jordemoder med stor erfaring fra både fødestuer og hjemmefødsler, og hendes bog er en opbyggelig gennemgang af, hvorfor fødsel på egen adresse er et godt alternativ for en normal, sund og rask kvinde. Det er slet ikke så farligt, som mændene åbenbart ofte frygter.



Anne Ruby:
Jordemoderens guide til din hjemmefødsel
250 sider, 249,95 kroner
People's press 2021



Michael Fray: *Ekskoner fra Himmelen, Helvede og Hørsholm*
250 sider, 299,95 kroner
Forlaget Indblik 2021

SAMLIV

Undgå, at konen bliver en eks

Forfatteren var gift tre gange og skilt tre gange, før han forstod, at der var én fællesnævner i de forliste forhold: Ham selv.

Efter at have uddannet sig til sexolog forstod han efterhånden den kønsdynamik, som ofte ødelægger forhold. Det er håbløst at forsøge at ændre på partneren, bemærker han. I stedet skal du udvikle dig selv, så det bliver nemmere at rumme partnerens forskellighed.

Bogen er skrevet af en mand til mænd. Den rummer bl.a. terapeutiske værktøjer og fem fortællinger fra eks-mænd. Mandlige læsere skal forberede sig på et lille chok, for der berettes både om følelser, sårbarhed og intimitet!



Lotta Borg Skoglund:
ADHD hos piger og kvinder - Fra dygtig pige til udbændt kvinde
286 sider, 299 kroner
Forlaget Presto 2021

FORSKELSBEHANDLING

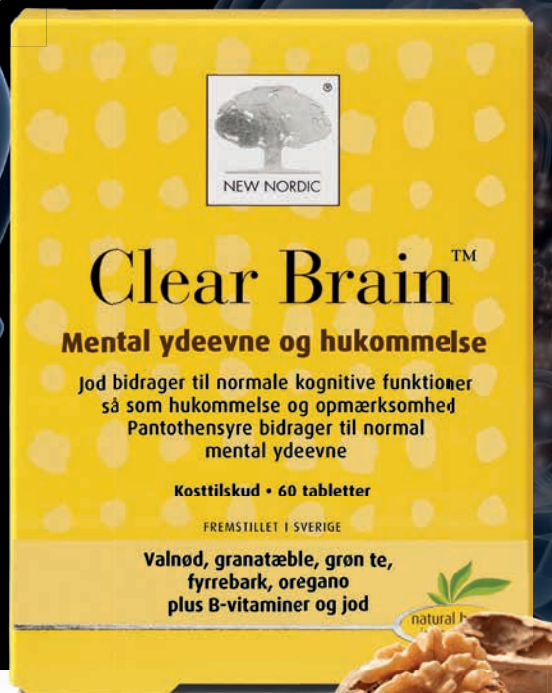
ADHD er anderledes hos piger

Mange piger får aldrig opdaget deres ADHD, bl.a. fordi diagnosekriterierne tager udgangspunkt i drenge. Det giver disse piger nogle svære og traumatiske år.

Hvis du har undret dig over, hvorfor det især er drenge, som får ADHD, har du været på sporet – uden at vide det. Mange forskere mener i dag, at lige så mange piger som drenge har ADHD. Et stort antal bliver blot ikke opdaget.

Forfatteren har som læge og psykiater beskæftiget sig med disse piger i mange år. Med bogen ønsker hun at øge vores viden om de særlige udfordringer for en pige med ADHD, og styrke vores evne til at opspore dem.

HJERNESCANNING LYVER IKKE



Her er tabletten, der giver vitaminer til hjernens hukommelsesdel på få timer

Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.

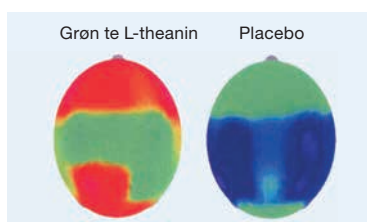
Det kaldes aldersrelateret hukommelsestab. Tusindvis af danskere rammes af denne aldersrelaterede udvikling. Mange tager også skridt til at bevare en god normal hjernefunktion op i alderen og flere og flere benytter sig af Clear Brain™ tabletten.

Banebrydende

New Nordic har udviklet en banebrydende tablet med kraftfulde næringsstoffer til hjernen. Tabletten bidrager til din mentale ydeevne og kognitive funktion, så som hukommelse, opmærksomhed og koncentration. Tabletten kan anvendes af både unge og ældre.

Forsøgsresultaterne er imponerende

Tabletten er med aminosyren L-theanin, der naturligt findes i grøn te. Hjernescanninger af raske personer viser tydeligt hvordan hjernebølgerne afslører højere aktivitet allerede indenfor en time. Fra målinger ses herover hvordan det naturlige ekstrakt aktiverer hjernens hukommelses- og koncentrationsdel – de røde hjernebølger – i modsætning til



de mere inaktive blå hjernebølger hos forsøgspersonen, der har fået placebo tablet ("snyde-tablet").

Valnød

Foruden grøn te ekstrakt, indeholder Clear Brain naturlige ekstrakter fra valnød, granatæble, fyrrebark og peber samt vitaminer som giver næring til hjernen. B-vitaminer bidrager til normal funktion af nervesystemet. Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne. Og jod bidrager til normal kognitiv funktion, dvs. hukommelse, koncentration og opmærksomhed.



Modelfoto

JEG HAVDE NÆR MISTET OVERBLIKKET!

RUTH ER EN TRAVL OG AKTIV DAME, DER NYDER PENSIONISTTILVÆRELSEN. –JEG HAR ALTID VÆRET FRISK OG KLAR I HOVEDET, MEN FOR NOGLE MÅNEDER SIDEN VAR DET SOM OM, JEG BEGYNDTE AT MISTE OVERBLIKKET.

–Jeg havde svært ved at klare helt almindelige hverdagsting, jeg kunne ikke huske, hvor jeg lagde ting og jeg følte mig ked af det. Jeg tager Clear Brain tabletten hver dag.

FRISK OG KLAR I HOVEDET

–Det er vigtigt for mig, at holde mig frisk og klar i hovedet, så jeg kan nyde tilværelsen og være noget for mine børnebørn. Passe min have og spille kort med mine naboer. Jeg vil gerne være i stand til at have travlt uden at jeg mister overblikket og føler mig forvirret og udmattet. Jeg skal ikke sidde og falde hen i en lænestol, jeg vil ud og være sammen med min familie og venner.

AKTUELT NU:

Bestil Clear Brain™ i dag og få leveret direkte til døren

Klik på newnordic.dk, matas.dk, helsam.dk eller andre online helsebutikker

Fås også hos Matas, Helsam og andre helsekostbutikker samt på apoteket.

Ring tlf.: 46 33 76 00

matas



Helsam



Din lokale helsekost



WE CARE



www.newnordic.dk
Online Store

MANU SAREEN:

FRA PROBLEMBARN TIL MINISTER

I 2019 fik den tidligere minister, forfatter, nyopstillet kandidat til kommunalvalget og meget andet Manu Sareen konstateret ADHD. Det var en diagnose, som fyldte ham med både forvirring, glæde, sorg og lettelse, og som har givet ham en helt ny optik at se sit liv igennem, fortæller han i sin nye bog.

Af: Clara Edgar / Foto: Lars. H. Laursen

Er kaffen for stærk, spørger Manu Sareen, mens vi sidder i sofaerne i hans stue og taler om den diagnose, han først for nyligt fik stillet, og som har ændret måden, han ser på sit eget liv fundamentalt. Mens vi sidder her er der roligt. Eller det vil sige, der naturligvis kører busser og biler på vejen udenfor vinduet, og lyden af trin fra overboen instrumenterer vores samtale. Ind imellem bliver lydsymfoni- en akkompagneret af stemmer fra trap-

pen, et dyt, høje stemmer på gaden, eller den forsigtige lyd af bladet fra en stueplante, der rammer gulvet.

Alle de lyde er der. Ligesom måden lyset falder gennem vinduet og kaster skygger på gulvet skifter i takt med, at skyerne blæser stille over himlen. Jeg registrerer da godt, at alt det sker. Men det er på ingen måde noget, der fanger min opmærksomhed, eller risikerer at rive mig ud af interviewet eller rytmen i mine spørgsmål. Anderledes er det for Manu. Han fik for ganske nyligt stillet diagnosen ADHD, som flere og flere voksne i dag får stillet. Han har altid haft følelsen af, at der var noget galt med ham. Han var anderledes. Faldt udenfor. Blev sendt udenfor døren. Men at få mærkatens ADHD sat på sin person, var alligevel en voldsom overraskelse for ham på flere måder.

Ikke desto mindre, er det sådan, det er. Og det betyder, at Manus hjerne fungerer på en anden måde end mange andres og opfatter ting med en anden kraft, end jeg for eksempel gør. Han bemærker ikke bare bladet, der falder, som noget der sker i periferien af sit synsfelt, og som han uden videre kan lade være med at tænke videre over eller blive fanget af. På samme måde er det med mig og kaffen. Han forklarer, at det ekstra sekund, jeg kiggede ned i den varme bryg, efter at

have taget en tår, med det samme sætter gang i en tankestrøm, der allerede inden jeg har slugt kaffen, får ham til at spørge, om den er for stærk.

– Det er som at have 10 antenner ude hele tiden, der opfanger og analyserer på alt. Fra måden du skriver, til farven på din neglelak, lydene i huset, som jeg ellers burde kende, samtidigt med at jeg koncentrerer mig for at se dig i øjnene og lytte til, hvad du siger. De antenner arbejder hele tiden, og jeg kan ikke slukke for dem. Det er både en kæmpe force, men også hårdt, forklarer Manu.

Føler med den lille dreng

Måden, hans hjerne fungerer på, er ikke ny. Manu kan huske helt tilbage fra sin tid som dreng i folkeskolen, at han havde svært ved at holde fokus og nemt kom til at virke lidt urolig, fordi der hele tiden var noget, der fangede hans øje. Det betød ikke nødvendigvis, at han ikke hørte efter, men at han udefra set virkede sådan, og derfor blev sendt udenfor døren.

– Man kan fra Busters verden godt tro, at det kan være lidt hyggeligt det der med at gå rundt ude på gangene alene, men når det sker igen og igen, er det ikke fedt, at man bliver fjernet fra klassen og det sociale, siger han.

Når han tænker tilbage på sin tid i folkeskolen og sin tid som barn generelt, bliver han ked af det på den lille drengs vegne. Han ville ønske, at nogen havde taget ham i hånden og hjulpet ham. Lært ham, hvordan han kunne mestre den ADHD, som prægede ham, selvom der skulle gå mange år, før det gik op for nogen. Også derhjemme mødte han modstand for sin måde at være på. Han fik skæld ud for sine impulsive handlinger. For at glemme tiden. For at virke fraværende. Skældud fra morgentil aften, fortæller han.

Med årene voksede den lille dreng op til at blive en ung mand, og her fortsatte udfordringerne. Han blev smidt ud af gymnasiet, begyndte at selvmedicinere med hash og befandt sig på sin vis på en glidebane. En glidebane, der let kunne have ført ham til Vestre Fængsel og ikke Christiansborg.

“

Jeg ville give det hele væk uden at blinke, hvis det betød, at jeg så kunne have haft en mere normal tilværelse. For jeg synes, jeg har haft et hårdt liv.



Ser man på statistikkerne er der nemlig en voldsom overrepræsentation af mennesker med ADHD i de danske fængsler. Heldigvis for Manu gik det ikke sådan, og det er der nok flere årsager til, men efter han selv fik diagnosen og er begyndt at undersøge sygdommen for bedre at kunne forstå sig selv, har det overrasket ham, hvor stor en risikofaktor ADHD faktisk er for eksempelvis at ende i kriminalitet, og det er for ham at se et alvorligt problem, som der skal tages hånd om som samfund.

– Tidligere var min mærkesag som politiker at gøre det muligt for homoseksuelle at blive viet i kirken, og jeg kan mærke, at det her med ADHD og de udfordringer, der følger med, er det, der ligger mit hjerte nært nu, og som jeg gerne vil arbejde for at forbedre, siger han.

Når det ikke gik ham, som det desværre går for så mange andre, mener han, at det er en kombination af faktorer. En af dem er held.

Dobbeltjeopardy: Sygdom og sort skole

– Jeg har det lidt svært ved at sige, at min succes skyldes held, for jeg vil jo gerne have, at det bare er min fortjeneste og fordi, jeg er for fed, griner han og fortsætter, men jeg må jo nok erkende, at jeg har været heldig, at den type ideer, jeg får, er konstruktive, og at jeg har været på de rigtige steder, på de rigtige tidspunkter, siger han.

Det var eksempelvis ikke skrevet i stjernerne, at Manu skulle blive forfatter. Men i dag har han en bibliografi på mere end 20 bøger, som er blevet meget rost. Som det er med hans hoved, der hele tiden kører på et overdrev, opstod en idé til en børnebog, og heldigvis var han i nærheden af folk, som kunne se potentialet i netop det, og derfor fik ideen vinger. Den anden komponent, han selv peger på, som har haft stor indflydelse på, at han sidder, hvor han gør i dag, er hans far.

For Manus forældre kom til Danmark fra Punjab i Indien i 1971, og mantraet til han og hans søstres opvækst har altid været, at de skulle være taknemlige for at være i Danmark, og at de skulle gøre deres bedste.

“

Jeg har det lidt svært ved at sige, at min succes skyldes held.

– Min far var af den gamle skole, og jeg var egentlig bange for ham, så da jeg var ved at bevæge mig et skidt sted hen og gå samme vej som mange af mine venner i de unge år gjorde, med lidt for meget ballade, var min far en stopklods i mit hoved. Jeg turde simpelthen ikke, siger Manu.

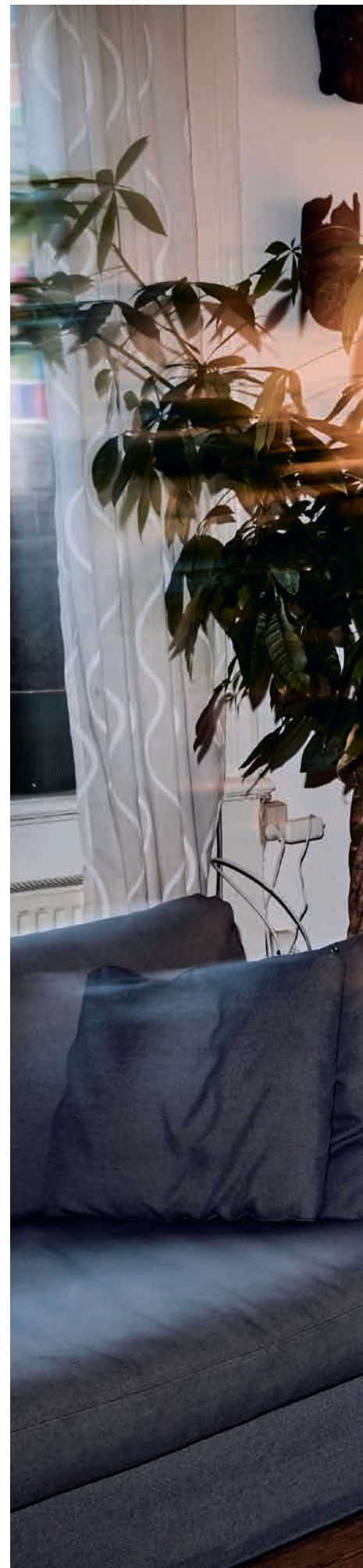
I stedet besluttede han, at han skulle udrette noget, hvilket han i sandhed også er lykkedes med. Han er far, forfatter, politiker, tidligere minister for seks ministerier på en gang, coach, foredragsholder og ved at uddanne sig til sexolog, bare for at nævne nogle af tingene på hans CV. Det er svært for Manu at sige præcis, hvor meget af hans måde at leve på, der skyldes “ham”, hans ego og de høje ambitioner, han også har med hjemmefra, og hvor meget, der skyldes ADHD. Men det er i dag tydeligt for ham, at de forskellige ting i kombination med hinanden har betydet, at han er kommet til at presse sig selv både til og ud over kanten, og han ville give alle sine bedrifter væk for et liv uden ADHD.

– Jeg ville give det hele væk uden at blinke, hvis det betød, at jeg så kunne have haft en mere normal tilværelse. For jeg synes, jeg har haft et hårdt liv, og jeg har haft mange af de ting, som jeg i dag ved, følger med ADHD med stress, depression og lidt angst, og det vil jeg virkelig gerne have været foruden.

Det, han i dag er mest ked af, er, at han ikke var særlig meget til stede i sine børns barndom, fordi han arbejdede 60 – 70 timer om ugen. Det gjorde han til dels, fordi ADHD'en gør, at han ikke kan mærke sig selv, og hvornår han er ved at være brugt. Samtidigt med det betyder sygdommen, at der hele tiden dukker ideer op, som han gerne vil handle på, og derfor kan det nemt tage overhånd.

Ser sig selv gennem et nyt filter

Og det tog da også overhånd, og har til tider



KORT OM MANU SAREEN:

Født i maj 1967 i Punjab, Indien

Uddannet socialpædagog og
konfliktmægler

Fhv. minister for bl.a. kirke
og ligestilling
(Radikale Venstre)

Forfatter til en lang
række bøger,
primært børnebøger

Aktuel med bogen:
Hører du overhovedet efter?!
Netop udgivet af
Forlaget People's

Er ved at uddanne sig
til sexolog

Stiller til efteråret op til
kommunalvalget for
Socialdemokratiet på
Frederiksberg

Bor på Frederiksberg,
København

Far til fire børn.



sendt ham helt ned under gulvbrædderne. Han har måttet trække stikket fuldstændig i perioder, hvilket i høj grad hænger sammen med, at han ikke har haft de rette værktøjer. For hvordan skal man arbejde med et problem, man ikke ved findes? Manu vidste ikke, han havde ADHD – det gjorde ingen. Han vidste ikke, hvorfor han ofte har været nødt til at rejse sig fra sin stol i et mødelokale og gå rundt, når forhandlinger trak i langdrag. Hvorfor han havde lyst til at sætte sig under sit skrivebord for at læse papirer og skærme sig af fra distraktioner. Hvorfor han elskede at gå ud til postkassen i bare tæer på kolde dage for at mærke sin krop, eller kaste sig ind i hårde tacklinger til en fodboldkamp og se blodet løbe ned af benet.

Men alt det var måder, han ubevidst forsøgte at mestre sin ADHD med. Det var bare ikke nok. Ikke nok til at undgå depression. Ikke nok til at kunne administrere sin energi. Ikke nok til at kunne fastholde sit seneste parforhold.

– Jeg blev skilt i februar sidste år, og jeg kan ikke lade være med at tænke, at det kunne have været anderledes, hvis

“

Diagnosen har givet mig et helt nyt filter at se mit liv igennem. Jeg tænker ikke længere, at det er min skyld, at jeg blev smidt uden for døren, at jeg havde svært ved at sidde stille, at jeg var anderledes og følte mig mærkelig.

jeg havde vidst, hvad der var med mig. Det er uretfærdigt, og det synes jeg, at der er mange ting, der har været, men det er en tanke, jeg prøver at lade være med at dvæle for meget ved, og så se fremad i stedet, siger Manu.

Det er også det, han prøver, med sin nye bog. For da han fik diagnosen, gik han derfra med et stempel i panden og en recept i hånden, og var så ellers overladt til sig selv. Men han havde behov for

mere viden og hjælp. Det har han opsøgt ved at tale med eksperter og andre voksne, som lever med ADHD, for at blive klogere på, hvordan man kan gøre netop det. Leve med en sygdom, der griber ind i så mange facetter af livet. Han har lært, at han skal finde tid til at lade op. At han skal sige stop, selvom hans krop egentlig siger kø, fordi den ikke selv kan mærke, hvordan den balancerer på kanten af en skrænt. At han kan bruge meditation, naturen og motion til at finde en ro i kroppen. Men det er en proces, og der er stadig meget at lære.

– Diagnosen har givet mig et helt nyt filter at se mit liv igennem. Jeg tænker ikke længere, at det er min skyld, at jeg blev smidt uden for døren, at jeg havde svært ved at sidde stille, at jeg var anderledes og følte mig mærkelig. Det er ikke min skyld. Og så er der ingen tvivl om, at det er definerende for mig nu og resten af mit liv, og at jeg skal arbejde med at mestre det altid. Men viden er nøglen, og den viden, jeg har fået, vil jeg gerne bruge både på mig selv og på at hjælpe andre. Det håber jeg, jeg kan komme til, siger han. ©

TREO[®]

– mod hovedpine og migræne



Treo er en smertestillende brusetablet mod migræne og svage smerter som hovedpine, muskel- og ledsmerter, menstruationsmerter og tandpine.

