

Forår 2024

# Sund viden

fra apoteket

## Sex er noget vi taler om

... og det er ikke så svært

### FOR TIDLIG FØDSEL

Prognosen for  
tidligt fødte bliver bedre  
og bedre

### ALDRING

Kan du bremse din  
aldrings-proces?

### SPISEFORSTYRRELSER

Flere og flere unge  
udvikler et forstyrret  
forhold til mad

# NÅR ØJNE OG NÆSE KLØR



Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Det er en god idé at skylle hår og ansigt, inden du går i seng, særligt hvis du har tilbragt meget tid udenfor i løbet af dagen.

Få flere gode råd – og kig efter de gule fra Orifarm som kun fås her på apoteket. Prøv Mildin mod høfeber og nældefeber og få god medicin til en god pris.

 **ORIFARM**  
Healthcare

Produktinformation Mildin® (loratadin) 10 mg tabletter. Læs omhyggeligt oplysninger i indlægssedlen eller på emballagen inden brug. Anvendelsesområde: Symptomer ved allergisk snue og kronisk nældefeber. Dosering: Voksne og børn på 6 år eller ældre og over 30 kg: 1 tablet dagligt. Børn under 30 kg: Behandling ikke hensigtsmæssig. Må ikke anvendes ved: Overfølsomhed over for et indholdsstof. Forsigtighedsregler: Alvorligt nedsat leverfunktion. Indeholder lactose. Behandling bør ophøre to dage før priktest. Brug af anden medicin: Medicin, der hæmmer lever-enzymet, kan føre til øgede bivirkninger. Spørg lægen. Graviditet og amning: Mildin® bør ikke anvendes. Bivirkninger: Hovedpine, søvnløshed, træthed, nervøsitet, øget appetit, søvnløshed, allergiske reaktioner, svimmelhed, påvirkninger af hjerterytmen, kvalme, mundtørhed, mavekatarr, unormal leverfunktion, udslæt, hårtab, vægtforøgelse. Pakningsstørrelser: 10, 30 og 100 stk. Tilskud: Klausuleret tilskud til pensionister eller til bestemte sygdomme. Registreringsindehaver: Orifarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S. Udløst af: HF. Fuldt produktresumé kan rekvireres hos Orifarm Generics A/S eller på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside: [www.laegemiddelstyrelsen.dk](http://www.laegemiddelstyrelsen.dk)

# INDHOLD

Forår 2024



4 Hvorfor er din medicin i restordre?



14 Skal medicin på skoleskemaet?



40 Alle kan få "ondt i stemmen"



36 Røde øjne er et signal om hjælp



44 Vi lever længere men trives dårligere

	Side
<b>Apotekets forsyningsikkerhed</b> - Restordre kan ikke undgås	4
<b>Forlæng dit liv</b> - Jo færre "klip i kortet", jo længere lever du	8
<b>Overgangsalderen</b> - Sådan tackler du "det skarpe hjørne"	10
<b>Skole-Medicin-Temadag</b> - Nyt projekt med perspektiver	14
<b>Fertilitet</b> - Er du på vej til at blive gravid?	17
<b>For tidligt fødte børn</b> - Vi besøger en neonatal-afdeling	18
<b>Allergi</b> - Vær parat til pollensæsonen	20
<b>Epilepsi</b> - Kend symptomerne, og gør en forskel	24
<b>Sex er en dialog</b> - Det er ikke svært at tale om sex	28
<b>Ernæringsdrik</b> - Når kroppen har brug for ekstra næring	30
<b>Undgå lopper og flåter</b> - Dit kæledyr vil elske dig	31
<b>Spiseforstyrrelser</b> - Ræk ud, for det er muligt at få hjælp	32
<b>Halsbrand</b> - Sådan forebygger og behandler du	34
<b>Røde øjne</b> - Er det harmløst eller farligt?	36
<b>Stemmen</b> - Sådan undgår du at overbelaste den	40
<b>Den Nationale Sundhedsprofil</b> - Har vi det godt?	44
<b>Fedmemedicin</b> - Kan vi medicinere os ud af fedme?	46
<b>Fiskeolie</b> - Godt til hjerne, syn og hjerte	47



## Om

### Lars Orup Andersen, apoteker

Sund Viden har været i Ejby på Fyn for at besøge Lars Orup Andersen, der er leder af fem apoteksenheder og har i alt 30 medarbejdere. Ud over at stå i spidsen for en håndfuld landapoteker på Fyn sidder Lars i Apotekerforeningens ledelses- og driftsudvalg. Derfor har han detaljeret indsigt i driften af apoteker – herunder forsyningen af lægemidler.

# Hvorfor er din medicin i restordre?

Interview med Lars Orup Andersen om apotekets forsyningsikkerhed

**Danskerne har stor tillid til, at de altid kan få deres sædvanlige lægemiddel på apoteket. "Sådan er det også for det meste, men restordre kan ikke undgås. Heldigvis har vi mange muligheder for at imødegå situationen," understreger Lars, som her tager dig med på rundvisning i hele forsyningskæden.**

"Der findes over 10.000 forskellige pakninger med medicin, og de bliver produceret af producenter over hele verden. Det samme gør de råvarer, som producenterne køber hos forskellige underleverandører. Så inden medicin rammer de lokale markeder, skal der lægges et kæmpe puslespil af geografiske brikker," siger Lars Orup Andersen.

## Første led er råvareproducenterne

"Den mest vitale ingrediens i en medicin er naturligvis det aktive lægemiddel, som er enormt kompliceret at producere, og derfor er der ikke så mange, der kan levere. Andre råvarer er tekniske stoffer som fx pulvere til at fylde og binde plus overtræk til at give tabletter en coatet overflade. Disse tekniske stoffer bliver også kaldet hjælpestoffer, og i produkter, der generisk indeholder det samme læge-

middel, er der kun meget små nuanceforskelle i disse hjælpestoffer. Alligevel har de en stor psykologisk effekt ude hos forbrugerne, som måske oplever bivirkninger ved det ene hjælpestof fremfor det andet. Derfor er der stor konkurrence, og naturligvis vil enhver råvareleverandør helst levere til producenter, som har en solid plads på de store, lukrative markeder, og her står andre foran Danmark."

## Lægemiddelproducenter er underlagt ekstrem kontrol

"Det er meget omkostningstungt at etablere og drive en lægemiddelproduktion. Alt skal kontrolleres, dokumenteres og godkendes. Der er love, regler, restriktioner og procedurer for hver eneste lille bitte parameter. Sikkerhed frem for alt er fundamentet.





## RYGESTOP

De enkelte markeder har lokale regler og standarder, og her i Danmark er vi beskyttet af EU's lovgivning og detaljerede procedurer. Det skal være præcis det samme produkt, der kommer ud af produktionslinjen hver gang, og produktet skal leve 100% op til det, der er godkendt af myndighederne. Derfor bliver hver enkelt batch tjekket, og skulle der være afvigelser, bliver hele den batch kasseret samtidig med, at årsagen til fejlen bliver identificeret og elimineret."

### **Eksempel: Dicillin blev trukket tilbage i starten af 2023**

En hel batch af den meget kendte og anvendte antibiotika Dicillin blev trukket tilbage. Ved kontrol fandt man snavs på kapslerne, og årsagen var fabrikkens mangelfulde rengøring. De børster, som i slutningen af produktionsprocessen skal børste kapslerne fri for pulver fra hjælpestoffer, var ganske enkelt ikke 100% rene. På de forskellige markeder - inklusive Danmark - måtte grossisterne lynhurtigt søge alternativer, så forbrugerne kunne få deres antibiotika, mens Dicillin var i restordre."