- Har en smertestillende, febernedsættende og antiinflammatorisk effekt
- Indeholder koffein, som forstærker den smertestillende effekt
- Virker inden for 30 minutter
- Godkendt til behandling af migræne

Treo®, Treo Citrus® og Treo Hindbær® 500 mg acetylsalicylsyre og 50 mg koffein brusetabletter

Virkning: Mod migræne samt svage smerter **Advarsler og forsigtighedsregler:** Tag ikke Treo, hvis du er overfølsom over for indholdsstofferne, tidligere har fået allergiske symptomer eller astma ved brug af smertestillende medicin, har mavesår, tendens til blødning, svært nedsat lever- eller nyrefunktion eller dårligt hjerte. Over 65-årige skal undgå langvarig brug af acetylsalicylsyre grundet risiko for mave-tarm-blødninger. Brug af hovedpinetabletter i mere end 10 dage om måneden i mere end 3 måneder kan gøre din hovedpine værre og hyppigere. Treo, Treo Citrus og Treo Hindbær har højt indhold af natrium. Treo Citrus og Treo Hindbær indeholder sojalecithin (E322) og glukose. Treo Hindbær indeholder sorbitol. **Graviditet:** Tag ikke Treo i de sidste 3 måneder før forventet fødsel. Tag kun Treo i de første 6 måneder efter aftale med lægen. **Bivirkninger:** Almindelige: hurtig puls, øget blødningstendens, rysten, søvnløshed, uro, mave-/tarmgener som fx blødning, kvalme, opkastning, diarré, halsbrand. Ikke almindelige: mave-/tarmsår, overfølsomhedsreaktioner (nældefeber, snue). Sjældne: Vejrtrækningsbesvær og astmalignende anfald. Forstyrrelser i nyrefunktionen. Ikke kendt frekvens: Reyes syndrom hos børn. **Dosering:** Voksne: 1-2 brusetabletter opløst i vand 1-4 gange daglig. Børn: Bør ikke bruges af børn under 15 år uden lægens anvisning og må ikke bruges af børn og unge med feber. **Pakninger:** 10 stk. ikke apoteksforbeholdt og 20 stk. apoteksforbeholdt. Må ikke udleveres til personer under 18 år. **Læs indlægssedlen grundigt inden brug.** 04/2020. Mylan Denmark ApS, Borupvang 1, 2750 Ballerup, tlf. 28116932, info.dk@mylan.com

Læs mere om Treo på www.treo.dk





TEMA

Hjerte-kar-sygdomme

OPSKRIFTEN PÅ ET RASKT HJERTE ER GODE GENER OG SUND LIVSSTIL

Hjertesygdom og diabetes hænger tæt sammen. Allervigtigst for at undgå åreforkalkning og blodpropper i hjertet er en sund livsstil, siger eksperter. Men genetikken spiller også en stor rolle, tyder nyere forskning på.

Af: Jannie Iwankow Søgaard / Foto: Privat, Shutterstock

Hvert år rammes 16.000 danskere af det, der kaldes iskæmisk hjertesygdom – det vil sige blodpropper og kramper i hjertet, som er forårsaget af forsnævring i de blodårer, der forsyner hjertet med blod og ilt. En del af disse 16.000 vil være mennesker, der lider af type 2-diabetes, for i dag ved man, at åreforkalkningssygdomme relaterer sig tæt til diabetes. Det fortæller Morten Malmberg, der er ph.d. og forsker hos Hjerteforeningen.

– Åreforkalkningssygdommene, som relaterer sig til diabetes, kan vise sig i hjertet, men også i benene og hovedet. Man antager, at et højt sukkerindhold skaber en form for betændelsestilstand i karvæggene, som gør, at de bliver mere modtagelige over for kolesterol. På den måde kan kolesterolet nemmere sætte sig fast, hvilket forårsager åreforkalkningerne. Hvis der opstår en blodprop i hjertets kar, er karret lukket helt til, forklarer han.

Morten Malmberg understreger, at det kan være svært at sige, at det lige præcis er diabetes, der er årsagen, når et menneske med diabetes får hjertesvigt. For mange af dem, der har diabetes, slås med andre helbredsproblemer, de såkaldte livsstilssygdomme, oven i.

– Mange af dem har det, der kaldes metabolisk syndrom. En dårlig pakke af problemer med blodsukker, højt kolesteroltal og højt blodtryk, som i sig selv kan bidrage til åreforkalkningssygdomme i hjerte og



“

Cirka halvdelen af alle dem, der får en blodprop i hjertet, har aldrig haft symptomer, som de kunne have tolket som et varsel om en kommende blodprop.

Michael Mæng, klinisk lektor og forsker i hjertesygdomme på Institut for Klinisk Medicin – Hjertesygdomme på Aarhus Universitet

kar. Slås de ovenikøbet også med overvægt eller har røget, er det også noget, der kan være udslagsgivende for, at de ender med at blive ramt af en blodprop, siger han.

En sten på brystet

Inden for hjerte-kar-sygdom taler man om henholdsvis stabil og ustabil hjerte-kar-sygdom. Stabil hjerte-kar-sygdom er et udtryk for, at man har fået forkalkning i én af kranspulsårene i en grad, så der ved fysisk anstrengelse ikke kan pumpes nok blod ud til hjertet. Derved opstår der bryst smerter – dem, som man ofte hører omtalt som hjertekramper. Hjertekramperne vil opstå i velkendte situationer og kan være et varsel om, at man senere kan risikere at få en blodprop i hjertet.

Ved ustabil hjertesygdom derimod opstår der smerter i brystet ganske uventet – det vil sige, at det lige så vel kan ske i hvile som ved fysisk anstrengelse. Her er det vigtigt, at man reagerer hurtigt, fortæller Michael Mæng, der er klinisk lektor og forsker i hjertesygdomme på Institut for Klinisk Medicin – Hjertesygdomme på Aarhus Universitet.

HJERTER I TAL

Mere end halvdelen af mennesker over

55 år

rammes af en hjerte-kar-sygdom

Omkring

524.000

danskere lever med en hjerte-kar-sygdom

Hvert år rammes ca.

56.400

danskere af en hjerte-kar-sygdom

Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom, er faldet

50%

fra 1995 til 2018

Hver fjerde dansker dør af en hjerte-kar-sygdom. Det er

12.000

danskere i løbet af et år

Åreforsnævring i hjertet er den enkelt sygdom, som flest danskere dør af

Danskere, hvis højest opnåede uddannelse er på grundskoleniveau, har

2 - 3

gange så høj risiko for at dø af en hjerte-kar-sygdom sammenlignet med deres jævnaldrende med en lang videregående uddannelse. Forskellen er størst for kvinder.

Kilde: Hjerteforeningen.

– Hvis man får bryst smerter i hvile, som ikke hurtigt forsvinder spontant, så skal man ringe 112. Det kan være en blodprop, hvor det, at man får hurtig behandling, kan være afgørende for, om man overlever. Blodpropper skyldes, at der kommer et hul i den åreforkalkning, der gradvist er blevet bygget op. Det opdager blodpladerne, som reagerer ved at sørge for at lukke hullet. Men i det øjeblik, de gør det, lukker de også for kranspulsåren, der sørger for blodtilstrømningen til hjertet, forklarer han.

Mange beskriver de smerter, der ofte følger med en blodprop i hjertet som en følelse af, at der ligger en tung sten på deres bryst, eller at nogen strammer et bælte hårdt rundt om brystkassen. Nogle gange, men ikke altid, stråler smerten ud i en af armene eller op i halsen eller kæben. De mennesker, der får blodpropper i hjertet, er imidlertid langt fra alle nogle, der har undladt at reagere på tidligere symptomer såsom forbigående hjertekramper. Ifølge Michael Mæng har cirka halvdelen af alle dem, der får en blodprop i hjertet, aldrig haft symptomer, som de kunne have tolket som et varsel om en kommende blodprop.



“

Genetik viser sig at betyde rigtig meget og er en stærk risikofaktor. Men det er selvfølgelig ikke kun genetik. Livsstilen har også stor indflydelse.

Morten Krogh Christiansen, læge og forsker på Afdeling for Hjertesygdomme på Aarhus Universitetshospital.

Generne sladrer

Om man rammes af åreforkalkning i en grad, så man er i risiko for at få en blodprop i hjertet, afhænger ikke kun af, hvad man spiser og drikker, om man motionerer, ryger eller lader være. Nyere forskning tyder således på, at vores gener spiller en større rolle, end man hidtil har troet. Det fortæller Morten Krogh Christiansen, der er læge og forsker på Afdeling for Hjertesygdomme på Aarhus Universitetshospital, og som har været involveret i flere forskningsprojekter, der omhandler hjertesygdom og genetik.

– Vi har i store befolkninger undersøgt folk både med og uden åreforkalknings sygdom og fundet en masse forskellige varianter i vores gener, som hver især giver en lille øget risiko for åreforkalkning. Alle de varianter har vi lagt sammen i en score, hvorefter vi har kunnet tælle, hvor mange af de sygdomsgivende varianter vores forsøgspersoner med åreforkalkning hver især viste sig at have. En person viste sig måske at have 50.000 varianter – en anden 100.000, og på den måde kunne vi give dem et tal for, i hvor høj grad de var genetisk disponerede for at få åreforkalkning og dermed blodpropper i hjertet, siger han.

I et nyere studie har Morten Krogh Christiansen og hans kollegaer undersøgt en gruppe mennesker, der har været til en scanning af hjertet på baggrund af mistanke om åreforkalkning. Her viste det sig, at deres genetiske score alene var en stærkere indikation på



“

Man vil altid – også selvom man skal have medicin og opereres – prøve at sætte ind med livsstilsændringer.

Morten Malmberg, ph.d. og forsker hos Hjerteforeningen

åreforkalkning end de individuelle risikofaktorer, man normalt plejer at se på, når man vurderer risikoen for at have åreforkalkning i hjertet, nemlig alder, køn, blodtryk, kolesterol, rygning og diabetes.

– Genetik viser sig at betyde rigtig meget og er en stærk risikofaktor. Men det er selvfølgelig ikke kun genetik. Livsstilen har også stor indflydelse. Men hvis man er genetisk disponeret for åreforkalkning, så kan man modificere sin risiko ved at undlade at ryge, spise sundt og motionere. Derimod er en dårlig livsstil kombineret med genetisk disponering for åreforkalkning en rigtig dårlig cocktail, siger han.

Der mangler endnu mere forskning på området, men Morten Krogh Christiansen kan godt forestille sig, at man engang i fremtiden kan benytte sig af genetiske test i behandlingssystemet, når man skal screene for åreforkalkning.

– Man kunne eksempelvis forestille sig, at en patient kommer til sin læge og har nogle symptomer med smerter i brystkassen. Så kigger lægen på risikofaktorer så som alder, køn, rygning, blodtryk, kolesterol og diabetes, og så kan han yderligere ved hjælp af en gentest i form af en sput- eller blodprøve beslutte, om patienten skal undersøges for åreforkalkning, siger han.

KRAM – for dit hjertes skyld

Rammes man af åreforkalkning eller en blodprop i hjertet, er lægerne i dag så dygtige, at man i mange tilfælde vil kunne få hjælp enten medicinsk, eller i form af en operation. I forhold til sidstnævnte er det i tilfælde af en blodprop, der sidder i vejen som oftest en såkaldt ballonudvidelse, man benytter, mens den mere indgribende bypassoperation er løsningen, når omfanget af forkalkninger er større.

Der findes adskillige former for medicin, som man bruger til mennesker, der har åreforkalkning, eller som har haft en blodprop i hjertet. Det kan være både kolesterolsænkende medicin, blodfortyndende medicin og blodtrykssænkende medicin. Men i forhold til åreforkalkninger er det vigtigt at vide, at medicinen ikke kan fjerne de aflejringer, der allerede er kommet. Den kan udelukkende forebygge, at der kommer mere. Derfor er forebyggelse stadig en vigtig faktor, fastslår Morten Malmberg.

– Man vil altid – også selvom man skal have medicin og opereres – prøve at sætte ind med livsstilsændringer. Her er vi særligt opmærksomme på det, vi kalder KRAM-faktorerne. Det vil sige kost, rygning, alkohol og motion. I forhold til kosten anbefaler vi at skære ned på de fede ting og sørge for at spise grove kulhydrater i stedet for de hurtige – på den måde er man med til at gøre blodsukkeret mere stabilt. Rygning giver i sig selv åreforkalkning, så det skal man gerne helt stoppe med. Alkohol omsættes som det første i kroppen, hvilket betyder, at det fedt, man i øvrigt indtager imens, vil sætte sig. Endelig er der motion, som virker på flere måder. Dels forbrænder man fedt, mens man er i gang, men når man dyrker regelmæssig motion, øges forbrændingen generelt, ligesom blodsukkeret bliver mere stabilt, og blodtrykket lavere, fortæller han.

Og så er der i øvrigt en nævneværdig forskel på kvinder og mænd, når det handler om åreforkalkning.

– Kvinder udvikler i gennemsnit åreforkalkningsrelaterede sygdomme ni til 10 år senere end mænd. En af hypoteser-

20 GANGE STØRRE RISIKO

En person mellem 55 og 64 år har 20 gange større risiko for at udvikle åreforsnævring i hjertet (iskæmisk hjertesygdom) i forhold til en person mellem 25 og 34 år.

Kilde: Hjerteforeningen.

OPDATERET VEJLEDNING

For første gang i 10 år har verdenssundhedsorganisationen, WHO, nu opdateret sin vejledning for, hvor meget motion voksne bør dyrke for at holde bl.a. hjertesygdom fra døren. Mindst 2,5 time om ugen lyder anbefalingen på.

Kilde WHO, Hjerteforeningen.

ne er, at den høje mængde af østrogen gør karrene mere smidige og mindre udsatte for forkalkning. Østrogenbeskyttelsen stopper dog, når kvinder kommer i overgangsalderen, siger Morten Malmberg. ©

KVINDER UDVIKLER I GENNEMSNIT ÅREFORKALKNINGS-RELATEREDE SYGDOMME 9-10 år SENERE END MÆND.



Er kolesterol dit problem?

Zerochol med 100% rene plantesteroler



Zerochol®

- ♥ Plantesteroler har vist sig at sænke kolesterolindholdet i blodet.
- ♥ Sænkning af kolesterolniveaet i blodet kan reducere risikoen for koronar hjertesygdomme.

Hvordan virker Zerochol?

Uden Zerochol®

Med Zerochol®

Kolesterol fra den fordøjede mad og fra galden kommer til tarmen. Omkring halvdelen bliver optaget i blodet.



Plantesteroler og kolesterol har en lignende struktur og konkurrerer derfor om optagelsen fra tarmen til blodet. Herved reduceres ca 40% af LDL'et ud i blodet.

Ved tilstedeværelsen af Zerochol plantesteroler er mindre kolesterol optaget i blodet og mere udskilt fra kroppen.

Læs mere på zerochol.dk

Zerochol fås i helsekostbutikker, Helsam, Matas og apoteker

BioVita
naturmedicin - homøopati



10-20-30

SLIP AF MED MAVEFEDTET OG BOOST DIN KONDITION

Motion er yderst effektivt til at få bugt med mavefedtet. Nu har danske forskere opdaget, hvordan du kan opnå denne gevinst på markant kortere tid end på traditionel vis.

Af: Krop + Fysik-redaktionen / Foto: Shutterstock

Forskning har vist, at mavefedt – altså en stor taljeomkreds – er forbundet med en øget risiko for blandt andet diabetes, forhøjet blodtryk og hjerte-kar-sygdom, samt nogle typer af kræft og demens.

Kan vi selv påvirke hvor fedtet ophober sig?

Mænd har fra naturens hånd en større tendens til at ophobe fedt omkring organerne inde i maven end kvinder, hvor fedtet oftere sætter sig på bagdel og lår - dette ændres dog omkring overgangsalderen, hvor kvinder typisk bliver rundere på maven. Men uanset, hvordan man er disponeret, er det primært u hensigtsmæssig kost og inaktiv livsstil, der resulterer i for meget fedt omkring de indre organer.

Det gode budskab er, at det er forholdsvis nemt at mindske mavefedtet. Adskillige undersøgelser har f.eks. vist, at fysisk aktivitet er et meget effektivt redskab til at mindske mavefedtet. Danmark er med helt fremme i forskningen på området, og senest har et nyt studie fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet vist, at træning i form af intervaltræning mindsker fedtet omkring organerne, og ovenikøbet samtidig øger konditionen og sænker blodsukkeret.

Bedre resultat på kortere tid

I studiet sammenlignede man to typer træning. 44 mænd på 40-77 år med type 2-diabetes blev tilfældigt inddelt i to grupper, der gennem 10 uger trænede på motionscykler. Den ene gruppe trænede 150 minutter om ugen ved moderat intensitet, den anden gruppe tre gange om ugen i 19 minutter (plus 10 minutters indledende opvarmning) efter 10-20-30 træningsprincippet – se faktaboks.

Efter 10 uger havde begge grupper reduceret deres samlede fedtmasse og forbedret deres kondition. Gruppen, der trænede intervaller, reducerede tillige deres viscerale fedt (mavefedtet) og opnåede markant lavere blodsukkerværdier – den anden gruppe nåede ingen ændring i



Flere undersøgelser har set på, om træning med høj intensitet hos hjertepatienter øger risikoen for hjertetilfælde - og de har vist, at det gør det ikke.

Thomas Baasch-Skytte, ph.d.-studerende ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.

hverken mavefedt eller blodsukker til trods for, at de havde brugt markant mere tid på træningen.

– Tid er en afgørende faktor i en travl hverdag, og derfor har det stor betydning, at man med intervaltræning kan opnå større effekt på kortere tid. 10-20-30 træningen er desuden nem at overføre til hverdagen, fortæller Thomas Baasch-Skytte, der er ph.d.-studerende ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Han påpeger, at den rette træning desuden kan være med til at reducere medicinbehovet betragteligt, når det gælder diabetes-patienter.

Sundere taljemål gavner alle

Det er dog ikke kun folk med type 2-diabetes, som kan have glæde af at intervaltræne.

– Det er meget sandsynligt, at personer uden diabetes også vil kunne mindske mavefedtet ved denne type træning. Hvis de vel at mærke har for meget af det, for man skal selvfølgelig huske på, at deltagerne i vores studie alle var overvægtige og havde en stor andel mavefedt, siger Thomas Baasch-Skytte.

– Med 10-20-30 træningen vil vi generelt anbefale til alle, der kan udføre den, uanset om det er for at tabe sig eller for at komme i bedre form. Vi har lavet forsøg

MINDRE MAVEFEDT, HØJERE KONDITION

Sådan gør du!

10-20-30 træning udføres "omvendt"
(30-20-10)

– Husk at varme op først!

1 omgang består af:

30 sekunder aktivitet ved lav intensitet
(f.eks. med meget lidt modstand på kondicyklen)

20 sekunder ved moderet intensitet
(Pulsen kommer op som ved en frisk cykeltur gennem byen)

10 sekunder maksimal intensitet
(Sprint ALT, hvad du kan)

Gentag ovenstående
5 gange = 1 omgang

1 træning består af:

Gennemfør 3 omgange med 2 minutters pause mellem hver:

Når du bliver øvet, kan du evt. sætte op til 4 omgange, eller øge til 4 træninger om ugen.

Men byg langsomt op.

Du kan udføre 10-20-30 på en motions- eller spinningcykel, men også som løb, med romaskine eller lign.

Det vigtige er, at din intensitet kan ramme ovenstående.



med denne type træning hos diabetikere, astmatikere, mænd med forhøjet blodtryk og aktive løbere. I alle grupper har træningen vist sig at forbedre konditionen eller præstationsevnen og samtidig sænke blodtrykket, blodsukkeret og/eller kolesteroltallet, fortsætter han.

Selv hjertepatienter kan sandsynligvis med succes hoppe med på intervalbølgen, og det har seriøse perspektiver. For meget mavefedt øger nemlig ikke blot ri-

sikoen for hjerte-kar-sygdom, men også risikoen for, at overlevende efter et hjerteanfald får endnu et hjerteanfald.

– Flere undersøgelser har set på, om træning med høj intensitet hos hjertepatienter øger risikoen for hjertetilfælde - og de har vist, at det gør det ikke.

Men vi anbefaler for en sikkerheds skyld altid, at hjertepatienter konsulterer deres læge, inden de påbegynder højintens træning, opsummerer Thomas Baasch-Skytte. ©

BIOFREEZE® EFFEKTIV SMERTELINDRING



Koldterapi til lindring af fysiske smerter

BIOFREEZE
CE-mærket Medical Device



- Ømme muskler
- Overbelastede muskler
- Ondt i ryggen
- Ledsmærter
- Smerter i benene
- Forstrækninger
- Forstuvninger
- Sportsskader

your care

T: 8654 0058
info@yourcare.dk
yourcare.dk

KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK ELLER NÆRMESTE HELSEKOSTFORRETNING

PSYKOLOGEN

Skriv til
Jeanne på
Helse's
facebook



Mens vi dør af noget andet

Corona. Sygdommen ingen må dø af. Og imens dør vi så af noget andet. Sådan kan jeg godt få det nogle gange med corona. For jeg kan godt blive mismodig ved tanken om alle de følger, det får for vores sundhed, at vi har sat alt ind på at inddæmme denne frygtindgydende virus. Jeg tænker her på både de mentale og fysiske omkostninger.

De mentale omkostninger er svære at gøre op. Men jeg gætter på, vi får en efterregning i form af øget stress, angst og depression. Hertil kommer så de negative fysiske omkostninger af ikke at være aktiv i fitness centrene, spille fodbold i den lokale klub, cykle eller gå på arbejde.

Med nedlukningen har vi bragt flere i risiko for udvikling af livsstilssygdomme og herunder hjerte-kar-sygdomme. Og for dig, der allerede har en hjerte-kar lidelse, kan tilstanden meget vel være blevet forværret.

Med hjemmearbejdsplads og et stillesiddende liv foran computeren er der nemlig dømt inaktivitet. Og vores normale måde at kompensere på er der også lukket ned for. Flere af mine klienter oplever i disse dage, at de har fået corona deller. Studier har vist, at et fald i aktivitetsniveau lynhurtigt medfører fald i den fysiske form, en øget fedtmasse mellem de indre organer og fald i muskelmasse og en forringelse af kroppens sukker og fedtomsætning.

Når strukturen i hverdagen skrider, og arbejde og fritid flyder ubemærket sammen, øges risikoen for, at vi går fra kontorstolen til sofaen. Slukker for arbejdscomputeren efter alt for mange timer og svtser så over på Netflix all inklusive, og så hygger vi os for at forsøde vores ellers så ensformige liv.

Derfor er det vigtigste råd, at du ikke bare sætter dig i sofaen, og øger dit fødevarerindtag. Det tager kun 14 dage at øge risikoen for hjerte-kar-sygdom. Og meget lang tid at modvirke efterfølgende.