Efter produktionen skal lægemidlerne pakkes "Producenterne af lægemidler samarbejder med underleverandører, der har specialiseret sig i at emballere og pakke. Hvert land har sine krav til oplysninger på emballagen - især til indlægssedlen. Derfor har alt medicin landespecifik emballage og landespecifik indlægsseddel. Som reglerne er i dag, SKAL der være en fysisk indlægsseddel i alt medicin. Enhver kan forestille sig, at det kræver hårfin logistik at få denne matching af emballage, indlægsseddel og medicin til at lykkes, når der bare ikke må ske fejl."

Lars Orup Andersen har oplevet en enkelt gang, hvor et produkt måtte trækkes ud af markedet, fordi der var lagt en forkert indlægsseddel i. "Forbrugerne har stor tillid til deres medicin, men den tillid ville være pist væk, hvis indlægssedlen pludselig stod på japansk eller spansk. En forkert indlægsseddel betyder, at alle producentens aktuelle batch skal trækkes tilbage, og at fejlkilden skal findes. Den slags kan selvsagt være med til at skabe en restordre-situation."

### **Grossisterne optimerer lagerstyringen**

"Når medicinen er pakket, bliver den sendt til de enkelte landes grossister. Her i Danmark har vi to grossister, der kun konkurrerer på service, og i øvrigt begge fører fuldt sortiment. Vi har udlisteret vores lagerstyring til dem, hvilket betyder, at de konstant regulerer levering via beregningsmodeller baseret på historik og sæson. Det er en fordel for os, fordi vi kan være trygge ved, at vores lager matcher kundernes behov, og det er en fordel for grossisten, der også kan optimere sin lagerstyring. Begge dele

## ”Når den internationale handel generelt møder forsyningsproblemer, rammer det alle brancher – også medicinalindustrien – og dermed sikkerheden i medicinforsyningen. Derfor kan det ikke undgås, at medicin kommer i restordre.”

er med til at imødegå restordre. Vi har mulighed for at lægge specifikke ordrer ind – fx til kunder, der efterspørger en konkret variant, og vi har også mulighed for at bestille akut levering samme dag. Der er restriktioner for, hvor store lagre apotekerne må indkøbe, så jeg kan ikke hamstre.”

### Kriseberedskab ved restordre

”Sammen med Lægemeddelstyrelsen har vi en række redskaber til at tackle situationer, hvor medicin er i restordre,” pointerer Lars, der først og fremmest forsøger at afhjælpe problemet, mens kunden står ved skranken. ”I langt de fleste tilfælde kan vi finde en løsning.

- Først tjekker jeg, om der er et naboapotek, hvor vi kan få fat i medicinen
- Dernæst kigger jeg på vores eget lager: Har vi samme medicin i en anden størrelse pakning?
- Har vi medicinen i en anden formulering – dvs. fx tabletter i stedet for flydende form?
- Har vi evt. medicinen i en anden styrke, så borgeren kan tage flere doser for at opnå ordineret dosis?

En løsning, hvor vi ændrer på den ordinerede medicin, bliver altid afstemt med borgerens læge,” fremhæver Lars.

Hvis der opstår en reel restordresituation, er det grossisterne, der rapporterer problemet til Lægemeddelstyrelsen, som straks reagerer. ”De agerer altid ud fra, hvor kritisk situationen er dvs: Er det en livsvigtig medicin? Hvor lang tid forventes medicinen at være i restordre? Og er der på markedet alternativer til den pågældende medicin?”

- Først kan de lægge en begrænsning på, hvor mange pakker af medicinen apoteket må sælge til hver kunde
- Hvis det drejer sig om et håndkøbsmiddel, kan de gøre midlet receptpligt, så folks læge er med til at minimere overforbrug/hamstring og dermed få lagrene til at strække længere
- Vokser en restordresituation, kan Lægemeddelstyrelsen undersøge, om Danmark kan få dispensation til at købe den aktuelle medicin fra et andet marked
  - Enten ved at medicinen bliver ompakket til dansk emballage og indlægsseddel
  - Eller ved at få dispensation til at bruge produktet med udenlandsk tekst
  - Begge dele kræver ekstra logistik, der naturligvis koster penge. så bagsiden af den løsning er, at prisen på medicinen kan stige ganske meget
- Lægemeddelstyrelsen kan også undersøge, om der findes mulighed for at købe alternativ medicin, som kan hjælpe borgere, der mangler deres sædvanlige medicin

Selvom Lægemeddelstyrelsen reagerer hurtigt, forsøger at foregribe og evaluerer sammen med internationale lægemiddelmyndigheder, så er det svært at undgå huller i forsyningsikkerheden, fordi produktion af medicin er et frit marked. Og fordi produktion af lægemidler er så tung og kompleks, kan man ikke bare skruer op og ned for kapaciteten efter behov eller lynhurtigt producere en ny variant, fordi den slags tager årevis at få godkendelse til.”

### Er corona årsag til leveringsproblemer?

2023 blev et år, hvor der var ekstra mange produkter i restordre. Manglen på Panodil Junior stikpiller udfordrede forældre til småbørn. Vital medicin til diabetes, ADHD og hjerte-kar-problemer kom i restordre. Antabusmedicin kunne ikke leveres.

”På restordre.dk kan du altid se, hvilke typer medicin, der er i restordre. Årsagerne til restordre bliver vi ikke informeret om, men jeg har to gæt. Hvis det er en ny medicin, som fx ADHD-medicin, så er der stadig patent på den og dermed kun én producent, hvilket er kritisk ift. forsyningsikkerheden. For det andet er der den generelle samhandelssituation, som under og efter corona har været bremset på grund af nedlukninger. Det rammer også produktionen af medicin.

Lægemeddelmyndighederne arbejder konstant på at sondere nye muligheder for at risikosprede og sikkerhedsoptimere, så vi gør os mindre sårbare over for udsving i produktionen af lægemidler. Så jeg er overbevist om, at nyeste erfaringer og viden bliver brugt til at gøre en forskel.”

### Fakta

#### Stregkoder beskytter mod falsk medicin

Fordi markedet for lægemidler er særdeles attraktivt, er der konstant producenter af forfalskede lægemidler, som forsøger at snyde sig ind på markedet. Hvis du køber medicin uden for EU, så kan du ikke være sikker på, at produktet lever op til danske myndigheders krav. Som en ekstra sikkerhed udstyrer producenterne hver eneste pakning med en 2-D stregkode, som bliver indberettet til en international database. Når apoteket udleverer medicinen, scanner de koden og dermed medicinens validitet. Samtidig sker der også en registrering af, hvilken borger medicinen er udleveret til.

### Tip

#### Tjek selv om din medicin er i restordre

På appen Apoteket kan du vælge din recept og dernæst se, hvilke apoteker, der har din medicin på lager, så du ikke går forgæves.