Så sørg for at få struktur på din dag. Indlæg små pauser i løbet af dagen, hvor du er fysisk aktiv. Sørg for at gå en tur dagligt i 30 min. Skift Netflix ud med strikkesøj eller en god bog. Det er sværere at køre snacks ind samtidig med, at du strikker eller holder på en bog. ©

Jeanne Fløe

I Helse, kan du møde psykolog Jeanne Fløe, som hver gang vil skrive en klumme om et aktuelt emne. Og du har så efterfølgende mulighed for at stille spørgsmål eller chatte med Jeanne Fløe på Helses FB.

Så hold dig ikke tilbage, grib den enestående mulighed for at få svar fra en erfaren psykolog på spørgsmål, der berører dit eget liv.

Du kan også dele dine holdninger og erfaringer med andre på Helse-tråden med Jeanne Fløe, der er autoriseret psykolog og specialist i både klinisk psykologi og sundhedspsykologi med base på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg. Sideløbende står Jeanne Fløe bag klinikken, Psykologen på Bryggen – på Islands Brygge i København.



Med nedlukningen har vi bragt flere i risiko for udvikling af livsstilssygdomme og herunder hjerte-kar-sygdomme.



Mildt ved maven

Det er vigtigt, at du har det godt. Det har derfor stor betydning, at du tager et jerntilskud, som er mildt ved maven.

Floradix® Krauserblut® er en urte-jern eliksir, der ogsa indeholder en rekke urter bl.a. fennikel, der kan hjalpe ved oppustethed, rollike og kvan, der fremmer og understotter din fordøjelse, samt hibiscus, der hjalper med at give velvare i maven.



Floradix® Krauserblut®:

- Indeholder organisk bundet jern, der bidrager til at mindske trathed og udmattelse
- Med vitamin C, der fremmer optagelsen af jern
- Naturligt indhold baseret pa frugter, blomster og bar
- Uden kunstige tilsetningsstoffer, konserveringsmidler eller alkohol
- Med urter der virker mildt pa maven

Vidste du at...

Floradix® Krauserblut® indeholder vitamin C der fremmer kroppens optagelse af jern.



Træt af at vare træt?

Sandsynligheden for, at du er en af dem, der kender problemet, er ret stort. At vare i underskud af jern kan give forskellige symptomer - bl.a. trathed og manglende overskud.

Nar man ved, hvor stor betydning jern har for kroppens funktion, sa forstar man bedre, hvorfor det er sa vigtigt, at kroppen er velforsynet med jern.

Vigtig for indlaringen

Jern har stor betydning for de røde blodlegemer og ilttransporten rundt i kroppen. Men ud over det har jern ogsa serlig stor indvirkning pa andre dele af kroppens funktioner - bl.a. evnen til at lare, huske og forsta - den sakaldte kognitive funktion - serligt hos born og unge i voksenalderen. Kvinder i den fodedygtige alder kan ofte ogsa have brug for et ekstra tilskud.

Hver maned mistes der jern i forbindelse med menstruation, og i den forbindelse kan et jerntilskud med Floradix® Krauserblut® gore en stor forskel i forhold til humør, energi og overskud. Jern er ligeledes vigtig

for immunsystemets funktion og for produktionen af energi, sa du foler dig godt tilpas og har overskud til alt det sjove i livet.

30 ar med Floradix® Krauserblut®

Floradix® Krauserblut® er en urte-jern eliksir, der gennem de sidste 30 ar har varet et af de mest anvendte jerntilskud i Danmark. Ofte stifter kvinder bekendtskab med Floradix® Krauserblut® i forbindelse med graviditet og fortsætter derefter med produktet som en kur et par gange om aret.

arsagen til, at Floradix® Krauserblut® virker sa godt, skal findes i den helt serlige sammensetning af syrlige frugtsaft og vitamin C, der fremmer optagelsen af jern, samt urter, der virker mildt og skansomt pa maven, kombineret med indholdet af organisk bundet jern i en vel-smagende flydende form.

Den behagelige smag kommer udelukkende fra de naturlige ingredienser i bl.a. blomster, frugter og bar.

Læs mere om Floradix® Krauserblut® pa www.mezina.dk



Du kan kobe Floradix® Krauserblut® her:

Mezina.dk matas

helsebixen Helsemin

JalaHelsekost apotek

Holsan Din lokale helsekost

Bilka fetex

Giv dit hjerte, hvad det længes efter



Hjertet har, ligesom alt andet i kroppen, brug for de rette betingelser, hvis det skal fungere optimalt. Og forskning viser, at de betingelser blandt andet indbefatter tilstrækkeligt med næringsstofferne selen og Q10.

Af: Clara Edgar / Foto: Shutterstock

Hvert minut, hver time, hver dag fra vi fødes, til vi dør, slår hjertet. Heldigvis er hjertet stærkt, og har udholdenheden til at stå distancen. Men, som enhver maratonløber uden vand, kan hjertet blive svagt og brænde ud før tid, hvis ikke vi giver det, hvad det længes efter.

For som med alt andet i kroppen, har hjertet brug for næring. Også i form af spormineralet selen og coenzymet Q10. Og selvom hjertet naturligvis har brug for en bred vifte af forskellige vitaminer og mineraler, ligesom det styrker hjertet, at man motionerer, peger forskning altså på, at det er lige netop de to næringsstoffer, man skal være særligt opmærksom på, hvis man vil give hjertet en hjertevarm-følelse.

Flere studier viser nemlig, at tilskud med enten selen, Q10 eller en kombinati-

on kan nedsætte risikoen for at dø af hjerte-kar-sygdomme betragteligt. Det gælder blandt andet KiSel-10 studiet, som blev lavet på raske mænd og kvinder i alderen 70 – 88 år. Deltagerne modtog dagligt enten 200 milligram Bio-Quinone Q10 samt 200 mikrogram SelenoPrecise eller placebo. Tilskuddene nedsatte risikoen for at dø af hjerte-kar-sygdomme med 54 procent.

Indbyrdes afhængighed

Flere undersøgelser har kigget på de to næringsstoffer hver for sig, og også her fundet positive effekter på hjertesundhed og nedsat risiko for dødelighed af hjertesygdomme. Q10 alene ser ud til at kunne mindske dødeligheden med omkring 43 procent blandt patienter med hjertesvigt, ligesom der er fundet sammenhæng mellem lavt indtag af selen og hjertesvigt – særligt hos kvinder.

Der er flere grunde til, at de to næringsstoffer har så stor effekt, som blandt andet handler om deres evne til at give cellerne energi, nedsætte inflammation og modvirke oxidativt stress. Men den største effekt ses altså, når de tages i kombination, da der er et indbyrdes afhængighedsforhold mellem selen og Q10, som betyder, at kroppen ikke kan få maksimal udnyttelse af nogen af delene, hvis ikke der er tilstrækkeligt af partneren til stede i kroppen.

Hjertet slår hver dag. Og skal gerne gøre det i rigtig mange år. Men fordi jorden i Norden er fattig på selen – og mange danskere derfor risikerer at være i underskud – og kroppens egen produktion af Q10 daler naturligt med alderen, er det en rigtig god idé at hjælpe sit hjerte på vej og give det, hvad det længes efter, hvis det skal kunne stå distancen. ©

Hjemmeapparat mod smerter og gener

Elmedistrål-metoden er smertefri, uden medicin og uden bivirkninger – og et apparat, du nemt kan bruge hjemme ved dig selv.



Elmedistrålapparatet virker ved hjælp af pulserende elektriske impulser kombineret med et lavfrekvent magnetfelt. Disse to påvirkninger øger ionvandrings i blodets molekyler hvilket tilfører blodcellerne energi og øger blodgennemstrømningen, hvilket er forudsætningen for de fleste af kroppens funktioner.

En opdagelse som Chefoverlæge Dr. med Ernst Christian Hansen på det daværende København Kommunehospital, har erfaret gennem 8 år med 7 apparater, der var stillet til rådighed.

Elmedistrål-metoden har dokumenteret effekt på følgende lidelser:

- Prikken i fødder og tæer
- Smerte og kramper
- Hævede ben og fødder
- Muskelspændinger
- Forhøjet blodtryk
- Sportsskader
- Knoglebrud og forstuvninger
- Uro i benene
- Tennisarm
- Hovedpine
- Hvilesmerter
- Blodsamlinger
- Skinnebessår der ikke vil hele
- Springfinger
- Åreforkalkninger
- Knogleskørhed

Vil du vide mere eller ønsker du at få en brochure tilsendt er du velkommen til at ringe eller maile til os.

Du kan både leje og købe apparatet og få en medarbejder hjem til dig for at instruere i brugen af apparatet.

www.elmedistraal.dk
kurtrosengart@hotmail.com
Tlf. 28 92 84 04



Elmedistraal

- for bedre velvære og livskvalitet

Har du problemer med åreforkalkning?

Åreforkalkning er en udbredt folkesygdom, der rammer både mænd og kvinder. Er der tegn på arvelighed, eller har man begyndende tegn på forkalkning, er det en god ide at bremse udviklingen og endog fjerne eksisterende forkalkning med behandlinger med EDTA, der tilføres blodbanen via et drop i armen over ca. 3 timer.

EDTA fjerner ikke den enkeltes tendens til hjerte/karproblemer, men med opfølgende behandlinger over tid samt ændret livsstil kan man forhindre gentagne forkalkninger.

Gå ind på www.edta-patientforeningen.dk

og få forklaring, patientberetninger og meget mere om emnet. Her kan du også se en liste over anbefalede specialklinikker. Ved spørgsmål kontakt Niels Otto Trap på telefon 23 34 23 16 eller Niels Højgaard på telefon 28 70 66 63.





KAN TANDTRÅD OGSÅ HJÆLPE HJERTET?



Af: Tandplejer Sabine W. Jensen / Foto: Danske Tandplejere

For nylig udkom en bog*, der belyser, hvordan videnskaben kan holde os sunde og friske op i alderen. Professor Bente Klarlund var glad for bogen:

”Det overrasker mig, at et af de bedste råd handler om tandtråd,” var overskriften på hendes bogomtale i dagbladet Politiken.

Som tandplejer glædede det mig at se, at betydningen af en god mundhygiejne fik opmærksomhed. For faktisk har vi i sundhedsprofessionelle kredse efterhånden i nogle år vidst, at en god mundhygiejne er vigtig for helbredet. Ganske mange undersøgelser linker dårlig mundhygiejne til en lang række kroniske sygdomme, som f.eks. demens, gigt, diabetes og ikke mindst hjerte-kar-sygdom.

Men, hvordan kan vores mundhygiejne påvirke sygdomme og organer uden for mundhulen?

Bakterier i balance

I vores tænder og mund lever mere end 1.000 bakteriearter, der kan blive til millioner af bakterier. Når vores tandsundhed er god, er det ensbetydende med, at bakterierne lever i indbyrdes balance. Mange af bakterierne i vores mund er altså livsnødvendige og holder os sunde, men når bakterier får lov til at samle sig langs kanten af tandkødet og danne belægnings (plak), kan der opstå sygdom i vores tænder og tandkød. Det er netop de bakterier, der er forbundet med tandkødssygdom, der kan trænge ud i blodbanen og påvirke betændelsestilstande andre steder i kroppen negativt.

Spredt sig via blodbanen

Allerede efter få dage uden tandbørstning kan vi opleve, at vores tandkød bløder. Det er tegn på betændelse i tandkødet. De bakterier, der er årsag til betændelse i tandkødet, har ved parodontitis spredt sig til lommerne mellem tand og tandkød. Her nedbryder bakterierne de fibre, der sidder omkring tænderne og den knogle i kæben, som

tænderne sidder fast i. Denne proces får tandkødet til at løsne sig omkring tanden, så der kommer dybe tandkødslommer. I de dybe tandkødslommer kan der sætte sig plak og tandsten, som gør, at betændelsen spredt sig længere og længere ned langs tandens rod.

Via de dybe tandkødslommer kan parodontitis-bakterierne komme ud i blodbanen og derfra rundt i kroppen. Forskere har således fundet parodontitis-bakterier i hjertets blodårer og flere andre steder i kroppen.

Hvis parodontitis-bakterier når hjertet

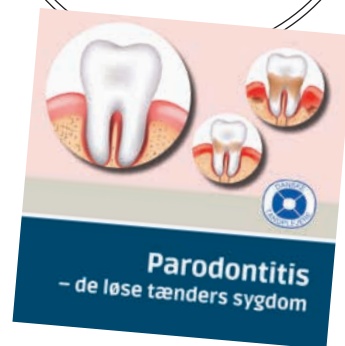
Når parodontitis-bakterierne finder vej til hjertet, kan de angribe arterierne i hjertet og derfra forårsage eller forværre betændelsestilstande. Dette kan i sidste ende føre til koronar hjertesygdom dvs. angina pectoris (hjertekrampe) og hjerteinfarkt (blodprop i hjertet).

Der kan endvidere komme betændelse i den hinde, der sidder på indersiden af hjertet og hjerteklapperne. Denne tilstand kaldes endocarditis. Ofte skyldes endocarditis bakterier fra mundhulen. Hvis du har en hjertesygdom, der øger risikoen for at få endocarditis, skal du selv være opmærksom på at undgå at få bakterier ud i blodet. En af de vigtigste forholdsregler er god daglig mundhygiejne.

Når vi som tandplejere behandler patienter for parodontitis, er det vigtigt, at vi ved, om patienten har kunstige hjerteklapper eller lider af hjertesygdom. Har du kunstige hjerteklapper, skal du huske at fortælle det til din tandplejer. Når tandplejeren renser tandkødslommerne, kan der nemlig være en risiko for, at bakterier skubbes fra tandkødslommerne ud i blodbanen. Hvis du har en øget risiko for endocarditis, kan det derfor være relevant at anvende forbyggende antibiotika i forbindelse med behandlingen. Husk også at snakke med din læge omkring dette. ☺

FÅ MERE VIDEN

På tænderne.dk og på din tandklinik kan du hente pjecen ”Parodontitis – de løse tænders sygdom”, hvor du kan læse mere om forebyggelse og behandling af parodontitis.



6,6 gange større risiko

Sygdomme i mundhulen hænger ofte sammen med andre sygdomme i kroppen såsom åreforkalkning i hjertet og diabetes. Undersøgelser peger på, at bakterier fra parodontitis kan sprede sig gennem blodbanen til hjertets kransårer og skabe betændelse. Denne proces kan forværre udvikling af hjerte-kar-sygdomme. En undersøgelse fra 2006 blandt hjertepatienter viste, at patienter, der havde svær parodontitis, havde 6,6 gange større risiko for at få hjertesygdom end raske. Den præcise sammenhæng mellem hjerte-kar-sygdom og parodontitis kendes ikke, dog anbefales det, at tænderne holdes godt rene, og at parodontitis behandles hos uddannet fagpersonale som tandplejere.

* Gopler ældes baglæns af Nicklas Brendborg. Omtalt i Politiken den 3. marts 2021.

HYDROSONIC EASY PROFESSIONEL TANDPLEJE

EN FØRSTEKLASSES OPLEVELSE

Med Hydrosonic EASY får du følelsen af, at dine tænder er professionelt rengjort, hver gang du børster dem – også de steder, der er svære at nå.

Du vil opleve at børstehårene er Ultra bløde, da de er lavet af Curen® fibre, hvilket giver dig en skånsom rengøring af dine tænder og tandkød.

El-tandbørsten har 3 indstillinger med op til 42.000 børstestreg i minuttet.

Vi giver 3 års garanti, når du registrere dig på www.curaprox.com/myCuraprox



1 ÅRS
GARANTI

2 ÅRS
GARANTI



CURAPROX



 SWISS
ORAL CARE



Kan købes på Apoteket, apotekets hjemmeside, curaprox.dk eller kontakt os på tlf. 70 26 81 70



Sundhed &
INSPIRATION
til dig



**NY
EVIDENS**

**OTICON MORE™
OVERGÅR DE STØRSTE
KONKURRENTER***

En ny test viser, at Oticons nyeste høreapparater, Oticon More, er bedre til at genskabe vigtige lyde med større præcision, kontrast og detaljer end sine største konkurrenter. Testen viser også, at Oticon More høreapparater giver hjernen bedre adgang til tale i komplekse lydmiljøer samt til flere af de meningsfulde lyde i omgivelserne. Ifølge Oticon skyldes det bl.a. Deep Neural Network – den banebrydende teknologi i Oticon More, som er trænet til at hjælpe hjernen mest muligt med at forstå lyd. De kalder denne unikke tilgang for BrainHearing™, som bygger på erkendelsen af, at hjernen er verdens bedste lydprocessor.

Læs mere på www.oticon.dk/helse eller ring på tlf.: 44 45 25 94.

*Santurette et al. (2021), Oticon Whitepaper.



**AIRMINI – LILLE, SMART
& EFFEKTIV**

ResMed tilbyder dig AirMini-apparatet, designet til søvnapnø-patienter, der vil tage fordelene ved deres behandling med sig - uanset, hvor de skal hen. Med en AirMini-løsning får du samme CPAP-behandling, som du er vant til at få fra ResMed - i en komplet pakke, som tilgodeser din livsstil, og som er ideel til rejsebrug.

Og med AirMini appen har du altid information om din behandling lige ved hånden, og mulighed for at styre dine komfortindstillinger.

Mere info på www.resmed.dk, tlf.: 54 75 75 49.

GIV DINE TÆNDER
OG TANDKØD DEN
BEDSTE PLEJE

Med Curaprox tandbørsten vælger du den ultimative bedste tandbørste, som bliver anbefalet af danske tandplejere og tandlæger i hele landet. Tandbørsten har usædvanligt mange børstehår, helt op til 12.460 hår, som er lavet af curen fibre (polyester,) som gør børstehårene ekstra bløde og skånsomme for dine tænder og dit tandkød. Børstehovedet er lille og kan derfor nemt nå ind til de bageste tænder. Hvis du kombinerer din tandbørstning med en mellemrumsbørste, får du den optimale mundhygiejne.

Fås på apoteket, apotekets hjemmeside, hos tandlægen eller på shop.curaprox.dk. Kontakt evt. Curaprox kundeservice: på tlf.: 70 26 81 70.

Jette Warrer Knudsen,
Redaktør,
Jette@mediegruppen.net



“

Verden er igen ved at åbne sig, så vi atter kan komme ud at rejse. Her får du en håndfuld tip, der kan hjælpe dig på vej til en vellykket ferie.

**Alternativ
kolesterol-
sænkning**



Zerochol er et kosttilskud, der udelukkende indeholder plantebaserede fedtsyrer, kaldet steroler. De binder sig til den dårlige LDL-kolesterol i tarmen, og forhindrer op til 40 pct. at komme ud i blodet, og sænker derved kolesteroltallet.

Det er helt uden bivirkninger, og så effektivt, at det er et af de få kosttilskud, der må sundhedsanprise, at Zerochol sænker kolesterolindholdet i blodet. Dette skyldes ikke mindst den solide kliniske dokumentation på virkningen af plantesteroler.

Studier viser, at Zerochol understøtter virkningen af den traditionelle medicinske behandling, så det kan tages samtidig med f.eks. statiner, men også uden.

Fås på udvalgte apoteker, webapoteket.dk og i helsekostforretninger. Mere info på www.biovita.dk



Leder du efter et effektivt tilskud med D-vitamin?

FÅ SOLENS FORDELE

– også inde i skyggen

D-vitamin, som vi danner, når solen rammer vores hud, bidrager til at vedligeholde vores immunforsvar. Derfor er det vigtigt, at vi opretholder et fornuftigt niveau af D-vitamin i kroppen, for eksempel ved at tage en kapsel med D-Pearls, når vi ikke får sol.

D-Pearls er små, bløde gelatinekapsler med 20, 38 eller 80 µg vitamin D3 i hver. Det gør dem lette at dosere efter årstid og sol-eksponering.

- D-vitaminet i D-Pearls er opløst i koldpresset olivenolie for at forbedre optagelsen.
- Små synkevenlige kapsler, som også kan tygges.



 Pharma Nord

BLIV HJERNESMART



Anette Prehn

Anette Prehn er sociolog, iværksætter og forfatter til bestsellerbøger, bl.a.

Hjernesmart børn, Hjernesmart ledelse og Hjernevenner-serien.

Hendes motto er "forskning til folket", og hun er drevet af at give mennesker værdifuld og brugbar viden om socialpsykologi og hjerneforskning; om livet vi lever med hinanden.

Læs mere:
www.hjernesmart.dk

Kan du sparke din vrede væk?

"Nogle gange bliver jeg så rasende", sagde den unge mor, Helen. "Forleden var jeg ved at sparke til vaskemaskinen, da den teede sig tosset." Det eneste, der afholdt Helen fra at sparke, var hendes to små børn, der stod og kiggede på.

Helen fortalte, at hun bliver hurtigere vred end tidligere og nærmest også bliver mere vred for hver gang, hun gribes af vrede. "Det er helt hjernelogisk," sagde jeg. "Det, du træner, bliver du bedre til. De 'stier', du øver dig i at gå på, får du stadig lettere ved at benytte. Også vredesstien."

Hver intens følelse, vi har, udgør en generalprøve på næste gang, vi kommer i en lignende situation. Det gælder for følelser som nervøsitet, misundelse, afmagt og vrede, men også taknemmelighed, empati, accept og ro. Med den formbare hjerne, vi alle har, er vi nærmest i "fitnesscenter" hele tiden. Vi styrker blandt andet de følelsesmæssige "muskler", vi træner mest.

Forskerne taler i dag om, at dét at udtrykke en følelse kraftfuldt svarer til at kaste benzin på et bål. I stedet for at blive ilden kvit gør man flammerne vildere. I mange år har vi slæbt rundt på en tung illusion fra Freud og Co. Den gik på, at man kunne tage luften ud af sin vrede ved at ventilere den: Spark til vaskemaskinen. Slå i puden. Råb op imod vinden. Det er ganske enkelt forkert.

Helens skuldre sænkede sig. Hun så lettet ud.

"Jeg får lyst til at arbejde på at blive mindre vred ..." udbrød hun eftertænksomt. Jeg svarede: "At arbejde på at blive mindre vred får hjernen til at fokusere på og forstærke sætningens konkrete ord – 'vred' – og så er du jo lige vidt."