# LINDRER DIN RYGETRANG EFTER KUN 30 SEKUNDER

 **nicorette**  
gør noget fantastisk



Nicorette® mundspray  
giver din viljestyrke lidt ekstra hjælp

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

Nicorette® QuickMist & QuickMist Cool Berry (nikotin), mundhulespray 1 mg nikotin/spray til behandling af tobaksafhængighed gennem lindring af nikotintrang og abstinenssymptomer. Må ikke bruges ved overfølsomhed over for indholdsstofferne. Sukkersygepatienter bør kontrollere deres blodsukker oftere pga. øget insulinoptagelse ved rygeafvænning. Nikotindoser, som en voksen ryger tolererer, kan give forgiftningssymptomer/være dødelig hos små børn. Ram ikke øjnene, når der sprayeres. Mundhulesprøven indeholder små mængder alkohol. Bør ikke bruges til børn u. 18 år eller af gravide/ammende uden lægens anbefaling. Risikoen bør dog altid afvejes over for fortsat rygning. Evt. skal produktet bruges umiddelbart efter amningen. Bivirkninger: Ved rygeophør generelt kan abstinenssymptomer som nedtrykhed, søvnforstyrrelser, uro og irritabilitet opstå. Desuden ses allergiske reaktioner hos disponerede personer. Som regel ses irritation i mundhule/hals, mundsår, tandkødsblødning samt hoste og hikke i den tidlige fase af behandlingen. Hikke, hovedpine, kvalme, irritation i halsen, lokale virkninger så som en brændende følelse, betændelse i munden, ændringer i smagsansen, mundtørhed eller øget mængde spyt, sure opstød, halbrand, smerter eller ubehag i maven, opkastning, luftafgang fra tarmen eller diarré, træthedsfølelse, overfølsomhed (allergi), snurrende, prikkende fornemmelse. Dosering: Spis og drik ikke, mens mundhulesprøven anvendes. Hvis der normalt rygges 15 cig. dgl. skal der bruges 1-2 pust mindst 15 x dgl. Der kan bruges op til 4 pust/t, men max. 2 pust pr. dosering og max. 64 pust/dag. Uge 7-12: Nedstøt antal pust pr. dag, så der i uge 12 ikke bruges mere end 4 pust/dag. Anv. af mundhulespray bør ophøre, når forbruget er nedsat til 2-4 pust pr. dag. Regelmæssig brug ud over 6 måneder anbefales ikke. Pakninger: 1 dispenser a 13,2 ml (150 pust) og 2 dispenser a 13,2 ml (2 x 150 pust). Ikke apoteksforbeholdt. Dispenseren er barnesikret. Læs indlægssedlen for yderligere oplysninger. McNeil Denmark ApS, tlf. 70 20 52 12, [www.nicorette.dk](http://www.nicorette.dk). Medicinske produktspørgsmål kan rettes til vores medicinske informationsafdeling: [consumer-dk@kenvue.com](mailto:consumer-dk@kenvue.com). Juni 2018 / DK-NI-2300238 / Produceret af McNeil Denmark ApS, september 2023.



Foto Les Kaner

## Om

### Bente Klarlund Pedersen

Hun var med til at opfinde begrebet KRAM i 2005, og hun er en af de hyppigst anvendte forskere, når medier bruger kilder til at gøre danskerne klogere på emner inden for sundhed, kost, motion, helbred og aldring. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet, klinisk professor i integrativ medicin og leder af TrykFondens Center for aktiv sundhed. Oveni er Bente en flittig formidler af forskningsbaseret information om sundhedsaspekter – både som forfatter, foredragsholder og afsender på mere end 700 videnskabelige artikler.

# Kan du bremse din aldrings-proces

Interview med Bente Klarlund Pedersen om aldring

**Bente Klarlund er blandt andet forfatter til bogen "Yngre med årene". Et ønskescenario, der målt på år naturligvis er umuligt. Men som målt på fysisk og mental livskvalitet rent faktisk er muligt, og det gode budskab er: Det er aldrig for sent at sætte ind med anti-aldrings-livsstil. Her giver hun gode råd til alle, der interesserer sig for at leve sundt, og gerne vil have et godt og langt liv og mindre sygdom.**

Hvis der var en kilde til evig ungdom, ville du så drikke af den? Tanken er charmerende, og svaret er nemt, for naturligvis ville de fleste gøre det. Men hvis det kræver livsstilsændringer, som for nogle mennesker ville være ret gennemgribende, så bliver det straks sværere. Ikke desto mindre er der mange ting, du selv kan gøre for at bremse din aldring.

"Forskningen leverer løbende ny dokumentation, så vi får større og større indsigt i, hvad der giver garanti for virkning," lyder det fra Bente Klarlund Pedersen.

## Liv på klippekort

For at forstå aldringsprocessen skal du kende kroppens telomerer. "Telomererne er sekvenser af arvemasse, der sidder for enden af dine kromosomer. Jeg plejer at sammenligne telomerer med den plastikhætte, der sidder for enden af et snøreband for at beskytte. Telomererne beskytter kromosomerne, men desværre varer telomerer ikke evigt. Hver gang, en celle deler sig, så bliver der klippet en bid af en telomer. Jo flere bidder, der bliver klippet

af, jo større risiko for, at telomererne forsvinder helt. Og uden beskyttelse dør cellerne. Hvis du gerne vil bremse aldringsprocessen, skal du arbejde for, at dit klippekort holder længere, og det gør du ved at få cellerne til at arbejde langsommere. Jo færre celledelinger, jo færre klip i dit telomer-kort. Den gode besked er, at uanset hvordan du lever i dag, så er det aldrig for sent at sætte ind med ændringer, der bremser celleaktivitet, og dermed udsætter udløbsdatoen for dit klippekort," lyder løftet fra Bente Klarlund.