Vi er frie mennesker, der lever i et frit land, og alle følelsesmæssige reaktioner er selvfølgelig tilladte at have, så længe de udfolder sig inden for lovens rammer. Selvom det kan være klædeligt at have en vis følelsesmæssig bredde og kulør som menneske, er det værd at vide at udbrudet – det vil sige dét at udleve følelsen – kan skræmme andre fra vid og sans og spænde ben for dig selv.

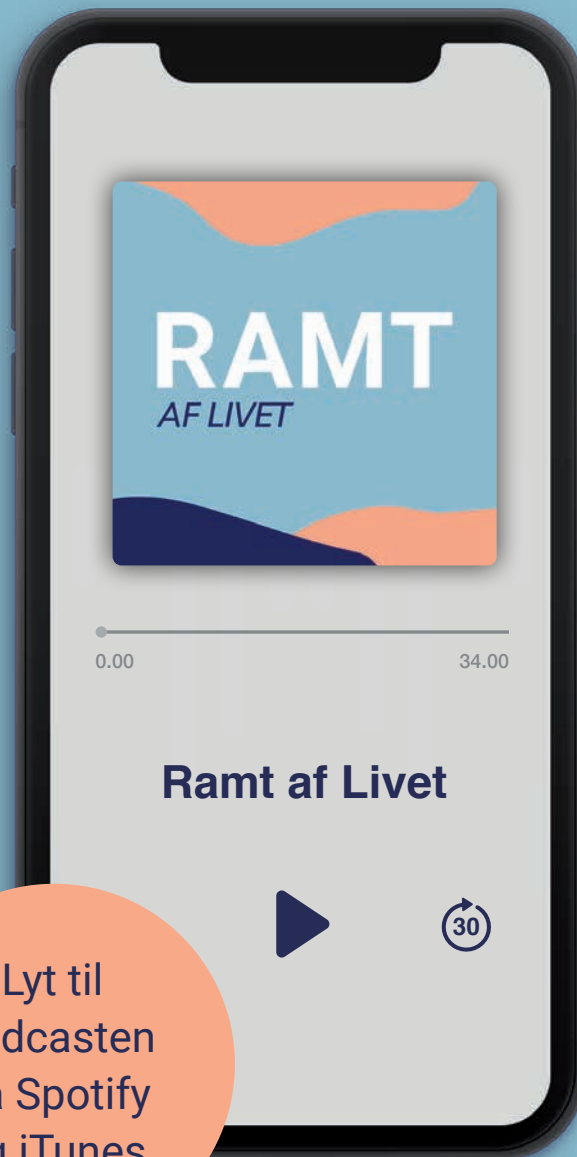
Hvis det skal lykkes for Helen at træne et nyt repertoire op, skal hun levendegøre og vælge de "stier", hun hellere vil gå på. Alternative stier for hende kunne være: Ro, tålmodighed, humor eller det større perspektiv (der er milliarder af mennesker, som står uden vaskemaskine hele tiden). Kun Helen kan afgøre, hvilken alternativ sti der vil være mest værdifuld at trampe op og styrke.

Spørgsmålet: "Kan du sparke din vrede væk?" kan besvares med et rungende "nej!" Du kan til gengæld sparke din vrede op. Men hvor fedt er det lige i længden? ©



Forskerne taler i dag om, at dét at udtrykke en følelse kraftfuldt svarer til at kaste benzin på et bål. I stedet for at blive ilden kvit gør man flammerne vildere.





Lyt til
podcasten
på Spotify
og iTunes

En ny podcast om sundhed og sygdom
og alle de svære følelser, der følger med

Udgives i samarbejde med **helse**

FÅ HJÆLP TIL AT KVIKTE NIKOTINEN

Nogle har svært ved at slippe tyggegummi, spray eller andre nikotinprodukter, når de stopper med at ryge. Ny funktion i appen e-kvit skal hjælpe med at blive nikotinafhængigheden kvit.

Af: Danmarks Apotekerforening / Foto: Apple.com

Er du én af dem, der jævnligt snupper et stykke nikotintyggegummi eller lige skal have et pust fra en nikotinspray for at komme igennem dagen? Eller kender du én, der har det sådan og har haft det sådan længe?

Nikotinprodukter er en god hjælp for dem, der gerne vil stoppe med at ryge. Men det er ikke alle, der formår at trappe ud af produkterne inden for de anbefalede 3 - 6 måneder.

Har man brugt nikotinpræparaterne længe, og vil man gerne af med dem, er der hjælp at hente i appen e-kvit, som Danmarks Apotekerforening står bag i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune.

– E-kvit er oprindeligt udviklet til at hjælpe personer, der ryger, med at stoppe. Men nu kan man også bruge et modul i appen som et støtteværktøj, hvis man gerne vil kvitte brugen af nikotinprodukter, siger Helle Jacobsgaard, der er sundhedsfaglig chefkonsulent i Apotekerforeningen.

Pushbeskeder og motiverende film

Ønsker man hjælp til at trappe ud af sit nikotinformbrug, skal man beslutte, hvor hurtigt det skal ske og hvordan. Følg appen og få her støtte og daglige pushbeskeder samt motiverende film med en psykolog. På den måde bliver man stille og roligt hjulpet til at trappe ned og til sidst trappe helt ud.



OM E-KVIT

E-kvit er et program til alle, der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning. Du finder appen i både App Store og på Google Play og som hjemmeside på www.ekvit.dk. Apoteket kan hjælpe med en nedtrappingsplan for de nikotinprodukter, du bruger

Modulet i e-kvit til nikotinafvænnning kan også bruges som hjælp til at kvitte snus, nikotinposer og tilsvarende produkter

Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune står bag e-kvit.

– Er man usikker på, hvordan og hvor hurtigt man skal trappe ud, kan man få hjælp på apoteket. For det er individuelt og afhænger af, hvilke nikotinprodukter man anvender, og om man bruger mere end én slags, siger Helle Jacobsgaard.

Salget af nikotinprodukter er stigende herhjemme. Alene de sidste fem år er salget steget med 23 procent. Det kan både være et godt tegn på, at flere bruger nikotinprodukter som støtte til at kvitte rygning – og det kan være et tegn på, at nogle har svært ved at trappe ud af nikotinprodukterne. ©



Magasinet Helse
inviterer til
gratis webinar
den 25. maj 2021



Kend de vigtigste symptomer på hjertesygdom

Lær om de mest almindelige hjertesygdomme og de symptomer, som du skal være opmærksom på.

Bliver du hurtigere forpustet eller generelt har mindre energi, end du plejer, så er det ikke nødvendigvis blot, fordi du bliver ældre. Det kan også være tegn på begyndende hjertesygdom.

Færre end hver fjerde dansker over 60 år går regelmæssigt til egen læge for at få tjekket hjertet, og under COVID-19 er mange mennesker blevet ekstra tilbageholdende med at søge læge. Det betyder, at mange kan gå rundt med en hjertesygdom uden at vide det.

Jo tidligere man kommer til lægen, des bedre er chancerne for at tage sygdommen i opløbet og få

livskvaliteten tilbage. Derfor er det vigtigt at kende og reagere på symptomerne.

Magasinet Helse inviterer til et webinar, hvor du kan møde nogle af de førende eksperter i Danmark. De fortæller om de mest almindelige hjertesygdomme og om de symptomer, som vi alle skal være opmærksomme på hos både os selv og vores nære. Du kan også møde en tidligere hjertepatient, der fortæller sin historie om, hvordan hjertesygdommen blev opdaget, om behandlingen og om tiden efter, hvor livskvaliteten vendte tilbage.

Webinaret varer ca. 30 minutter.

Læs mere om webinaret og tilmeld dig på www.magasinethelse.dk

KONSULTATION



Henrik Rasmussen

Praktiserende læge i Lægehus Nord i Kolding. Ud over at være speciallæge i almen medicin interesserer Henrik sig for led-, muskel- og skeletsygdomme, akupunktur og kognitiv terapi. Henrik arbejder desuden med udvikling af kvalitetssikring i almen praksis.

Godt videre efter blodprop

– Jeg har haft en blodprop i hjertet, jeg er ved at gå i panik – hvad skal jeg gøre?

Jeg har kendt ham gennem mange år. Han er leder i en virksomhed og vant til at have kontrol og kunne planlægge sig ud af det meste. Han er i udgangspunktet en sund mand. Han er ikke overvægtig, og så er han fysisk aktiv. Det eneste, der øger hans risiko i forhold til hjerte-kar-sygdom, er at han ryger. Alligevel er situationen nu en anden. For 14 dage siden vågnede han med trykken for brystet. Han troede ikke, at det var noget alvorligt. Han er jo normalt sund og rask, og han startede derfor med at løbe en lille tur. Smerterne i brystet blev værre, og han fik derfor en akuttid i lægehuset. Vi fik lavet et EKG og indlagde ham under diagnosen AKS (Akut koronart syndrom), eller på dansk blodprop i hjertet. Det viste sig, at diagnosen var rigtig. Han har fået lagt en stent, der er et lille rør i et af de blodkar, der forsyner hjertet med ilt, og han er nu udskrevet til opfølgning ved egen læge.

Vi taler forløbet igennem og gennemgår hans medicin. Han er begyndt på blodfortyndende behandling og kolesterolsænkende behandling. Han sidder på kanten af stolen og har et stykke papir med spørgsmål med. Han spørger, hvor længe han skal have medicinen, han vil nemlig gerne stoppe så snart som muligt. Jeg fortæller ham om rationalet bag medicinen. Når man har haft en blodprop i hjertet eller har fået konstateret åreforkalkning i de blodkar, der forsyner hjertet, har man i udgangspunktet større risiko for at få en ny blodprop. For at mindske denne risiko giver man kolesterolsænkende behandling for at undgå yderligere åreforkalkning og blodfortyndende behandling for at mindske risiko for blodpropper. Jeg foreslår ham derfor at se på medicinen som en livsforsikring i stedet for noget, han skal stoppe med så hurtigt som muligt. Det giver god mening kun at tage den medicin, der er nødvendig, men det giver lige så god mening at tage den medicin, der er nødvendig. Jeg fortæller ham, at jeg i hans situation ville tage den samme medicin, som han nu har fået ordineret, og jeg fornemmer, at han er tilfreds.

Han spørger, om han selv kan følge med i, hvordan det går med hans behandling, og det kan han

faktisk godt. I almen praksis er der nu mulighed for at få en forløbsplan, der betyder, at man som patient selv kan lave individuelle mål og følge med i sin egen behandling. Det har været en mulighed for KOL og type 2 diabetes i et par år, og som noget nyt kan man nu også som hjer-tepatient få en forløbsplan.

Forløbsplanen er designet til at give patienter bedre viden, overblik og egenomsorg i forbindelse med en kronisk sygdom. Hvis man ønsker en forløbsplan, kan man bede om det i den praksis, man er tilknyttet. Den vil efterfølgende være tilgængelig på min læge app og forløbsplan.dk. Der er adgang til videoer og artikler på forløbsplan.dk, ligesom man med NemId kan logge ind på siden og se sin egen udvikling i forhold til vigtige værdier for ens sygdom. Det kan være udvikling i blodtryk, kolesterol, BMI og blodsukker. Det er også muligt at lave aftaler om individuelle mål for sygdommen.

Min patient vil gerne have en forløbsplan, og den opretter vi. Jeg spørger ham, hvad der er vigtigst for ham i forhold til hans sygdom, og han svarer, at det vigtigste er, at han kan leve et aktivt liv og undgå at få en ny blodprop. Jeg spørger ham derefter, hvad det vigtigste er, han selv kan gøre for at nå i mål med det? Han svarer, at det må være at stoppe med at ryge. Jeg bekræfter ham i, at det er det bedste, han selv kan gøre, og at vi gerne vil hjælpe ham med det. ©



Han spørger, hvor længe han skal have medicinen, han vil nemlig gerne stoppe så snart som muligt.

CAMETTE PROSTA PLUS

Prostata velvære

Bidraget til vedligeholdelse af normal urinfunktion hos mænd, og hjælper med at bevare prostasundheden. Indeholder Græskærkerne-ekstrakt, Selen, Zink og Vitamin E.



NYHED

KOSTTILSKUD
TIL MÆND



Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N · Tlf.: 75 47 05 55 · camette@camette.dk · www.camette.dk

Hvordan påvirker Søvnåpnø vores krop og helbred?

Kan du nikke genkendende til nedenstående symptomer?

- Snorken
- Dagstræthed
- Nedtrykt humør
- Dårlig koncentration
- Morgen hovedpine
- Hyppig natlig vandladning

Besøg din læge hvis du er i tvivl, eller udviser symptomer på søvnåpnø!



Personer med Obstruktiv Søvnåpnø lider af gentagne forstyrrelser af nattesøvnen, og efterlader dem i stor træthed i dagstimerne. Som et resultat heraf, kan OSA medvirke til forskellige følgesygdomme, såsom hjerte-karsygdomme, på grund af langvarig stress på hjertet.

Læs mere om søvnåpnø og de forskellige behandlingsmuligheder på www.sovnapno.dk



FOKUS
*Mands-
sygdomme*

MÆND SKAL LÆRE OG STØTTES I AT TALE OM ALVORLIG SYGDOM

Prostatakræft er én af de sygdomme, der hører under viften "mandesygdomme", som alle er udfordrende på det punkt, at de rammer mænd. For den kulturelle arv om manden som den stærke, samt et system, der kan have svært ved at rumme manden, betyder, at mænds dødelighed bredt set er højere end kvinders.

Af: Clara Edgar og Jette Warrer Knudsen / Foto: Shutterstock

Hvert år får mere end 4000 danske mænd konstateret prostatakræft. Næsten lige så mange, som får konstateret brystkræft, og overlevelsesprocenten efter både et år og fem år er næsten identisk for de to sygdomme. Alligevel fylder snakken om prostatakræft meget mindre i samfundet, og det er et problem, mener formand for prostatakræftforeningen Propa, Tonny Clausen. For ham at se, er én af sygdommens største udfordringer det manglende kendskab til og viden om den blandt mænd. Og en måde at udbrede den viden, er ved at tale om sygdommen i samfundet.

– Vi er dårlige til at tale om sygdom i Danmark, men mænd er særligt dårlige til det,

men det er helt nødvendigt, at vi gør det, hvis sygdommen skal tages alvorligt. Kvinder har været gode til at få brystkræft på dagsordenen, og selvom vi kan mærke en udvikling, så er der lang vej igen, siger Tonny Clausen.

Udviklingen kan Tonny Clausen blandt andet mærke i antallet af henvendelser, som er stigende. Men når foreningen kun har omkring 3000 medlemmer, mens omkring 40.000 mænd lever med sygdommen, så er der mange, der potentielt står uden det netværk, som er så vigtigt for at komme helskindet gennem en sygdomsperiode.

For én af de ting, man ved om mænd er, at sandsynligheden for, at de overlever en sygdom stiger, når de har mennesker tæt på sig. Svend Aage Madsen er formand for Forum for Mænds Sundhed samt psykolog. Han har i mange år beskæftiget sig med mænd og mænds sundhed på flere planer – herunder fundet forklaringer på, hvorfor mænd i Danmark generelt har en højere dødelighed end kvinder. Han forklarer, at overdødeligheden især ses blandt mænd, som ikke har en partner eller tættere omgangskreds. Både fordi det til stadighed er kvinder, der får deres partner til at reagere på symptomer og tage til lægen, og fordi tætte venner kan være med til at sikre, at der bliver sat handling bag ord.

– Når mænd har en partner eller bliver fædre, så påvirker det deres sundhed positivt, men for de mænd, og det er omkring 25 procent, som er barnløse singler hele livet, er det vigtigt at arbejde med fællesskaber. Det gør vi i Forum for Mænds Sundhed, og vi kan se, at det både højner livskvaliteten og helbredet at få de her mænd sat sammen og skubbe lidt til hinanden, forklarer han.

Det samme kan Tonny Clausen se gennem Propas arbejde.

Bivirkninger af behandling

For Tonny Clausen er det tydeligt, at der sker noget positivt, når foreningen samler mænd med prostatakræft til at dele deres erfaringer. For med til prostatakræft hører for en del en række bivirknin-



Når mænd har en partner eller bliver fædre, så påvirker det deres sundhed positivt, men for de mænd, og det er omkring 25 procent, som er barnløse singler hele livet, er det vigtigt at arbejde med fællesskaber.

Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed samt psykolog.

ger, som det kan være ubehageligt at sige højt, men som det er nødvendigt at få sat ord på, hvis man skal blive klogere på sin tilstand, ligesom det kan være nemmere at affinde sig med den, hvis man ved, at man ikke er alene.

Bivirkningerne af behandling kan blandt andet være impotens og inkontinens. Der findes forskellige behandlinger af kræftformen. Operation, stråling og sprøjter. Operation og stråling kan bruges, hvis kræften er afgrænset til prostata, mens sprøjterne ikke som sådan er en behandling, men livsforlængende tiltag som bruges, hvis kræften har spredt sig, og man bliver kategoriseret som uhelbredelig.

Sprøjterne er en medicinsk kastration, som fjerner testosteron fra kroppen, fordi det er det, kræftcellerne lever af. Det er svært at sige, hvor mange år, man kan holde kræften hen på den måde, og kan være alt fra mindre end et år og potentielt – til man dør af alderdom.

Både sprøjter, stråling og operation kan give problemer med impotens og inkontinens, som altså er vilkår, man måske skal leve med resten af livet. Derfor er det for Tonny Clausen vigtigt, at vi foruden at blive bedre til at tale om symptomer og sygdommen i sig selv, også bliver bedre til at tale om livet med prostatakræft.

En sygdom med mange udfald

Foruden at styrke samtalen om prostatakræft er et helt afgørende parameter for behandling at finde de behandlingskrævende mænd. For der er nemlig forskel på at have prostatakræft og at have brug for behandling. I en del år har man sagt, at prostatakræft ikke er noget, man dør af, men dør med, og selvom det er en sandhed med modifikationer, er det faktisk virkeligheden for en del mænd.

For sygdommen kan gradbøjes. For nogle vil det være nok bare at monitorere sygdommen, mens andre først kommer i kontakt med sundhedsvæsenet, når kræften har spredt sig, og de ikke har lang tid tilbage. Der er forskellige symptomer, man kan være opmærksom på som mand – problemer med vandladning, rejsningsbesvær, smerter i mellemkødet, blod i sæd eller urin – men for en dels vedkommende vil der ikke være mærkbare symptomer at gå efter, og derfor mener Tonny Clausen også, at der er brug for et screeningsprogram.

– Vi vil rigtig gerne have, at man kunne screene mænd, ligesom man gør med brystkræft. Men metoderne i dag er ikke gode nok til den slags, og derfor kræver det mere forskning på området, siger Tonny Clausen.

Som det virker i dag, vil man som mand ofte opsøge lægen grundet en mistanke. Denne vil så tage en såkaldt PSA-test, (blodprøve, red.) som kan være en indikator for, om der er prostatakræftceller. Herefter ryger man videre på sygehuset, hvor der bliver foretaget en række biopsier – ofte mellem 10 og 20 – hvorefter der kan komme scanninger og en plan for behandling. Der er dog problemer med den metode, og derfor kom der også allerede i 2019 nye anbefalinger til udredning af sygdommen.

Privatklinikker tilbyder MR-scanning

Anbefalingerne, som det er tiltænkt skal implementeres i det offentlige system, men som ikke er helt i mål her i 2021, foreskriver, at man laver en MR-scanning for at se, om der er indikation for en

PROSTATAKRÆFT I TAL:

Hvert år får

4.500

mænd konstateret prostatakræft
i Danmark

Ca. **40.000**

mænd lever med sygdommen

Ca. **1200**

dør hvert år af sygdommen

Sygdommen rammer hyppigst mænd på

60

år og derover.

Mange mænd i den aldersgruppe har
prostatakræft - men en harmløs type,
som ikke kræver behandling.

Kilder: Sundhed.dk og Kræftens Bekæmpelse.

biopsi. Hvis MR-scanningen viser, at der er en mistanke om kræft, bruges scanningen sammen med ultralyd for at kunne udtage en biopsi præcis fra området med kræft. Den metode bruger de allerede nu på udredningsklinikken Progardia Healthcare i Middelfart.

Klinikken er ny, men har allerede haft en del mænd forbi, som de fortæller, enten ikke følte, at der blev taget ordentligt hånd om dem i det offentlige system, el-

ler fordi de ville undgå de mange biopsier, som det system bruger.

Kim Jensen er overradiograf og MR-specialist på klinikken og har en fortid på Kolding Sygehus. Han forklarer, at den metode, som de nu benytter, er meget mindre invasiv og mere sikker.

– Ved at tage en meget præcis MR-scanning af området, kan vi se præcis, hvor kræftcellerne er. De scanningsbilleder bliver så givet videre til vores urolog og brugt, når han skal tage en biopsi. På den måde behøver vi kun at stikke en eller to gange, og vi undgår at ramme forbi, forklarer Kim Jensen.

Når man i det offentlige tager gennemsnitligt 12 biopsier tilfældigt i prostata, er dette for at øge sandsynligheden for at ramme ind i en potentiel kræftknode. Men man kan altså, trods de mange stik, risikere at ramme forbi det syge område, og dermed få et forkert resultat af undersøgelsen.

Derudover bliver biopsierne på Progardia Healthcare taget via mellemkødet, og ikke gennem tarmvæggen, som det ellers er praksis. Det kan lyde ubehageligt, men er alligevel langt mindre smertefuldt, fordi der lokalbedøves, og fordelene er yderligere, at det fjerner risikoen for blodforgiftning, som kan opstå grundet overførte bakterier fra tarm til blodbane.