## Inflammation brænder dig hurtigere ud

"Det er veldokumenteret, at kronisk inflammation er involveret i alle mulige alvorlige sygdomme lige fra stofskiftesygdomme til hjerte-kar-sygdomme, cancer og demens. Kronisk inflammation bidrager til mere end 50% af alle dødsfald på verdensplan. Hvis du går rundt med inflammation i kroppen, har du ikke blot øget risiko for at blive multisyg, men også risiko for at dø tidligere. Naturligvis kan der aldrig udstedes nogen garanti for, at et liv uden inflammation betyder, at du bliver 114 år,

og er rask til sidste udånding. Men med kronisk inflammation brænder du dit lys i begge ender, fordi det giver risiko, at du brænder hurtigere ud. Svaret på at slukke inflammation er KRAM. Et begreb jeg var med til at opfinde allerede i 2005, og som står for kost, rygning, alkohol og motion. Siden har jeg udbygget med 3 x 5."

"Det er dokumenteret, at KRAM-faktorerne kan forlænge livet med helt op til 14 år."

## KRAM din inflammation væk

"Lad os begynde med K for kost. Der er skrevet masser af litteratur om antiinflammatorisk kost, og for at gøre det lidt nemt, handler det blot om at spise masser af grønt og fisk men til gengæld spare på kød. Hvis din kost







fortrinsvis er plantebaseret, så er den antiinflammatorisk. Husk, at det også gælder fedtstoffer. Så brug plantebaserede fedtstoffer i stedet for de animalske. Hvis du er typen, der godt kan lide opskrifter, så gå efter opskrifter fra Middelhavslandene. Middelhavskost er nemlig lige præcis komponeret efter recepten på antiinflammatorisk kost.

Man kan ikke sige kost uden at tale om vægt. Her har fedt naturligvis en betydning. Især det fedt, der sætter sig på maven og inde omkring organerne, for det er med til at skabe inflammation. En anden komponent med betydning for vægten er sukker. Hvis du spiser meget sukker, og ikke motionerer ret meget, så ophober sukkeret sig i blodet, og det skaber både åreforkalkning og inflammation.

Næste bogstav er R for rygning, og rygning kan forskningen kun sige dårlige ting om. Det presser immunsystemet, det skaber kronisk inflammation, det giver åreforkalkning og dermed risiko for hjerte-kar-sygdomme, og det øger risikoen for at få en cancer-sygdom. Så

rygning er rigtig farligt for din sundhed – og dermed en faktor, der betyder meget for din aldring.

A for alkohol er også værd at give et par ord med på vejen. For her er der en pointe, som nok vil komme bag på mange. Det er givet, at alkoholindtag ud over de officielle grænser er cancerfremkaldende. Alkohol øger især risikoen for brystkræft og kræft i de dele af kroppen, som alkoholen passerer på sin vej fra munden til endetarmen. Men forskningen har dokumenteret, at en lille smule alkohol til maden nedsætter risikoen for tidlig død.”

### M for motion er et kapitel for sig

”De fleste forbinder motion med et middel til at tabe sig. Og ja – hvis du vil undgå overvægt, som koster både livskvalitet og leveår, så skal du sørge for at holde balance mellem indtag og forbrug af kalorier. Naturligvis er motion et middel til at smide nogle kilo, men motion er faktisk også et middel til behandling af sygdomme,” understreger Bente Klarlund.

”Når du dyrker fysisk aktivitet, producerer og frigiver dine muskler nemlig hormonlignende stoffer, der hedder myokiner. Forskning har dokumenteret, at motion reducerer risikoen for op til 35 forskellige sygdomme. Det kan de, bl.a. fordi myokinerne formidler kommunikationen mellem musklerne og de indre organer, hvilket blandt andet betyder, at fysisk aktivitet:

- Øger bugspytkirtlens produktion af insulin
- Øger leverens produktion af glucose
- Styrker knogledannelsen
- Fremmer blodkarrenes funktion
- Nedsætter appetitten
- Styrker dannelsen af neuroner i hjernen
- Fremmer fedtforbrændingen og nedbrydningen af fedtsyrer
- Styrker immuncellerne
- Øger produktionen af tarmhormonet GLP-1, som skaber mæthedsfornemmelse

Med andre ord: Myokiner – og dermed motion – har en gunstig indflydelse på stort set hele kroppen, og er derfor et effektivt middel mod aldring og sygdom.”

### 3 x S = søvn, stress og socialisering

Bente Klarlund har udvidet KRAM med 3 x S. ”At søvn er et basalt behov, har alle mærket

på egen krop. Der er ganske enkelt en grænse for, hvor længe man kan holde sig vågen. Men søvn er ikke bare søvn – det er en rensningsproces. Mens du er vågen, producerer hjernens processer affaldsstoffer, og de bliver vasket ud om natten. Hjernen sender simpelthen rene væske rundt for at skylle hjernecellerne rene. Og hvis du ikke får rensning nok, har du øget risiko for fx Parkinsons sygdom og Alzheimers.

”Ved at være taknemmelig, og se lyst på verden, kan du forlænge dit liv med op til 7 år.”

Stress er blevet en folkesygdom, og stress sætter sig i alle kroppens celler, så deres aktivitet bliver øget. Og øget celledeling øger risikoen for celledød. Så i relation til aldring er der kun gode grunde til at undgå stress. Til gengæld er der gevinster ved at skrue op for det tredje S, som er socialisering. Vær åben, dyrk en god og sund omgangskreds, mød hver dag med optimisme og gå-på-mod – og engager dig gerne i noget frivilligt arbejde. Forskning har dokumenteret, at taknemmelige mennesker, der ser lyst på tilværelsen, og tror på små mirakler hver dag, har lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme. Så gør dit liv værd at leve ved at fylde dagen med ting, der gør dig glad.”

### Fakta

#### Sæt maden på pause og bremser inflammation

Forskerne testede det i første omgang på bananfluer. Derefter på rotter. Og så på aber. Svaret var, at spiserestriktion giver aber et længere liv. Man sammenlignede to grupper aber, hvor gruppe 1 spiste normalt, mens gruppe 2 holdt pause fra at spise i en del af døgnet, så de spiste 20% mindre end gruppe 1. Efter 20 år var 37% af gruppe 1 døde, mens kun 13% af gruppe 2 var døde. Om man kan overføre det til mennesker?

”Vi har ikke evidens for at sige, at du lever længere, hvis du giver maden en pause på fx 16 timer, og kun indtager mad de resterende 8 timer af døgnet. Men vi har dokumentation for, at det bremser kroppens kroniske inflammation, hvis du holder en lang pause, hvor kroppen ikke skal fordøje mad.

# Overblik over overgangs- alderen

Sådan kommer du godt gennem overgangsalderen

**Overgangsalderen er for mange kvinder "et skarpt hjørne", som er med til at definere hendes kvindelighed, fordi hendes fertilitet forsvinder. Overgangsalderen indfinder sig typisk i 45-55-års alderen, hvor de fleste heldigvis har fået de børn, de gerne vil. Men de fysiske og psykiske gener påvirker for mange livskvaliteten.**

Når en pige kommer i puberteten, begynder hendes krop at producere de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Dannelsen af hormoner følger en cyklus på ca. 4 uger. Midt i cyklus har den fertile kvinde ægløsning, og hvis det ikke bliver befrugtet, udstødes det som menstruation.