Professor og overlæge Michael Borre, Aarhus Universitetshospital, er én af landets absolut største kapaciteter inden for prostatacancer. Han mener, at prostata-sygdommen for længst har opnået en status og opmærksomhed, som brystkræft hos kvinder tidligere havde eneret på. Han mener, at anvendelse af tidlig MR-scanning er én af de største landvindinger inden for udredning af prostatakræft gennem de seneste mange år. Han er derfor henrykt over, at man på de offentlige sygehuse er i fuld gang med at implementere DAPROCA's nye landsdækkende kliniske retningslinjer for udredning af sygdommen - nogle steder, bl.a. på Herlev Sygehus, er man for længst i mål, og Michael Borre regner med, at man når målstregen på de øvrige hospitaler indenfor relativ kort tid.

– Der er tale om en meget stor og derfor gradvis omlægning af den diagnostiske praksis, men heldigvis er der fuld opbakning inkl. ressourcer fra samtlige fem regioner. Fremover vil mange af de ca. 10.000 mænd, som årligt er blevet biopteret, nu skulle have foretaget en indledende MR-scanning af prostata forud for færre og målrettede biopsier, siger Michael Borre. Han understreger, at uddannelse og den løbende kvalitetsudvikling gennem sparring med kollegaer ved ugentlige

MDT-konferencer, (tværgående konferencer med mange specialister med forskellige specialer, red.) er en helt afgørende vigtig del ved brug af den nye metode.

– Dette forhold er én af mange vigtige grunde til, at man ikke blot kan henlægge dele af forløbet til private udbydere. Det sidste vil ud over et videnstab kunne underminere såvel økonomien i den aktuelle udrulning som arbejdsgangene på sygehusene. Her sikrer behandlingsgarantier og kræftpakkeforløb patienterne et nøje afstemt og ultrakort udrednings- og behandlingsforløb, som ville kunne bryde sammen, hvis patienter blev sendt ud i unødvendige sektorovergange.

DAPROCAdata er den nationale kvalitetsdatabase for udredning og behandling af prostatakræft i Danmark, hvorfra indsatserne overvåges til sikring af ensartet og høj kvalitet på sygehusene. Også i den forbindelse vil det være yderst uheldigt, hvis patienterne i stedet købte sig ydelser på private klinikker, vurderer Michael Borre.

Han sidder for bordenden for flere netværk, der udvikler nye screeningsmetoder for at undgå unødvendige behandlinger og for andre forskergrupper, som f.eks. indsamler urin, væv og blod i en biobank med tilhørende kliniske data. Prøverne bliver analyseret med det formål at finde nye markører, som kan bruges til screening og reduktion af antallet af MR-scanninger.

– Da vandladningssymptomer ikke eller kun yderst sjældent er et symptom på tidlige helbredelige stadier af prostatakræft, ville det være fantastisk, hvis vi nu kunne tilbyde screening for prostatakræft. Men der er aktuelt intet bedre hertil end PSA-testen, som gennem store internationale undersøgelser har vist sig uegnet hertil, siger Michael Borre og tilføjer:

– Til trods for de indledende ”gode taster” foreligger der ingen beviser for, at MR-scanning vil have den ønskede værdi ved screening af ”raske mænd lige fra gaden”. Et sådant tiltag vil skulle grundigt undersøges gennem store forsøgsprotokoller med langtidsopfølgning, før screeningen i bedste fald vil kunne udbydes – i skærende kontrast til annonceringen fra den nye privatklinik, Progardia, hvor mænd for egen regning opfordres til



Vi har jo påpeget det her problem med udredning i mange år, og der er stadig kun sket meget lidt. Derfor synes jeg også, at det er rigtig fint, at privathospitalerne er gået i gang

Tonny Clausen, Formand for prostatakræftforeningen, Propa

at lade sig scanne og bioptere, vurderer Michael Borre, der slår fast, at det er vigtigt at forstå, at det med hensyn til MR-scanninger ikke er så enkelt, som det kan lyde.

– Rigtig mange mænd vil ved scanning ende i tvivlsomme gråzoner og vil derfor skulle gennemgå unødvendige og kostbare biopsier. I ventetiden på de ønskede resultater er man internationalt i fuld gang med at analysere store datasæt fra kliniske lodtrækningsforsøg for at kunne bestemme, hvordan MR scanninger i fremtiden bedst kan bruges i tidlig opsporing af prostatakræft, forklarer Michael Borre.

Vi taber mænd på gulvet

Prostatakræft er en sygdom, der naturligt nok kun rammer mennesker, som biologisk set er mænd. Søger man ellers på mandesygdomme på nettet, vil en række lignende sygdomme vise sig. Rejsningsbesvær, betændelse i bitestiklen, kræft i penis. Alt sammen noget, der har med mandens nedre regioner at gøre. Men faktum er, at mænd har en overdødelighed på en lang række sygdomme. Fra kræft til hjerte-kar-sygdomme og meget derimellem.

En del af det skyldes en kulturel arv, der siger, at mænd skal være stærke, og derfor ikke pive og gå til lægen. Man kunne være fristet til at sige, at mænd bare skal tage sig sammen og tage deres sundhed alvorligt, men det er et forfæjlet standpunkt, hvis man spørger Svend Aage Madsen.

– Man vil jo heller ikke sige, at føden- de bare skal tage sig sammen, så jeg tror

på, at der i sundhedsvæsnet skal være en anden tilgang til mænd. De skal i højere grad indkaldes til lægen, og når de kommer, skal der være tid og fokus på dialogen, så mændene kan komme til at tale om, hvad de mærker, og om forstår de beskeder, der bliver givet, siger han.

Formand for prostatakræftforeningen, Propa, Tonny Clausen er enig i, at der er en barriere i systemet, som gør det svære for mænd at få den hjælp, de har brug for. Ikke fordi lægerne ikke vil tage dem alvorligt, men fordi rammerne ikke er indrettet til at tage hånd om mænd på en tilstrækkelig måde. Ligesom han mener, at det er uholdbart, at de nye retningslinjer for udredning af prostatakræft specifikt, ikke er blevet til virkelighed endnu.

– Vi har jo påpeget det her problem med udredning i mange år, og der er stadig kun sket meget lidt. Derfor synes jeg også, at det er rigtig fint, at privathospitalerne er gået i gang, fordi det måske kan sætte skub under det offentlige, som man har set det på andre området tidligere, siger Tonny Clausen.

Professor og overlæge Michael Borre afviser kritikken, som han mener er fejlagtig.

– Som sagt er vi i fuld gang med at indføre de nye retningslinjer og enhver indgriben fra private aktører vil forstyrre indsatsen og af tidligere nævnte årsager kunne være ødelæggende for såvel processen som de fremtidige udredningsforløb. Vi har som alle andre været ramt af Covid-19 restriktioner, som har medført nogen forsinkelse ift. bl.a. uddannelse af fagpersonale i udlandet. Men overordnet udrulles de nye retningslinjer præcis som foreskrevet - med en gradvis udrulning af tidlig MR og samtidig udfasning af hidtidig praksis, siger Michael Borre, der tilføjer, at de offentlige hospitaler i mange andre sammenhænge har et udmærket samarbejde med de private klinikker. Så det handler ifølge Michael Borre ikke om uvilje til at samarbejde med private aktører i udredningen af patienter med en mulig behandlingskrævende prostatakræft.

– Men det er afgørende, at de meget centrale MR-scanninger foretages på dedikerede afdelinger på sygehusene, så der ikke kommer rod og uorden i kræftpakkeforløbets fine ”urværk” - til skade for patienterne, siger Michael Borre. ©

FOKUS
*Mande-
sygdomme*

JEG HAR VALGT, AT DET IKKE SKAL VÆRE **noget lort**

I mere end tre år har Carsten Philipsen levet med uheldelig prostatakræft. En diagnose, der kan tage pusten fra enhver. Men Carsten har valgt, at livet ikke må gå i stå, og at han skal opleve så meget som muligt, mens han er her.

Af: Clara Edgar / Foto: Kræftens Bekæmpelse

Uheldelig prostatakræft. Sådan lyder Carsten Philipsens diagnose, og det har den gjort siden 2017. Han var på det tidspunkt lige fyldt 60 år og havde i den forbindelse bestilt tid til et lægetjek. Der var ingen indikationer på, at Carsten skulle fejle noget, og da slet ikke prostatakræft. Faktisk viste den fysiske undersøgelse ingen tegn på sygdom. Men der var alligevel noget i ham, der fik ham til at slå i bordet for at få lægen til at tage en PSA-test, som er en test, der kan vise, om der er tegn på prostatakræft.

– Jeg ved ikke, hvorfor jeg insisterede sådan på den PSA-test. Jeg havde læst om den, og så må der have været noget mellem himmel og jord, der sagde mig, at det skulle jeg. Og det var godt, at jeg gjorde det, for ellers var jeg gået derfra uden behandling, fortæller Carsten.

Da svaret kom tilbage, ringede lægen og fortalte, at de var let forhøjede, og hun lige skulle undersøge, hvad der skulle ske derfra, og så ville hun give besked. Det næste opkald Carsten modtog var fra Herlev Hospital, der indkaldte ham til en undersøgelse. I sjov sagde Carsten til kvinden i den anden ende, at det da var hurtigt, han kunne komme til. Der blev stille. “Du ved godt, at du er faldet ind under kræftpakken ikke?”, blev der endelig spurgt.

Det nytter ikke at sidde i et hjørne og græde

Derfra gik det stærkt med biopsier og scanninger. I begyndelsen løj Carsten lidt for sin kone, fordi hun skulle til New York med nogle venner, og han ville ikke bekymre hende unødigt. Han besluttede dog at fortælle hende, hvad der var i gang, da hun kom hjem, og de mødte sammen op på hospitalet



Som min kone siger, så kunne vi jo godt bare sætte os over i et hjørne, holde hinanden i hånden, græde og vente på at dø, men det nytter jo ikke noget.

den 1. december 2017, hvor de hørte de livsændrende ord.

Det viste sig, at kræften havde spredt sig til lymferne, og at der var metastaser på både hofter og ribben. Når han tænker tilbage nu, kan han godt huske, at han havde haft ondt i hoften, og at det måske var et tegn på den sygdom, som ulmede i ham, men mens det skete, slog han det hen som slid, og forberedte sig selv på, at han måske skulle have en ny hofter en dag.

Men sådan skulle det altså ikke gå. Hoften er i dag den samme, som den var dengang, og Carsten blev i stedet tvunget til at forholde sig til, at han resten af sine dage vil være syg.

– Man skal vænne sig til at rende rundt med det her lort i kroppen, og i tiden efter havde jeg svært ved at tænke på andet end alt det, jeg måske ikke ville nå. Om jeg ville se mine børnebørn blive konfirmeret eller fejre min 70-års fødselsdag, siger Carsten.

Tanken om tid var svær at slippe, og det fylder stadig meget for ham den dag i dag. Han fortæller, at han tænker på sygdommen mange gange om dagen, og at det nogle morgener er fristende at blive liggende i sengen, have ondt af sig selv og ikke gøre noget. Men han har taget et aktivt valg om, ikke at lade de tanker blive til handling. For det får han ikke noget ud af.

– Som min kone siger, så kunne vi jo godt bare sætte os over i et hjørne, holde hinanden i hånden, græde og vente på at dø, men det nytter jo ikke noget, siger han.

De gør i stedet alt, de kan, for at fylde kalenderen op med oplevelser, så de får så meget ud af den tid, de har, og som de ikke ved, hvornår pludselig kan være forbi.

Ingen kender fremtiden

Selvom Carstens kræft er uheldelig, er han stadig under behandling. Hvert halve år får han en indsprøjtning med antihormon, som stopper produktionen af det mandlige kønshormon testosteron. Det er nemlig det, som prostatakraftcellerne primært lever af. Det er ikke en bivirkningsfri behandling, og han har haft flere blodpropper som en afledt effekt heraf.

Han har flere gange spurgt, når han er inde at få sprøjten, om der er nogen, der kan give ham et estimat på, hvor længe han har igen.

– Jeg er holdt op med at spørge, for de kan jo ikke sige noget. Min kræft ligger i dvale og har ikke udviklet sig siden, jeg begyndte på antihormon, så måske har jeg 30 år igen. Men det kan også være, at det stopper med at virke om et halvt år, og mit PSA-tal begynder at stige igen, siger han.

Ved at være syg har han mødt mange andre mænd i samme situation, og han har også sendt en del bærebuketter afsted i årenes løb. Men alt det prøver han ikke at tænke for meget på, ligesom han heller ikke læser unødigt om sin egen situation. Faktisk vil han gerne have, at sygdommen fylder så lidt som muligt i sit liv, fordi han også tror på, at et positivt sind er gavnligt for helbredet.

– Hvis jeg ikke er positiv, så går livet i stå, og det skal det ikke. Jeg vil bruge tiden

på at gå på restaurant, rejse, se teaterstykker, spille golf og mange andre ting, så det gør vi alt, hvad vi kan, også mere end mange andre, vi kender, siger han.

Parret har også allerede planlagt, at de vil genbesøge Maldiverne, på safari i Tanzania, til Bali og La Santa Sport, når det bliver muligt igen. Alt det er Carsten overbevist om, at de også ville have gjort, hvis ikke han var syg, og der er for ham ikke noget positivt i at have fået sin diagnose.

– Den har ikke gjort noget godt, men vi har besluttet, at canceren ikke skal styre vores liv nu, og at det ikke skal være noget lort, siger han. ©

Lyt til podcast om prostatakraft på

<https://sundhedstv.dk/>

podcast-prostatakraft/

Hvad ved du om medicin?



Find alt om medicins virkning og bivirkninger på [Medicin.dk](https://www.Medicin.dk)

Medicin.dk
BORGER



MAND, PAS PÅ DIN PROSTATA

Forstørret prostata er til gene for mange mænd, når de bliver ældre. I næsten 5.000 tilfælde hvert år udvikler det sig til behandlingskrævende cancer. Men tallet kunne være betydeligt lavere, hvis flere mænd blev opmærksomme på kost og tilskud, der værner om prostatakirtlen.

Af: Carsten Gottlieb / Foto: Shutterstock

Naturlige alternativer?

Denne artikel er blevet til i samarbejde med magasinet Naturli, der skriver om sundhed og velvære med fokus på naturlige og alternative metoder og midler.

Se mere på www.naturli.dk hvor du også kan finde kilder til denne artikel og søge på andre artikler om kosttilskud til mænd.

naturli.dk
EN HOLDNING TIL LIVET

Måske bryder manden sig ikke om at gå til læge. Måske synes han, at vandladningsproblemer er pinlige. Måske mærker han slet ikke noget.

Der er flere veje frem til en diagnose med prostatakræft – den mest udbredte form for cancer blandt mænd. Vejene deler sig også, når sygdommen først har bidt sig fast. I slemme tilfælde breder kræften sig til lymfer og knogler, hvor den bliver livsfarlig. I andre tilfælde udvikler den sig langsomt, så det primære symptom er vandladningsproblemer – muligvis i resten af livet.

Fakta er imidlertid, at næsten alle mænd på et tidspunkt efter deres 60-års fødselsdag oplever vandladningsproblemer, som skyldes den med alderen forstørrede prostata.

Fakta er også, at 1200 mænd hvert år dør på grund af prostatakræft.

Og endelig er fakta, at vi mænd kan forebygge sygdom i prostata med både vores kostplan og ved at spise de rette tilskud.

Så vi måske hverken bliver syge eller har brug for at bestille tid hos lægen.

Skulle vi ikke lige kigge nærmere på, hvordan det hænger sammen?

Kål og kaffe

Udfordringen er nemlig, at prostataforstørrelse er en normal udvikling hos raske mænd. Så det gælder om at stimulere funktionen af prostata bedst muligt.

I kostplanen gælder mange af de almindelig råd om sund og næringsrig kost. Alle kåltyper og

fisk anbefales på grund af deres indhold af hhv. essentielle næringsstoffer og omega-3, som dæmper risikoen for, at celler udvikler kræft.

I forhold til livsstil er især kraftig overvægt og overdrevent alkoholforbrug fremhævet som prostatakadeligt.

Flere studier har undersøgt, om kaffebønner også har en positiv indvirkning på prostata. De studier, der konkluderer på en målbar effekt, anbefaler en daglig dosis på 4-6 kopper. Sundhedsstyrelsen råder til en begrænsning på højst 4,5 kopper kaffe dagligt (400 mg koffein). Studier i kaffe og prostata tyder dog på, at effekten er den samme, uanset om der drikkes koffeinfri kaffe.

Tomatsovs på recept

Med særlig henblik på prostata anbefales også kogte tomater, altså typisk i form af en tomatsovs. Tomaterne indeholder stoffet, lycopen, der nemmest optages af kroppen, når tomaterne er kogt, og man samtidig indtager et fedtstof som f.eks. olivenolie.

Lycopen har dokumenteret effekt på at forhindre udviklingen af kræftceller i prostata. Samme positive virkning er påvist, når en patient med prostatakræft får et tilskud af lycopen, så sænkes risikoen for, at sygdommen udvikler sig dødeligt. Lycopen fås også i tabletform som tilskud.

Olie fra hør og græskarkerner

Fedtsyrer har ofte stor betydning for cellernes modstandskraft imod cancer, og for prostata gælder det især fedtsyrerne fra hørfrø og græskarkerner.

I begge tilfælde er virkningen dog ringe, når du spiser de hele frø eller kerner. Hørfrø bør heller ikke opvarmes. Derfor er det mest hensigtsmæssige i begge tilfælde at indtage dem i olieform.

Hørfrøolie er nem at få fat i og kan benyttes i almindelig madlavning, mens græskarolie fås i kapselform – i Danmark markedsført som progræsolie.

Kosttilskud og naturlægemidler

Lycopen og hørfrøolie er typisk blandt ingredienserne i flere kosttilskud, som er målrettet vedligeholdelse af en sund prostata. Det gælder mærker som Prostabona, ProstaSURE, Prosta Vital og PRO Staminus.

Ekstrakt af savpalmefrugt er også en naturlig ingrediens, som har dokumenteret effekt på vandladningen – og dermed på prostatasundheden. Savpalme har imidlertid også effekt på hormonbalancen, og derfor er den ikke tilladt i almindelige kosttilskud. Men ekstraktet kan både lette vandladningen og sænke kræftrisikoen.

Midler med savpalme skal være godkendt som naturlægemiddel, hvor der er skærpet tilsyn med indholdet. Disse midler kan købes uden recept under navne som Sabalin og Prostan. ©

TRANEBÆRJUICE OGSÅ TIL MÆND

Forstørret prostata giver ofte besvær med at tømme blæren fuldstændigt. Dermed øges risikoen for ophobning af bakterier i blæren, som kan føre til blærebetændelse.

Tranebærjuice, der i årevis er blevet anbefalet som behandling af blærebetændelse, gør det sværere for bakterier at finde fodfæste i blæren og kan dermed være en vigtig forebyggelse af en smertefuld blærebetændelse.

DET ER MEST HENSIGTSMÆSSIGT AT INDTAGE HØRFRØ OG GRÆSKARKERNER I OLIEFORM.

NYT AFSNIT

RAMT AF PROSTATAKRÆFT



LYT TIL PODCASTEN "RAMT AF LIVET"
PÅ SPOTIFY OG ITUNES

Sundhedstv

helse

SYNSPUNKT



Farmaceuter – nogle af pandemiens usynlige helte

”Farmaceuter – er det ikke jer, der står på apoteket og sælger Panodiler?” Joh, det gør vi også, men det er nu langt fra det eneste, vi laver.

Farmaceuter er samfundets lægemiddeleksperter, der alle har gennemgået en 5-årig uddannelse, som har givet os kompetencer inden for udvikling, fremstilling, kontrol og anvendelse af lægemidler. Vi er mere end 4000 erhvervsaktive farmaceuter i Danmark, hvor vi typisk finder ansættelse i medicin-/biotek-/medicoindustrien, på private apoteker og på hospitalerne. I industrien arbejder vi med udvikling af lægemidler, med klinisk udvikling og med salg og information. På apotekerne informerer vi (og farmakonomet, som er en anden meget lægemiddelkyndig faggruppe) om lægemiddelvirkning og bivirkning; vi distribuerer lægemidler; vi samarbejder med lægerne om deres ordinationer, og vi tilbyder aktiviteter, der ikke handler om lægemiddelsalg, men om at hjælpe borgeren med at bruge medicin på den bedste måde (dosisdispensering, compliancesamtale, inhalationstjcek, genordination mv).

Det, vi har lavet under pandemien, handler ikke overraskende om lægemidler. På hospitalerne står vi for den ikke helt simple fortynding af BioNTech-Pfizer’s COVID-19-vaccine, før den kan sprøjtes ind. Hos Lægemiddelstyrelsen udgør vi én af de fire største faggrupper. Her er vi med til at vurdere om bivirkningsindberetningerne nu også skyldes vaccinen eller ej. På landets 506 apoteker har vi besvaret tusindvis af coronarelaterede spørgsmål det seneste år, da nedlukninger i den øvrige dele af sundhedsvæsenet i perioder har gjort, at apoteket var det eneste sted, man kunne gå ind direkte fra gaden og få svar.

I forvejen kommer 94 pct. af den danske befolkning på apoteket mindst en gang om året, og 2020 var ingen undtagelse. I store dele af verden er farmaceuter nu i gang med at coronavaccinere. Det her med vaccination har vi ret godt styr på. De danske apoteker, læger og vaccinationsklinikker har på

ganske få uger influenzavaccineret 1,4 mio. personer.

”Jeg mener ikke, at apotekerne er blevet givet opmærksomhed i en grad, der stemmer overens med den indsats, som de har leveret”, skrev en farmaceutstuderende sidste år i en eksamensopgave. Problemet er, at farmaceuterne, sammen med andre faggrupper i sundhedssektoren, som f.eks. bioanalytikere, farmakonomet og SOSU-assistenten, har taget deres store slæb for at hjælpe borgerne nogenlunde helskindet igennem pandemien - uden, at de er blevet særligt bemærket.

Næste gang du kommer på apoteket eller møder en farmaceut under et hospitalsophold, så giv hende en lille tak eller et klap på skulderen (når den slags ellers bliver tilladt igen). Vi knokler for, at dine lægemidler er godt og sikkert afprøvede, at de er formuleret mest hensigtsmæssigt, og for, at du tager dine lægemidler på den allerbedste måde. ©

Holdningerne inden for sundhed er mangfoldige, og ikke alt kan bevises i store undersøgelser.

Derfor har helse inviteret stærke personligheder til at komme med deres bud på sundhed og trivsel i 2021. I maj er det Lotte Stig Nørgaard, lektor ved Institut for Farmaci, Københavns Universitet og medlem af Helses redaktionsgruppe.



Farmaceuter er samfundets lægemiddeleksperter, der alle har gennemgået en 5-årig uddannelse, som har givet os kompetencer inden for udvikling, fremstilling, kontrol og anvendelse af lægemidler.



Livskvaliteten
genoprettes med
det samme.



Godartet forstørrelse af prostata

- Rammer 50 procent af alle mænd over 50 år og op imod 80% af alle mænd over 80.
- Kan bl.a. medføre problemer med vandladningen, urinvejsinfektion og impotens.

Forstørret prostata?

Vandladningsproblemer på grund af forstørret prostata kan behandles hurtigt og nænsomt med den nyeste laserteknik på den anden side af Øresund.

Problemer med prostata påvirker mange danske mænd. På det forskningsbaserede privatsygehus Peritus Clinic, som ligger i Lund, bare en times rejse fra København, er de eksperter i at udrede og behandle både godartede lidelser i prostata og prostatakræft.

“Vi er forrest med den allernyeste udvikling og har bl.a. robotassisteret teknologi til operationer ved prostatakræft og Thulium-laser operation ved godartet prostataforstørrelse”, siger Göran Ahlgren, ledende overlæge på Peritus Clinic.

Udredning og behandling af forstørret prostata uden ventetid

Med alderen oplever mange mænd at få problemer med vandladningen. Det kan handle om at urinstrålen bliver svagere, og at det tager længere tid at lade vandet, eller at man har brug for at gå på toilettet oftere, og i værste fald at man ikke kan holde tæt.

Ofte skyldes det en godartet forstørrelse af prostata, som kan behandles. Prostataforstørrelsen kan også påvirke potensen. Selvom forstørrelsen ikke er livstruende, gør den livet surt for mange mænd.

Laser er nyeste videnskabelige tilgang

Især modne mænd rammes af godartet prostataforstørrelse, og forståeligt nok kan det lægge en dæmper på livsglæden. Problemet kan i visse tilfælde behandles med medicin, men for en del er det nødvendigt at gennemgå en operation for at løse problemet.

Traditionelle kirurgiske metoder indebærer ofte, at man er indlagt på sygehuset flere dage efter operationen med kateter på grund af blødning. I de senere år er der sket store tekniske fremskridt. Teknologien er bare ikke tilgængelig alle steder.

“Her på Peritus Clinic kan vi som de første i Sverige behandle godartede prostataforstørrelser med nænsom laserkirurgi gennem urinrøret med en såkaldt Thulium-laser.”

Hurtig og effektiv operation med få bivirkninger

Thulium-laser metoden som anvendes på Peritus Clinic er lige så effektiv som traditionelle metoder men er langt mere skånsom, og kateteret kan normalt fjernes dagen efter operationen. Normalt kan patienten rejse hjem dagen efter og fortsætte sin hverdag uden sygefravær og med genoprettelse af livskvaliteten.

“Vores laseroperation letter trykket på blæren og giver øjeblikkelige resultater. I forhold til andre behandlinger for godartede forstørrelser er der kun en minimal risiko for blødninger selv ved kraftig forstørrelse af prostata. Dermed kan vi udskrive patienten allerede dagen efter”, udtaler Göran Ahlgren.

Ingen ventelister og hurtige svar

Peritus Clinic er et privatejet, forskningsbaseret sygehus i Lund i Skåne. Fra København tager det en time i bil og halvdanden time med offentlig transport. Som patient kommer du til konsultation og operation uden ventetid hos erfarne speciallæger i urologi, som taler og forstår både dansk, svensk, norsk og engelsk. Hvis det er lettere for dig tilbydes også videokonsultation. Der anvendes tidens mest moderne former for diagnostik, herunder fusionsbiopsi, der kombinerer MR-scanning og ultralyd og sikrer den mest præcise screening for prostatakræft. Alle prøvesvar foreligger inden for et par dage. En anden fordel for danske patienter er den gunstige kursforskel mellem danske og svenske kroner.

“Vi har allerede behandlet flere patienter fra udlandet, og vores personale er blandt branchens dygtigste og mest erfarne. Man er altid velkommen til at kontakte os for en uforpligtende samtale”, siger Göran Ahlgren “Det er ikke for ingenting, at vores slogan er “vård utan väntan” – sundhed uden ventetid.”



Om Thulium-laser- operationen

- Foregår nænsomt med laser gennem urinrøret.
- Effektiv behandling med minimal blødning.
- Patienten bedøves, men kan udskrives dagen efter.



Om Peritus Clinic

- Etableret i 2020 i Lund som Sveriges nye, højt specialiserede private sygehus.
- En række samarbejder på universitetsniveau sikrer de nyeste og mest effektive behandlinger.
- Mange specialer, og særligt dygtige til at opdage og behandle prostatakræft og andre prostatalidelser.
- Nyeste diagnostiske udstyr (MR og PET-CT scannere) og robotkirurgi til prostatacancer.
- 1 times kørsel fra København.

Nyheder
og information
fra Danske
Regioner

DANSKE REGIONER



DANSKE REGIONER OG FORHANDLINGS- FÆLLESSKABET INDGÅR OK21-FORLIG

Danske Regioner og Forhandlingsfællesskabet, der forhandler på vegne af medarbejderne i regionerne, er blevet enige om en treårig overenskomstaf tale på det regionale område. Aftalen omfatter mere end 140.000 ansatte og skal med en række målrettede indsatser understrege, at sundhedsvæsenet fortsat skal være et attraktivt sted at arbejde.

Overenskomstaf taltalen indeholder generelle lønstigninger på 5,02 procent for de regionale medarbejdere

og viderefører derudover reguleringsordningen, så lønudviklingen følger med den på det private område. Om overenskomstaf taltalen siger Anders Kühnau, der er chef forhandler for Regionernes Lønnings- og Takstnæv n:

– Med penge til både generelle lønstigninger og en række indsatser rettet mod attraktive regionale arbejdspladser, mener jeg, at det er lykkedes os at lande en god aftale, der er til gavn for både medarbejdere og patienter.

Analyse fra Danske Regioner: Færre børn mister mor eller far til alvorlig sygdom

En ny analyse fra Danske Regioner viser, at der i dag er færre børn, som mister én eller begge forældre i deres barndom. Siden 2001 er andelen af 18-årige, der har mistet én eller begge forældre i løbet af barndommen, faldet fra 4,8 procent til 3,2 procent. Når tallene standardiseres ift. årgangens størrelse, svarer det til, at 1.100 færre 18-årige har mistet én eller begge forældre i løbet af barndommen.

Årsagen til, at færre børn mister én eller begge forældre i løbet af barndommen, er bl.a., at færre mennesker dør af kræft og hjertesygdomme. Dette skyldes en lang række faktorer, hvor en sundere livsstil med færre rygere har stor betydning. Den sundhedsteknologiske udvikling, mere effektiv medicin og bedre behandlingsmuligheder for kræft og hjertesygdomme er også én af hovedårsagerne til den positive udvikling.

Kilde: Danske Regioner



OVERENSKOMSTAFTALE 2021

DANSKE
REGIONER



Lønstigninger på 5,02 %

Parterne har indgået en ansvarlig økonomisk aftale med generelle lønstigninger på 5,02 procent over de kommende tre år. Reguleringsordningen videreføres, så lønudviklingen følger med det private arbejdsmarked. Derudover er der midler på 0,61 pct. til andre formål. De fleste midler skal udmøntes i forhandlinger med de enkelte organisationer i den kommende uge, mens andre bliver fordelt i aftalen med Forhandlingsfællesskabet.



Seniorer skal have bedre muligheder for at blive i arbejde

Der etableres en ny individuel tilgang til seniorer i regionerne, hvor man skal tage udgangspunkt i de muligheder der kan tilbydes de enkelte medarbejdere. Det skal bane vejen for, at flere seniorer skal kunne se sig selv fortsætte i arbejde i længere tid.



Styrket fokus på arbejdsmiljø og trivsel

Parterne er enige om at oprette en lederuddannelse i psykisk arbejdsmiljø og styrke den arbejdspladsmæssige ekspertrådgivning om konkrete arbejdsmiljøudfordringer. Der er med aftalen også fokus på forskning i, hvad der styrker et godt arbejdsmiljø og skaber arbejdsglæde.



Nyt projekt om det digitale arbejdsliv

Aftalen indeholder et nyt projekt om det digitale arbejdsliv på de regionale arbejdspladser. I den sidste ende skal det løfte kvaliteten og fagligheden i sundhedsvæsenet til gavn for patienter og borgere.

Kilde: Danske Regioner

Ny fælles vision: Danskerne skal have kortere vej til speciallæge

Danskerne skal have kortere vej og lettere adgang til behandling hos en øjenlæge, en psykiater, en hudlæge eller en anden praktiserende speciallæge. Det fastslår Danske Regioner og Foreningen af Praktiserende Speciallæger (FAPS) i deres nye fælles vision for fremtidens speciallæger, "En fælles retning".

Visionen består af 21 konkrete forslag, der blandt andet skal sikre, at alle danskere oplever nære tilbud og lettere adgang til specialiseret hjælp. Derudover ønsker parterne at skabe et mere samlet sundhedsvæ-

sen, hvor de forskellige led understøtter hinanden, informationerne følger patienten, og opgaverne løses dér, hvor man er – uden at gå på kompromis med kvaliteten. Hensigten er at kunne levere mest mulig sundhed for pengene.

Formand for Danske Regioner, Stephanie Lose, er nemlig ikke i tvivl om, at de praktiserende speciallæger spiller en vigtig rolle i fremtidens sundhedsvæsen:

– Det vil have stor betydning for rigtig mange danskere, hvis vi kan sikre en lettere adgang til

specialiseret hjælp i hele landet – ikke mindst dem, der oplever fysiske eller psykiske udfordringer. Med flere nære tilbud kan vi levere en tidligere indsats til dem, som har mest brug for det, og samtidig vil speciallægerne i endnu højere grad kunne være med til at sikre, at patienterne kan behandles lokalt og ikke behøver at skulle på hospitalet, siger hun.

Kilde: Danske Regioner

TJEK DIG SELV**Har du en normal prostatafunktion?**

1 Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



2 For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



3 Du har et normalt tryk på urinstrålen



4 Det drypper ikke, når du er færdig

Prøv Prostabona Plus til halv pris

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.



*Ingen bindingstid.
Betalt efter at varen er modtaget.*

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Netop nu: kr. 129,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Bestil online: wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg



TEMA:
**MÆND &
HELSE**

Hyppig vandladning?

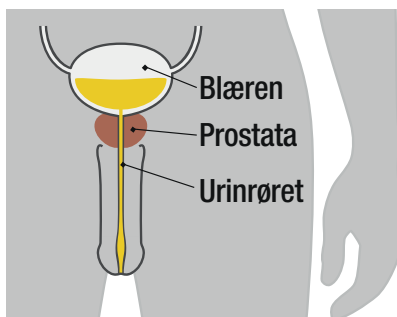
Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.

Mænd, der er midt i livet eller ældre, har måske oplevet, hvordan vandladningen har forandret sig gennem livet. Det er en helt naturlig aldersforandring og typisk ganske ufarlig.

Alligevel er det en af de småskavanker, som modne mænd måske ville ønske, at de kunne få lidt hjælp til. Det er faktisk muligt. Wellvita introducerer nu det nyudviklede produkt Prostabona Plus med plantebaserede ingredienser til vandladning og prostatafunktion.

En voksende "kiwifrukt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som



Prostata, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

en lille kiwifrukt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og understøtte normal vandladning. Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin. Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på www.wellvita.dk

** Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer, og/eller at dine problemer forværrer, anbefaler vi, at du søger læge.*



MINIMERER DANNELSEN AF AR

Epicyn™ Advanced Scar Management Hydrogel er et effektivt sårpræparat, som kan bruges umiddelbart efter dannelsen af et sår eller lige efter suturing af såret. Der er ingen grund til at vente, indtil såret er lukket, hvilket er en af de væsentlige forskelle i forhold til øvrige arprodukter på markedet. Præparatet er også forebyggende, da det både har antiinflammatoriske og antimikrobielle egenskaber.

Fås på apoteket og webapoteket.dk. Mere info på www.diasence.dk, tlf.: 98 34 26 00.



Bioaktiv honning

Økologisk Sonnentor® Manuka Honning fra New Zealand har været kendt og elsket af det indfødte Maori folk gennem århundreder. Traditionelt er Manuka honning blevet brugt til at helbrede små sår og mindre forbrændinger, lindre ondt i halsen, forhindre tandforfald og forbedre fordøjelsesproblemer. Den specielle honning bliver testet for bioaktivitet via en særlig måling, og både den antimikrobielle og antibakterielle styrke i Sonnentor er helt i top.

Fås i helsekostforretninger. Mere info på www.limepharma.dk, tlf.: 39 56 36 26

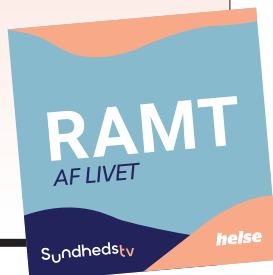
Sundhed & INSPIRATION til dig

Jette Warrer Knudsen,
Redaktør,
Jette@mediegruppen.net



“

Det er snart sommer. Her får du udvalgte tip, så du er klar til at tage imod de mange lyse timer.



TRÆK VEJRET FRIT IGEN

Op mod hver tredje dansker lider af astma eller allergi. Så for mange er pollen og støvpartikler noget, der giver dårligere livskvalitet. Desværre lufter man også partikler ind, når man lufter ud.

Med en AeroGuard luftrensner fjerner du over 99,9 pct. af pollen og støvpartikler i rummet. Den skal bare sættes i stikkontakten og kan flyttes rundt – også velegnet til sommerhuset.

Se mere på www.nordic2care.dk eller webshoppen: www.n2c-privat.dk, tlf.: 43 44 44 00.



NYT TIL TANDPROTESEN

Nu kommer der en ny Protefix fastholdelsescreme. Den nye stærkere udgave hedder Protefix Premium og er udviklet, så den har hele syv fordele. Bl.a. kan den bruges direkte på våde proteser. Den har plejende effekt med vitamin E, som beskytter cellerne. Den er krummesikker, da den sørger for en effektiv forsegling, som forhindrer krummer i at komme ind under protesen. Desuden har cremen en mild friskhed med smag af mint.

Protefix fås på apoteket. Yderligere information på www.maxipharma.dk

RAMT AF LIVET

Helse har indledt et samarbejde med SundhedsTV, der står bag en ny podcast, Ramt af Livet. Du kan nu høre de tre første afsnit, som handler om overgangsalder, fertilitet og prostatacancer. Det er helt gratis, og du finder dem på Spotify og iTunes – eller på www.sundhedstv.dk

Skal du tisse igen?

Få nattesøvnen tilbage med
Prostasan®



A.Vogel

Prostasan® (ekstrakt af savpalmefrugt), pakningsstørrelser 30/90 stk. Læs omhyggeligt indlægssedlen. **Indikationer:** Naturlægemiddel til lindring af vandladningsbesvær på grund af godartet, lettere forstørret blære-halskirtel, når en læge har udelukket anden årsag til sygdommen. **Dosering:** Voksne: 1 kapsel daglig. Virkningen kan først vurderes efter 3 måneder. Hvis der er opnået symptomlindring, kan behandlingen fortsættes. Prostasan® er ikke egnet til børn. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler inden brugen:** Ved nedsat lever- eller nyrefunktion bør forsigtighed udvises. Kapslerne indeholder sorbitol. Hvis du ikke tåler visse sukkerarter, skal du tale med din læge. Hvis symptomer forværres eller fortsætter uændret efter behandling i 3 måneder kontakt lægen. **Kontraindikationer:** Overfølsomhed over for savpalmefrugt eller øvrige indholdsstoffer. Forkortet produktinformation er baseret på produktresumé dateret 22. januar 2020 som kan rekvireres hos A.Vogel Danmark A/S på tlf. 8770 8770 www.produktresume.dk

Aldrig mere træt

Af: Helse-redaktionen / Foto: John Bechgaard / wickmann-beholdtzen og Henrik Stenberg

TIP

Kog boghvede-
kernerne aftenen før,
så de er klar
om morgenen.



Aldrig før har så mange følt sig trætte og udmattede. En moderne hverdag med arbejde og familieliv rummer masser af ting, der skal gøres, og det kan dræne os for energi og i perioder efterlade os med en følelse af total udmattelse eller ligefrem udbrændthed. Vil man sin træthed til livs, skal man finde ind til årsagerne – og erstatte alt det, der udmatter, med energiskabende ting. Og det kan sagtens lade sig gøre, lover læge og Functional Medicine Practitioner, Pia Norup. I sin nye bog, Aldrig mere træt, hjælper hun

læserne til at identificere, hvor lige præcis deres træthed kommer fra. I bogen gør hun meget ud af at forklare, hvorfor mitokondrierne – cellernes mikroskopiske kraftværker – spiller en afgørende rolle. Forfatteren lancerer derfor i bogen, MITO-kost. En overvejende grøn antiinflammatorisk måde at spise på med få kulhydrater og masser af fedtstoffer af høj kvalitet. Bogen rummer en komplet kostplan til fire uger, spækket med næring til at løfte energiniveaet.

Her får du tre udvalgte opskrifter:

MORGENGRØD MED BOGHVEDE OG BLOMKÅL

2 personer

DET SKAL DU BRUGE

- 1 dl boghvedekerner
- 1 dl vand
- 1 æble
- 200 g blomkål
- 2 dl havredrik
- 1 tsk salt
- 1 spsk havrekli
- 1 spsk chiafrø
- 1 scoop proteinpulver med vaniljesmag (eller 1 tsk vaniljepulver og evt. 1 tsk honning)

TOPPING

- 1 æble
- 1 banan
- 1 håndfuld blåbær

SÅDAN GØR DU

Denne grød giver varme i maven og en dejlig komfortfølelse af en lækker, blød morgenmad, der er lettere end havregrød, da den ikke bliver klæg. Og som bonus får du grøntsager med gode fibre allerede fra morgenstunden.

Kog boghvedekernerne i vand efter anvisningen på pakken.

Fjern kernehus og stilk fra æblet. Skær blomkålen i mindre buketter. Kom æble og blomkål i en foodprocessor eller blender og hak det meget fint. Kom blandingen i en gryde og tilsæt havredrik, salt og de kogte boghvedekerner.

Når det lige er kogt op, tilsættes havrekli og chiafrø. Lad nu grøden simre i 3-4 minutter. Spæd til med vand for at få den konsistens, du bedst kan lide.

Hvis du har proteinpulver med vaniljesmag, så tilsæt dette og bland det godt sammen. Vaniljen i proteinpulveret giver grøden præcis den rette sødme. Ellers kan du bruge lidt vaniljepulver og evt. honning eller ahornsirup som sødemiddel.

Skær æble og banan i små stykker. Bland dem med blåbær og drys dem på toppen ved servering.



OMELET MED HYTTEOST, SPINAT OG GRØNKÅL

2 personer

DET SKAL DU BRUGE

- 1 håndfuld frisk spinat
- 1 lille håndfuld finthakket frisk grønkål
- 250 g hytteost
- 4 store æg
- 1 tsk flagesalt
- Peber
- 1/2 spsk olivenolie
- 20 g parmesanost

SÅDAN GØR DU

Hak spinaten fint – og det samme gælder grønkålen, hvis den ikke allerede er hakket.

Blend hytteost og æg i med en foodprocessor eller stavblender, til det bliver en jævn masse uden klumper.

Tilsæt spinat og grønkål og salt og peber.

Varm olivenolien op på en pande og fordel æggemassen.

Lad den stivne uden at røre rundt i den, og steg den ved jævn varme. Riv parmesanosten. Efter et par minutter, når omeletten næsten har samlet sig, drysser du osten hen over den og lader den steg helt færdig. Pynt evt. med ekstra spinat og grønkål.



ASIATISK STIR FRY MED TIGERREJER OG SHIRATAKINUDLER

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

- 600 g tigerrejer (frosne)
- 1 fennikel
- 300 g friske shiitakesvampe (eller danske champignon)
- 500 g broccoli
- 6-8 cm frisk ingefær
- 4 fed hvidløg
- $\frac{2}{3}$ frisk rød chili
- 5-6 spsk sesamololie
- 4 tsk sesamfrø
- 4-6 spsk tamari
- 400 g shiratakinudler (eller 200 g røde eller sorte ris eller 200 g quinoa)

SÅDAN GØR DU

Tø rejerne op i god tid, så alle frostkrystaller er væk, når du går i gang med retten. Skyl dem i en sigte og lad dem dryppe godt af. Skær fennikelen i meget tynde skiver og svampene i halve og kvarte, afhængigt af størrelse. Del broccolien i små mundrette buketter og skræl og riv ingefæren. Pil skallerne af hvidløget og skær det i tynde skiver. Snit også chilien fint. Varm sesamolien op i en dyb pande. Svits hvidløg, chili og ingefær. Læg også rejerne på panden og steg dem ved høj varme i få minutter på hver side. Hæld rejeblandingen over på en tallerken. Stil panden tilbage på komfuret og kom broccoli, fennikel og svampe på. Rør godt rundt. Skru lidt ned for varmen og vend grøntsagerne i et par minutter, til de er stegte, men stadig sprøde. Til sidst tilsættes rejerne igen. Drys det hele med sesamfrø og ca. 1 spsk tamari. Sæt det hele på lavt blus eller slukket blus, blot det holder sig lidt varmt. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Server retten portionsrettet. Læg nudlerne i bunden af dybe skåle og hæld reje-grøntsagsblandingen over sammen med lidt tamari.

OM BOGEN:

Titel: Aldrig mere træt
Forfatter: Pia Norup
Udgivelse: 13. april 2021
Omfang: 280 sider
Vejl. pris: 300 kr.
Forlag: Politikens Forlag.





HÅNDBYGGET SIDDEGLÆDE

Plus er en hvilestol med stor siddekomfort og håndbygget af kvalitetsmaterialer i Danmark.

Plus hvilestolen fås med flere forskellige funktioner, afhængig af individuelle behov. Den fås bl.a. med manuelt sædeløft, men også med elektronisk sædeløft, som vist på billedet.

Hvilestolen fås i forskellige kvalitetstekstiler og læder i mange farver.

Så her har du mulighed for at få en personlig stol, der er særligt tilpasset til dig.

Find nærmeste forhandler på www.farstrup.dk, tlf: 63 83 83 83.



Snack med god samvittighed

Leder du efter en sund plante-baseret snack, som kan være et godt supplement til din kost, kan du prøve ohpops. De knasende sprøde protein snacks er krydret med wasabi, chilli og paprika eller løg og basilikum, med 30 pct. protein (alle ni essentielle aminosyrer) og et højt indhold af fibre (beta-glucan), omega-3, jern, magnesium, calcium og adskillige vitaminer. Produkterne er økologiske og mættende. De består af ærteprotein, hamp protein og fuldkornshvedemel, hertil en smule rapsolie og naturlige krydderier. Produkterne er allergi venlige med et lavt GI-niveau, så diabetikere kan spise med.

Læs mere her eller køb på: www.ohpops.dk
- Instagram: [ohpopsdk](https://www.instagram.com/ohpopsdk)

Sundhed & INSPIRATION til dig

Jette Warrer Knudsen,
Redaktør,
Jette@mediegruppen.net



“

Her får du endnu en håndfuld tip til en lettere hverdag.



POPULÆRT JERNTILSKUD

Floradix Kräuterblut er et jerntilskud, der gennem årtier har været et af de mest anvendte jerntilskud i Danmark. Ofte stifter kvinder bekendtskab med Floradix Kräuterblut i forbindelse med graviditet og fortsætter derefter med produktet som kur et par gange om året. Årsagen til, at Floradix Kräuterblut virker så godt, skal findes i den helt særlige sammensætning med syrlige frugtsafter og vitamin C, der fremmer optagelsen af jern, samt urter, der virker mildt på maven, kombineret med indholdet af organisk bundet jern i en velmagende flydende form. Den naturlige og behagelige smag kommer udelukkende fra de naturlige ingredienser fra bl.a. blomster, frugter og bær.

Fås på apoteket, webapoteket.dk.

Mere info på www.mezina.dk. tlf.: 75 18 16 11.



KOLD SMERTELINDRER

Biofreeze® er en kølende smertelindrer til udvendig brug, baseret på 100 pct. naturlig mentol. Produktet anvendes ved smertende muskler og led, samt ved skader. Biofreeze virker ved hjælp af koldterapi. Ved afkøling af musklerne dæmpes hævelse og ømhed, og smerten aftager gradvist derefter, fordi nerve-spidsnerne ikke længere irriteres af væsketryk. Behandlingen kan gentages med jævne mellemrum. Efter et par behandlinger opnås den maksimale effekt. Personer, der lider af rygsmerter og smertende muskler og led, kan have gavn af produktet. Fås som gel, roll-on og spray. Biofreeze spray anbefales ikke til børn under 12 år uden lægens anvisning.

Fås på apoteket, webapoteket.dk og i Helsekostforretninger. Mere info på www.biofreeze.dk

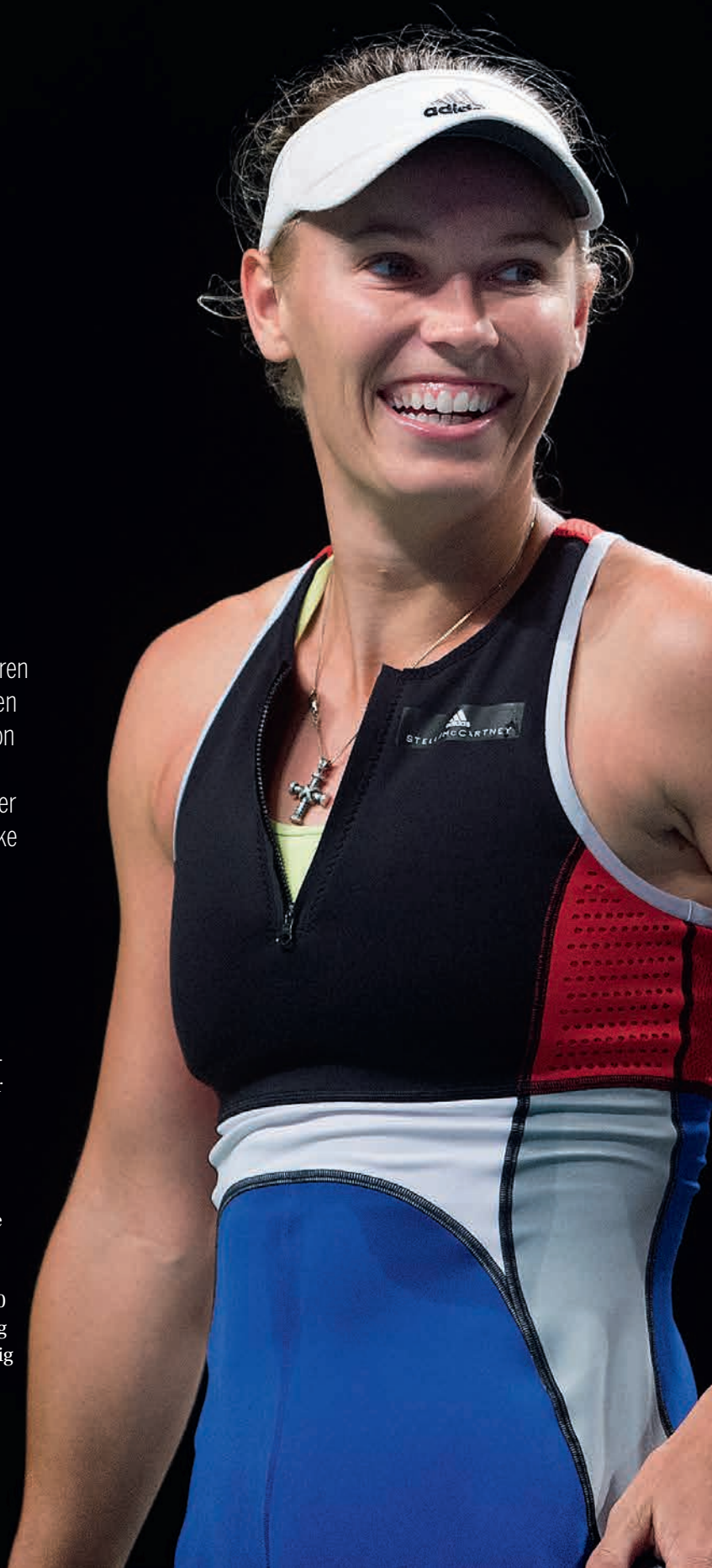
Du må være i dårlig form!

Danmarks berømte tidligere verdenssetter, ex-tennisspilleren Caroline Wozniacki blev diagnosticeret med leddegigt i en alder af 28 år. Men forinden havde hun været i konsultation hos en række læger, som ikke kunne finde ud af, hvad topatleten fejlede. Et forløb, som Caroline Wozniacki deler med mange andre kvinder med kroniske, inflammatoriske gigtsygdomme - de får nemlig deres diagnose sent.

Af: Helse-redaktionen/foto / Foto: Liselotte Sabroe/Ritzau Scanpix

Det er vigtigt med en sygdom som leddegigt at blive udredt hurtigt, så man hurtigt kan komme i behandling, så ens livskvalitet bliver bedst mulig. Men det er et generelt problem, at især kvinder risikerer at gå i årevis med en uopdaget gigtsygdom. Caroline Wozniacki var ingen undtagelse. Der gik 10 måneder fra de første symptomer, til hun nåede frem til en læge, som forstod, hvad der kunne være galt, og Caroline Wozniacki, der i dag er gravid og snart skal føde sit første barn, fik sin diagnose og kom i den rette behandling.

I januar 2018 vandt Caroline Australian Open, - i oktober samme år blev hun diagnosticeret med leddegigt. Gennem 10 smertefulde måneder kæmpede hun for at finde en forklaring på sine uforklarlige smerter og usædvanlige træthed. Pludselig en morgen kunne hun ikke komme ud af sengen ved egen



“

Det var kun, fordi jeg havde adgang til så mange læger og pressede så meget på, at jeg blev udredt på så forholdsvis kort tid.

hjælp og kunne heller ikke rede sit hår, fortæller hun. Anledningen var en event, som Gigtforeningen var medarrangør af. Eventen var en del af Advantage Hers-kampagnen, som er lanceret i fællesskab mellem Caroline Wozniacki og biofarmaceut-virksomheden UCB.

Caroline Wozniacki vil med kampagnen gøre sit til, at kvinder bliver taget mere seriøst, når de henvender sig til lægen pga. tilsyneladende uforklarlige smerter.

– Det var kun, fordi jeg havde adgang til så mange læger og pressede så meget på, at jeg blev udredt på så forholdsvis kort tid. Og jeg har tænkt, at hvis jeg ikke blev taget seriøst, hvordan skulle andre kvinder, der kommer ind med skavanker så blive taget seriøst? Da jeg gik ind og læste om det, fandt jeg ud af, at det i gennemsnit tager 7 år at blive udredt. Derfor vil jeg gerne sprede information på området, for det må ikke tage så lang tid, fortæller hun og tilføjer, at én af de læger, hun mødte i kampen for at finde ud af, hvad der var galt, sagde til hende, at enten måtte hun være i dårlig form eller også var det noget psykisk.

– Seriøst! Hvad mener du? – Jeg er én af de bedste tennisspillere i verden, og jeg har lige løbet New York Maraton, svarede hun lægen.

I dag har Caroline det godt. Hun er velmedicineret, og hun er også gravid. Netop det at blive gravid

som kvinde med en inflammatorisk gigtsygdom var også et tema under eventen. Det er nemlig vigtigt, at kvinden i god tid får en tilpasset behandlingsplan i tæt samarbejde med sin læge, når hun ønsker at blive gravid. Sygdommen skal nemlig være i ro først.

– Jeg havde en lang snak med min læge, og vi lagde en plan sammen for min graviditet. Heldigvis blev jeg gravid ret hurtigt og har stort set haft en fantastisk graviditet. Min sygdom er gået mere i ro – det sker nogle gange for gravide kvinder med leddegigt. Jeg håber, det fortsætter, men min læge har også advaret mig om, at når jeg har født, kan jeg få et tilbagefald, men det må vi bare tage, som det kommer, siger hun.

Ifølge Gigtforeningen, der støtter kampagnen, er det vigtigt, at folk får et større kendskab til, at gigt ikke kun rammer ældre mennesker, og at det er vigtigt at komme i behandling tidligt i forløbet.

– Al forskning viser nemlig, at patienter med leddegigt kommer for sent i behandling. I det seneste danske studie var 70 pct. af patienterne stadig ikke i behandling 12 uger efter de første symptomer. Problemet ved, at der går så lang tid er, at så begynder man at se nedbrudte og ødelagt led – og det bliver vanskeligere at opnå kontrol med sygdommen, skriver Gigtforeningen i en pressemeddelelse om kampagnen.©

Læs mere på Caroline Wozniacki's blog om livet med gigt samt hendes bedste tip på www.ucb.com/advantage-hers/dk

Få mere viden om
gigtsygdomme på
www.gigtforeningen.dk



Lise Grosmann

Lise hører til dem, der i Danmark har skrevet længst tid om skønhed og sundhed, bl.a. i ALT for damerne, Femina, I Form og Søndag, og Lise Grosmann har også skrevet fire bøger.

Du kan følge Lise på hendes blog, BeautyBlog.dk



Skru ned for det her

Døde celler. Dovne celler. Huden får med grovfilen, så der kan komme gang i cellefornyelsen. Den grimme sandhed er, at jo mere du fjerner, jo mere svækker du hudens modstandskraft. Også over for solen.

De deler sig ikke længere, har ingen cellekerne, så i den forstand er de 'døde', men de hænger stærkt sammen, og det er der en mening med. Hudens hornlag er fuldstændig unikt og et af de mest modstandsdygtige materialer, man kender. Når du fjerner mere end naturligt af disse stærke forhornede celler, så blottes du celler, der ikke har samme indbyggede modstandskraft. De ser måske pænere ud, men de beskytter dårligere.

Vores hud er en livsvigtig barriere mod alt fra mikroorganismer til solens stråler. Dens hornlag gør huden vandskyende, så vi ikke suger vand i enhver regnbyge og i brusebadet. Vores overhudsceller beskytter mod kemiske stoffer, virker som et fysisk reflekterende UV-filter og er vagtposter for immunforsvaret. Et tæt og intakt hornlag slipper ikke så nemt antigener ind, som kan udløse en allergisk reaktion.

Men huden har også mange sansereceptorer og fra vores yderside registreres enhver berøring. En blid berøring føles ikke bare anderledes end en aggressiv, for forskellig berøring udløser forskellige biokemiske reaktioner og hormonrespons, som igen påvirker hele kroppen.

Uden denne barriere døde vi. At huden er dygtig til at hele, fordi det ganske enkelt er livsnødvendigt, er ikke nogen invitation til overgreb. Og i øvrigt kan huden godt selv finde ud af at skaffe sig af med slidte celler på overfladen, det har den bl.a. enzymer til. Plus at vi vasker og tørrer os, rører ved vores hud, og tøjet gnider, og i det hele taget drysser vi millioner af celler hver eneste dag. Der er faktisk ingen god grund til at skrubbe ekstra.

Eksfoliering

I princippet går både scrubs og kemisk peeling under fællesbetegnelsen eksfoliering, selv om det måske ville være mere rigtigt at betragte scrubs som en aggressiv form for rensning. Og hvis man gerne vil have, at huden føles glattere og ser friskere ud, så er den kemiske peeling med frugtsyre eller enzymer administreret med omtanke langt bedre end skrubbemetoden. Fordi huden ikke er en jævn overflade, og korn i scrubs vil kradse sig ned i de små 'dale', hvor huden er tynd. Det sker ikke med frugtsyre og enzymer, der arbejder ved at opløse bindinger mellem overhudens celler. Visse former kan endog opløse hudfedt i porer. Vi viser her nogle forskellige typer produkter.

Vigtigt at genskabe barrieren

Hvis man har peelet sin hud, så er den midlertidigt frataget en del af sit naturlige forsvar, og fugtbalancen trænger til genopfyldning. Et serum, som SuperFruit, kunne være et godt step-2-valg. Den indeholder masser af fugt samt antioxidanter fra bl.a. nordiske bær, og så indeholder den niacinamid/B3 samt panthenol, som begge er huddulmende og barriereforstærkende.

Beauté Pacifique SuperFruit Moisture Enforcement Serum, 240 kr. for 20 ml.



DEN NÆNSOMME DAGLIGE

En af de nemme og ofte milde måder at bruge peeling på, det er med toner/essence, der indeholder frugtsyre og/eller enzymer. Denne fra bareMineral indeholder glykol-, mælke-, citron- og tartaricsyre plus godt med fugt samt præbiotika for at hjælpe til at genskabe hudens mikrobiom.

bareMinerals Poreless Exfoliating Essence, 280 kr. for 150 ml



STORE PORER OG KERATOSIS PILARIS?

Dig, der døjer med store porer og urenheder, kan have stor gavn af en peeling med salicylsyre/BHA (betahydroxyacid), fordi denne syre er fedtopløsende og dermed renser ned i tilstoppede porer. Når det talg, der udvider dem, kommer væk, så vil de gradvist mindskes, og risiko for urenheder også blive mindre. Og er problemet keratosis pilaris eller ru hud på for eksempel armene eller bumser på ryg/bryst, så vil salicylsyre/BHA også kunne hjælpe. Produktet her er til krop og indeholder antioxidanter men ikke parfume og farvestoffer. Der fås også BHA-produkter til ansigt i serien.

Paula's Choice 2% BHA Body Spot Exfoliant, 252 kr. for 210 ml

Et gammelt skønhedsmiddel

Ler i forskellige udgaver er et af de ældste og mest effektive hudrensende og talgabsorberende skønhedsmidler. Ler skrubber ikke i traditionel forstand, men det virker hudglattende. I Benamôr, en gammel apotekerserie, er der pink og hvidt ler samt antioxidanter, Aloe vera og sheasmør. 98% naturlige ingredienser.

Benamôr Rosto Purifying Face Mask, 175 kr. for 50 ml hos bl.a. brandsofbeauty.dk



DEN MILDE MED ENZYMER

Enzymer er mildere end frugtsyre, og det er ofte papaya-enzymet, man anvender. I den viste peeling-gel er det sammen med rispudder, beroligende ekstrakter som lavendel og kamille samt hyaluronfugt. Gelen skal virke et minut, hvorefter den har 'rullet' sig omkring det øverste lag forhornede celler og kan masseres af.

Manyo Active Refresh Herb Peel, 250 kr. for 120 ml hos bl.a. beaumonde.dk



VIND

Magnesium Malate™

– kåret som bedst i test – til et halvt års forbrug.

Magnesium Malate™ fra New Nordic fik en suveræn førsteplads blandt otte magnesiumtilskud på forbruger-test.dk.

Kapslen indeholder magnesiumkilden, magnesium-malat, som er en frugtsyre, der stammer fra æblesyre. Det betyder, at det er organisk bundet fra den kære moderjord. Magnesium bidrager til normal muskelfunktion og mindsker træthed og udmattelse.

Magnesium-malat kapslen er yderligere forstærket med fransk maritim fyrrebark og sort og lang peber, der støtter optageligheden af andre urter.



VÆRDI CA.
792,-

Det eneste, du skal gøre for at deltage, er at sende os de rigtige svar senest 13. juni 2021:

- Klik dig ind på www.magasinethelse.dk/konkurrence og udfyld formularen
- Klip kuponen nedenfor ud, udfyld den og send til os i en lukket kuvert mærket **"KONKURRENCE/HELSE"**
- Skriv svaret på et postkort eller bag på en lukket kuvert og send det til os: HELSE, AI Innovation House, Innovations Allé 3, 7100 Vejle, mærk kuverten **Konkurrence/HELSE**.

Spørgsmål:

Hvor stammer magnesiumkilden i Magnesium Malate fra?

- Æblesyre?
 Vineddike?

Hvad bidrager magnesium til?

- Nedsætter appetitten?
 Normal muskelfunktion og mindsker træthed og udmattelse?

Hvad er Magnesium-malat kapslen forstærket med?

- Fransk maritim fyrrebark og sort og lang peber?
 Sukker og citron?

Navn:

Adresse:

Postnr. og by:

Telefon:

Evt. e-mail:

Alder:

Køn: Mand Kvinde (sæt kryds)

Når du deltager i konkurrencen, accepterer du samtidig, at vi offentliggør vindernavn, at vi gerne må kontakte dig med interessante tilbud fra Forlaget Mediegruppen, og at vi videregiver dine oplysninger til tredjemand til udtrækning og fremsendelse af præmien. Du kan til enhver tid framelde dig kommunikationen igen. Præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andet. Se i øvrigt vores persondatapolitik på www.magasinethelse.dk.

AVIVIR Pas på dig selv, din familie og miljøet



For mere info: avivir.dk
AVIVIR forhandles online
eller i Matas, helsekost og
apoteker landet over.

AVIVIR er dansk og Aloe Vera solserien er miljøvenlig, svane- og Veganmærket. AVIVIR Sun Lotion SPF 30 er i 2020 blevet 'Bedst i Test' i Tænk. Med 70-90% økologisk ACTIVAløe® har solprodukterne tilmeldt unik reparerende, fugtende og blødgørende egenskaber og kan modvirke soleksem. AVIVIR Baobab Virgin oil har høj antioxidant effekt, modvirker udtørring, styrker collagenet og hjælper med at holde huden elastisk.



Din vigtigste arving

... kan være en,
du aldrig har mødt

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Hvis du overvejer at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis rådgivning og bistand til at udfærdige dit testamente hos Molte-Leth Advokater. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk.



Kryds'en

DEN SVÆRE

| 5 2021 | KAGE | TOP | KURS | KUR- STED | AF- SLAG | TRÆ | BYGGET |
|-----------------|------|-------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------------|----------------|--------|
| REFLEK- SION | | 2 | | | | | 7 |
| FISK | | | RENE TAN- GENT | 1 | | | |
| INSTRU- MENT | | | | | | JOULE SERIE | |
| GRÆSK TEGN | | | BRAN- CHE HOVED- TØJ | | | | |
| RAM | 3 | | | | TALORD VEJ- LEDER | 4 | |
| REX | | VARSEL GRÆSK TEGN | | | | 9 | VIGTE |
| FÆRDIG | | | MUSIK- GENRE FORBUND | | | | |
| STENE | | | 6 | | | | 5 |
| FISK | 10 | | | MOBILE | 8 | | |

VIND

Saml løsningsordene fra de to kryds & tværs og send det til os, så deltager du i lodtrækningen om et abonnement på Helse. Du får 10 numre af Helse direkte til din postkasse. Værdi 289 kr. inkl porto og ekspeditionsgebyr.



SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 2 | 7 |
| | | | 2 | | | | | |
| 7 | 9 | | 1 | 6 | | | 5 | |
| 9 | 5 | | 4 | 2 | 6 | | | |
| | 7 | | 3 | | 8 | | | |
| | 4 | 6 | 7 | | 3 | 9 | | |
| 5 | | 4 | 9 | | 2 | 6 | | |
| | | | 6 | | | | | |
| 9 | 1 | | | | | | | |

Send svaret til HELSE, AI Innovation House Innovations Allé 3, 7100 Vejle eller udfyld formularen på www.magasinhelse.dk/kryds. Mærk din henvendelse "Kryds/Helse".

Vinderen trækkes den 13. juni 2021.

Vinderen får direkte besked og offentliggøres på HELSEs facebook-side. Husk, at oplyse navn og adresse, så vi kan sende præmien til dig, hvis du er den heldige.

KRYDS

| | | | 5 2021 | FUGLE | FISK | DOVEN | CIFFER | 500 | KORT | FØLSOM | | | OMTALE | TOVET |
|----------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|--------|-------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| | | | PÅ DEN MÅDE | | | | | 2 | | | | | REGIS- TER DRIK | |
| SVINDEL | | | | | | | UNDER- HOLDNING ENER | | | | | | 8 | |
| URAN | | LÆRE- STED ILTKRÆ- VENDE | | | | | | MENU- PUNKT JEG | | | 10 | BYTE TOPPEN | | |
| SKARP | MATE- RIALE | ENERGI | REX | KULØR | GUD JÆVN | VIDST LET | | | | | FOR- NAVN TRISTE | | | |
| | | 9 | | | | 1 | | | | 3 | | | | 5 |
| KAMP- PLADS | | | | OP- TRÆDE MEDIE- HUS | | | | DYR SIND | | | IDEN- TISKE LEGITI- MATION | | | RED- SKAB |
| LANGS | | KERNE- SYRE JOULE | | | 6 | AKKURA- TESSE HOLM | | | PERFEKT ILT | | | | | |
| TRIUMF | | | 7 | STASEDE | | | GAMMEL- DAGS | | | | | 4 | | |

Når du deltager i konkurrencen, accepterer du samtidig, at vi offentliggør vindernavn, at vi gerne må kontakte dig med interessante tilbud fra Forlaget Mediegruppen, og at vi videregiver dine oplysninger til tredjemand til udtrækning og fremsendelse af præmien. Du kan til enhver tid framelde dig kommunikationen igen. Præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andet. Se i øvrigt vores persondatapolitik på www.magasinhelse.dk.

Kyolic opretholder et
normalt kolesterolniveau
og bidrager til et
normalt kredsløb

Kyolic[®]



En forbrugers mening ...

„Jeg har været trofast bruger af Kyolic gennem de sidste 10 år. Jeg føler mig meget tryk ved at tage produktet, og det hjælper mig til at holde min krop sund. Det bedste ved Kyolic er, at det er 100% lugtfri, så jeg kan nyde alle fordele ved at spise hvidløg uden at genere mine omgivelser med hvidløgsånde.”

Grethe Bergstøm Kristensen, Århus

Når indholdet er vigtigt ...

Kyolic er det naturlige kosttilskud som holder dig på toppen. Kyolic har mange gode fysiologiske egenskaber. Særligt opretholder Kyolic et normalt kolesterolniveau og bidrager til et normalt kredsløb. Derfor er Kyolic en naturlig del af en sund livsstil. Kyolic er lagret hvidløgsekstrakt af meget høj kvalitet.

Helt fri for sprøjtemidler og uden lugt og smag.



Kyolic fås som tablet, kapsel og i flydende form på apotek, hos matas og i helsekostbutikker.

Se meget mere på maxipharma.dk

Det er de færreste, hvis nogen overhovedet, der går gennem livet uden skrammer. Derfor er det godt at vide, hvordan man hjælper sin helingsproces på vej, når skaden sker. Og taler vi fysiske sår, er der en række parametre, man selv kan skrue på, for at fremme sin sårheling.

Helt overordnet kan man tale om tre typer indenfor sår. Sår som følge af diabetes, venøse sår, og alle de andre. Fælles for dem er, at der er en række gengangere når man ser på, hvordan man gennem livsstil kan påvirke helingsprocessen. Groft skitseret kan man sige, at det som så meget andet med sundhed handler om at skrue op for motion og sund kost og ned for usunde vaner som rygning og alkohol.

Og det lyder jo egentlig simpelt, men virkeligheden er ikke altid så ligetil som teorien. Særligt fordi, det kan kræve en indsats længe inden såret opstår, hvorfor motivationen kan halte, og fordi det kræver, at man kan mærke, at der er noget, man bør reagere på, hvilket for nogen er umuligt.

Alle sår kan blive kroniske

Sår skal som bekendt gerne hele og hele hurtigt. Og med mindre skrammer kan kroppen for det meste løse den opgave selv, særligt hvis den bliver hjulpet lidt på vej. Den hjælp kan være så simpel som at rense såret med rent vand, i udvalgte tilfælde lidt sæbe for at fjerne olieholdigt skidt, og sørge for ikke at irritere det udsatte område med tøj, der gnider på såret, men derimod give det ro og luft så vidt muligt. Men sår kan risikere at blive kroniske.

Klaus Kirketerp-Møller er overlæge på Videncenter for Sårheling på Bispebjerg Hospital og sidder med i Diabetesrådet. Han forklarer her definitionen på et kronisk sår.

– Jeg prøver egentlig at lade være med at bruge den betegnelse og opfordrer andre til heller ikke at gøre det, for ved at sige, at noget er kronisk, accepterer man sprogligt, at såret forbliver der, og det er for langt de flestes vedkommende ikke

sandheden. Men lægeligt så er et kronisk sår et, der har været der i mere end tre måneder, og derfor risikerer alle sår potentielt at blive kroniske, siger han.

Når Klaus Kirketerp-Møller siger, at det for langt de flestes vedkommende ikke er gældende, at de skal affinde sig med et kronisk sår, er det fordi, man med den rette indsats kan få langt de fleste sår til at hele. Det er præcis det, de arbejder med i praksis på Videncentret, og det gør de ud fra en række faste principper, som vi vender tilbage til. For den anden ting, der er værd at bide mærke i, er, at alle sår har risikoen for at blive kroniske, men i det ligger også muligheden for, at de ikke bliver det, og det er her livsstil kommer ind.

Der er nemlig nogle forskellige fysiologiske processer, som kan arbejde enten for eller imod sårheling, og den vigtigste af disse er blodomløb. Et godt blodomløb er fremmende for helingsprocessen, og helt konkret fremmer man blodomløbet ved at dyrke motion. Og det gælder både før og efter såret er opstået. Regelmæssig motion styrker kroppen ved både at påvirke immunforsvaret og blodomløbet, og man er altså bedre rustet til at klare et sår, hvis fysisk aktivitet er en del af hverdagen. Derudover er det også vigtigt, at man rører sig, mens såret er der.

– Man skal ikke overbelaste såret, men det er godt at røre sig i det omfang, man kan, fordi det fremmer blodtilstrømning



Man skal ikke overbelaste såret, men det er godt at røre sig i det omfang, man kan, fordi det fremmer blodtilstrømningen til såret og dermed speeder helingen op.

Klaus Kirketerp-Møller, overlæge på Videncenter for Sårheling på Bispebjerg Hospital



gen til såret og dermed speeder helingen op, siger Klaus Kirketerp-Møller..

Når kroppens signaler går tabt

Derudover bør man spise sundt, lægge smøgerne på hylden og skrue ned for alkohol. Alkohol ser nemlig ud til at kunne påvirke sårhelingen og bør derfor minimeres i helingsfasen. Rygningen påvirker ilttilførslen til de små blodkar i huden, som så igen sænker helingsprocessen og øger risikoen for infektion.

Og med de gode råd på plads vender vi tilbage til de faste principper på Videncenter for Sårheling. Principperne afhænger af typen af sår, men at arbejde med blodforsyningen går på tværs af alle sårgrupper, og det kan man altså selv påvirke ved at dyrke motion og skære ned på usunde vaner. De hyppigste typer af sår, de ser på afdelingen, er sår som følge af diabetes og venøse bensår.

Sår som følge af diabetes opstår, fordi mange mennesker med diabetes med tiden vil opleve en nedsat følesans. Det betyder, at man ikke mærker, hvis der er et sår på vej. Det kan især blive problematisk, hvis det er på steder af kroppen, man typisk ikke ser – som på hælen eller under foden.

– Når følesansen er nedsat, så misser man en masse beskyttelsessignaler og reagerer ikke på, at der er noget, der gør ondt. Så det, der kunne være stoppet med en vabel, bliver et sår. Derfor er det vigtigt, at man har fokus på at tjekke sine fødder, som er meget udsatte for nedsat

VIDSTE DU AT?

Et vigtigt element i at fremme helingen af venøse sår er at undgå hævelse og ødemer.

føling, hyppigt, hvis man har diabetes, siger Klaus Kirketerp-Møller.

Det er ikke muligt at genetablere den tabte følesans, og derfor er noget af det, de arbejder med på centret, at aflaste. Ved at finde ind til, hvad der gør, at såret opstår – det kan være forkerte sko – kan man mindske risikoen for, at såret kommer igen. Der er dog uforudsete ting, man ikke kan planlægge imod, som en sten i skoen, og derfor er opmærksomheden fra den enkelte også helt afgørende.

– Udfordringen er her, at man ikke mærker noget, og derfor er der ikke nogen belønning i at gøre indsatsen for at holde øje med sine fødder. Det er lidt ligesom med rygning – du får ikke en belønning her og nu for at stoppe, den kommer først på sigt, forklarer Klaus Kirketerp-Møller.

Hjemmebehandling kan gøre ondt værre

Klaus Kirketerp-Møller anbefaler også, at mennesker med diabetes dyrker motion, både fordi det er godt for sygdommen, og fordi det styrker blodcirkulationen, hvilket er godt i helingsprocessen, men han appellerer til, at man her skal være særligt påpasselig.

– Nedsat følesans betyder, at man skal have ekstra meget fokus på det rigtige fodtøj, så risikoen for at få sår i processen er så lille som muligt. Man kan også vælge at cykle eller ro for at aflaste fødderne, siger han.

Foruden aflastning og blodcirkulation er det sidste parameter, man skal være særlig opmærksom på, bakterier – og det



“

Alle sår kan potentielt blive problematiske, og har man sukkersyge, været udsat for blodpropper eller andet, som påvirker venerne, er risikoen for, at det sker ekstra stor.

Klaus Kirketerp-Møller, overlæge på Videncenter for Sårheling på Bispebjerg Hospital

gælder ved alle sår. For bakterier kan give infektion, som kan gøre såret mere kompliceret. Ved den anden gruppe af hyppige sår, Klaus Kirketerp-Møller ser til daglig, nemlig de venøse bensår, er det de tre samme ting, han har øje for, men så med en lille tilføjelse.

Et vigtigt element i at fremme helingen af denne type sår er nemlig at undgå hævelse og ødemer. En effektiv måde at gøre det er ved at lægge kompression, som Klaus Kirketerp-Møller ville ønske var en meget mere udbredt praksis. Faktisk er det hans anbefaling, at alle mennesker, som kommer på skadestuen med

et sår under knæet, får lagt kompression for at fremme helingen. Han understreger dog, at man skal være uddannet for at lægge kompression, men at man i nogle tilfælde kan benytte sig af kompressionsstrømper.

– Når man ikke skal begynde at lægge kompression derhjemme, er det fordi, der skal laves en vurdering af, om såret skyldes dårlig blodtilførsel. Gør det det, så risikerer man at gøre ondt værre ved at lægge en kompression, forklarer han.

Ligesom for mennesker med sukkersyge, er det godt at få brugt kroppen, selvom man har et sår på benet. Klaus Kirketerp-Møller forklarer, at man ved at gå en tur øger venepumpen og får brugt musklerne, hvilket er yderst vigtigt, hvis man har bandage om såret.

Alle sår kan potentielt blive problematiske, og har man sukkersyge, været udsat for blodpropper eller andet, som påvirker venerne, er risikoen for, at det sker ekstra stor. Men med opmærksomhed, motion og sund livsstil kan man øge sandsynligheden for en sårfri tilværelse. Vær dog opmærksom på, at man altid bør søge læge, hvis man har diabetes og får et sår, eller et sår generelt ikke ser ud til at udvikle sig i den rigtige retning. ©

FARSTRUP

COMFORT®



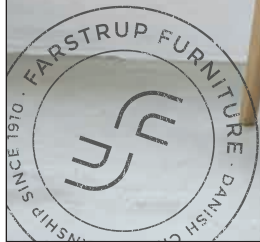
“Unikke stole til unikke mennesker”

Hos Farstrup bygger vi **din** helt personlige lænestol specielt tilpasset til dig.

Kontakt en af vores forhandlere og oplev glæden ved at sidde godt

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Brenderup · Bolighuset Werenberg | Tlf. 6444 1049 |
| Glostrup · Stolespecialisten | Tlf. 5385 0030 |
| Holbæk · Farstrup Comfort Center | Tlf. 2056 4403 |
| Horsens · Møblér Horsens | Tlf. 7564 3666 |
| Haarby · Harby Boligmontering | Tlf. 6473 1473 |
| København K · Vestergaard Møbler | Tlf. 3257 2814 |
| Lejre · Stolespecialisten | Tlf. 5385 0030 |
| Lyngby · Vestergaard Møbler | Tlf. 4587 5404 |
| Løsning · Stolespecialisten | Tlf. 5385 0030 |
| Nakskov · Møblér Ullerslev | Tlf. 5476 1001 |
| Næstved · ILVA | Tlf. 5572 2075 |
| Odense · Farstrup Comfort Center | Tlf. 6615 9510 |
| Århus C · Farstrup Comfort Center | Tlf. 8613 3588 |

SE MERE PÅ WWW.FARSTRUP.DK



Giv Helse et “like” på facebook



Få seneste nyt, deltag i debatten og vind spændende præmier!





Sundhed & INSPIRATION til dig



NYT STUDIE: Probiotika ser ud til at reducere gråd og grådanfald hos spædbørn

En ny italiensk undersøgelse under ledelse af professor Roberto Berni Canani viser, at den probiotiske bakteriestamme BB-12® kan afhjælpe spædbørns grådanfald og forkorte anfaldenes længde. Studiet er publiceret i *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, dec. 2019.

Studiet fandt et øget antal spædbørn med ≥ 50 pct. nedsat gråd efter 28 dage i den gruppe, der havde fået Bifidobacterium (BB-12®) sammenlignet med placebo-gruppen. Endvidere så man et reduceret antal grådanfald i den gruppe, der fik Bifidobacterium (BB-12®)

BB-12® er en af verdens bedst dokumenterede probiotiske stammer, som er beskrevet i mere end 315 videnskabelige publikationer, hvoraf flere end 190 stammer fra kliniske studier. BB-12® produceres af bioscience-virksomheden Chr. Hansen i Hørsholm nord for København.

Tilgængeligt på danske apoteker.

BB-12®-dråberne til urolige og grædende spædbørn er tilgængelige på danske apoteker under varemærket "Zelactin®", BB-12® dråber.

Få styr på dit hjerte

Lær om de mest almindelige hjertesygdomme og de symptomer, som du skal være opmærksom på. Det kan du gøre på Helses webinar om hjertesygdomme den 25. maj 2021.

Bliver du hurtigere forpustet eller generelt har mindre energi, end du plejer, så er det ikke nødvendigvis blot, fordi du bliver ældre. Det kan også være tegn på begyndende hjertesygdom.

Færre end hver fjerde dansker over 60 år går regelmæssigt til egen læge for at få tjekket hjertet, og under Covid-19 er mange mennesker blevet ekstra tilbageholdende med at søge læge. Det betyder, at mange kan gå rundt med en hjertesygdom uden at vide det. Jo tidligere man kommer til lægen, des bedre er chancerne for at tage sygdommen i opløbet og få livskvaliteten tilbage.

Læs mere om webinarret og tilmeld dig på www.magasinhelse.dk

Jette Warrer Knudsen,
Redaktør,
Jette@mediegruppen.net



“

Vores livskvalitet hænger meget tæt sammen med en velfungerende krop. Her får du nogle tip til god vedligeholdelse.

Magasinet Helse inviterer til gratis webinar den 25. maj 2021

ALTERNATIV TILGANG TIL ÅREFORKALKNING

Er du klar over, om nogle af dine problemer skyldes åreforkalkning? Har du f.eks. vindueskiggerben, eller hvis du er diabetiker, har du måske sår på benene, der ikke vil hele. I disse tilfælde har mange danskere gennem årene tyet til behandling med EDTA. På EDTA-patientforeningens hjemmeside kan du bl.a. se andre patienters erfaringer med behandlingen.

Ved EDTA behandling fjernes der ved hjælp af stoffet EDTA (Etylen-Diamin-Tetra-Acetat) skadelige metaller fra kroppen og dermed en kilde til oxidation (forharskning) af cellerne og af fedtstoffer som f.eks. LDL-kolesterol, der i oxideret tilstand er med til at fremme åreforkalkning.

Det offentlige sundhedsvæsen anerkender ikke behandlingen og tilbyder den derfor ikke.

Læs mere på www.edta-patientforeningen.dk, tlf.: 23 34 23 16.



HJÆLP TIL FORSTØRRET PROSTATA

Mange mænd oplever forandringer i vandladningen, efterhånden som de bliver ældre. Det er meget almindeligt, at toiletbesøgene bliver hyppigere, at strålen bliver svagere, og det kan være svært at tømme blæren. Langt den almindeligste årsag er, at prostatakirtlen vokser med alderen, og da den er placeret som en lille bold rundt om urinrøret vil den langsomt, men sikkert, klemme urinrøret sammen og gøre vandladningen vanskelig. Prostatan er et naturlægemiddel til lettere vandladningsproblemer – grundet en godartet, lettere forstørret prostata, når lægen har udelukket anden årsag.

Prostatan fremstilles under farmaceutisk kontrol af bær fra savpalmen. Bærrene herfra er blevet brugt i sundhedspleje lige siden de tidligste indianerkulturer.

Fås i helsekostbutikker som Helsam, Helsemin – online (Med24, helsebixen, mecindo, naturoghelse, etc.) samt Matas og apoteket. Mere info på www.bioforce.dk, tlf.: 87 70 87 70.



Mænds fødder
arbejder også
hårdt hele livet.



Giver **du** dem det,
de **fortjener** ?



Find dig ikke i fodsmerter,
find en fodterapeut.

INGEN VED MERE OM
FØDDER



Hos landets statsautoriserede fodterapeuter får du med garanti en professionel behandling af dine fødder. Under behandlingen får du gode råd til, hvordan du kan holde dine fødder sunde hele livet.

Du kan finde en fodterapeut nær dig på altomfoden.dk, hvor du også kan læse mere om fødder og fodsygdomme. Du kan også finde os på Facebook/danskefodterapeuter.



DET FINDER DU I HELSE I

juni/juli

2021

Udkommer 15. juni 2021



Foto: xxxxxxxx

Helse møder Anders Langballe

Den tidligere politiske redaktør på TV2, Anders Langballe, fortæller om sit livs nedtur. Om, hvordan det var at få to blodpropper i hjernen, vågne op på et hospital uden at kunne tale og om mod alle odds at komme på benene igen. Anders Langballe er aktuell med en ny bog, Forfra, som er en dramatisk historie om at flyve højt, falde dybt, slikke sine sår og blive tvunget til at finde en ny balance mellem arbejde og familie. Og ikke mindst overveje hvad det vigtigste i livet er.

FOKUS:
HYGIEJNE

**ARTIKEL-
SERIE**

TEMA OM MAVE/TARM

Vores bakterieflora i maven har afgørende betydning for vores sundhed. Rigtig meget forskning viser efterhånden, at nøglen til at forebygge en lang række alvorlige sygdomme ligger gemt i vores tarmsystem. Vi giver dig et overblik og indblik i den nyeste viden.

SÅR

Når man har ligget i sengen længe eller f.eks. sidder i kørestol er der risiko for at få smertefulde ligge/siddesår. Vi ser på, hvordan vi bedst kan forebygge, at sådanne sår opstår.

Vil du være sikker på at få dit eget Helse hver gang?

Modtag inspiration og viden til en sund livsstil direkte i din egen postkasse.

Prøv Helse i et år for kr. 199,-

**BESTIL PÅ MAGASINETHELSE.DK/ABONNEMENT
ELLER DIREKTE PÅ TLF. 9644 4542**

Betingelser: Tilbuddet gælder kun personer, der ikke har abonneret på Helse de seneste 6 måneder. Abonnementet er gældende for 10 numre og løber herefter videre til kr. 289,- inkl. porto og ekspeditionsgebyr pr. år. Abonnementet løber i et år (10 numre) og kan derefter opsiges til udløb når som helst.



**FÅ HELSE
I ET ÅR FOR KUN**

KR. 199,-

Inkl. porto og
ekspeditionsgebyr

Vil du uddannes til at lindre?

Kropsterapi vinder frem.

Mennesket er presset – fysikken, psyken og sindet betaler prisen.

Lindring er i høj kurs.

Hvilket også forklarer, hvorfor efterspørgslen efter højtuddannede terapeuter er stigende.

Hos Body S|D|S i Parken tilbyder vi ikke alene behandlinger – men også en markedsledende uddannelse til dig, der vil ende med at have samme kvalifikationer som vores kollegaer.

Tilmelding til et nyt hold starter snart. Læs mere på body-sds.dk

Body S|D|S[®]
Parken

OPLEV KRAFTEN I AVANCERET HUDPLEJE



NEOSTRATA reparerer, forebygger og styrker huden og giver ny udstråling. Med NEOSTRATAs klinikbehandlinger og daglig hudpleje derhjemme med NEOSTRATAs produkter opnår du et optimalt resultat. Det er enkelt - og først og fremmest meget effektivt. Til dig, som ønsker synlige resultater med din hudpleje!



NEOSTRATA®

NEOSTRATA fås hos hudlæger og plastikkirurger og på laserklinikker.
www.neostrata.dk | Instagram @neostratanordic | facebook.com/neostratanordic