Når æggestokkene holder op med at modne æg, holder produktionen af hormoner op, og det reagerer kvindens krop og psyke på. Det er meget individuelt i hvor høj grad, kvinder får gener i forbindelse med overgangsalder. Hos ca. 20% holder menstruationen bare op uden, at de oplever gener. Men 80% oplever udfordringer, som hos nogle kan være så store, at de har brug for behandling. Generne varer for de flestes vedkommende under 5 år, men nogle kan døje i længere tid.

## Gener i forbindelse med overgangsalder

Det begynder tit med uregelmæssige menstruationer, som kan være både kraftigere og svagere, og de kan komme med længere eller kortere mellemrum. Mange kvinder synes, det er praktisk, når de ikke længere menstruerer. Men de øvrige forandringer kan være meget irriterende.

- **Hedestigninger og svedeture:** Nogle har fået forvarslers, men hos andre rammer det som en hedebløge, når den første hedestigning ruller ind over kroppen. Ofte begynder det med en kriblen i nakken og på overkroppen, og så eksploderer kroppen i en intens følelse af varme. Samtidig kan der komme uro i kroppen og hjertebanken. Det kan komme ud af det blå, men hedeture kan også blive trigget af fx kaffe, alkohol, stærk mad og stress. Hos mange er hedestigninger ledsaget af svedeture, hvor huden på få sekunder bliver sjaskvåd. Typisk i nakken, i

ansigtet og på overkroppen. Det kan være ekstremt belastende for de værst ramte, der får op til 100 hedestigninger i døgnet. Hedestigninger og svedeture varer et par minutter, og er værst i begyndelsen af overgangsalderen. Herefter klunger de af, og forsvinder til sidst helt.

- **Tørre slimhinder:** Når kroppen mangler østrogen, bliver slimhinderne tørre og sarte. Det gælder alle kroppens slimhinder, men det er især i underlivets store slimhinder, at problemerne viser sig. Forandret slimhinde i urinblæren giver øget risiko for blærebetændelse. De tørre og skrøbelige slimhinder i skeden kan give problemer med smerter i forbindelse med samleje, og i det daglige kan det give udfordringer med kløe og udflåd.
- **Afkalkning af knogler:** Østrogen beskytter knoglerne, og det reducerede østrogeniveau betyder, at kvinder taber 10-15% knoglemasse i løbet af de første 10 år efter overgangsalderen.
- **Åreforkalkning:** Østrogen modvirker åreforkalkning, men den effekt aftager i takt med faldende østrogeniveau. Derfor er det værd at være opmærksom på at forebygge hjerte-kar-sygdomme ved at dyrke motion og spise sundt.
- **Søvnforstyrrelser:** Hvis du har prøvet det, så ved du, hvor meget hedestigninger og svedeture ødelægger nattesøvnen. Nogle kvinder sover maksimalt en halv time, før næste hedestigning rammer, og mange døjer med så meget nattesved, at de må skifte både nattøj og sengetøj flere gang i løbet af natten. Med alderen har de fleste tendens til at vågne om natten - evt. for at tisse - så overgangsalderen kan være et farvel til at sove igennem.





- Psykiske gener: Hvis du næsten ikke sover om natten, ville du så være udmattet, vrøvlet og i dårligt humør? Ja naturligvis. Oveni skal kvinder i overgangsalderen tackle alle de andre gener, så det kan være svært at være positiv, glad og optimistisk selvom man godt ved, at overgangsalderen "kun" er en overgang.

### Værktøjskasse mod overgangs-gener

Først og fremmest er det en god idé at bruge lag-på-lag beklædning af tyndt stof plus eventuelt have en par ekstra eksemplarer af den inderste bluse med i tasken. Så kan du lynhurtigt smide et sjal, en trøje eller en vest, hvis du pludselig eksploderer i varme. Sørg også for en dyne af køligt materiale og et ekstra køligt soveværelse.

Til de ømme og skrøbelige slimhinder i skeden er det en god lindring med en creme, som dels smører og nærer slimhinderne i det daglige, og dels kan bruges som glidecreme i forbindelse med sex. For sexlivet er bestemt ikke slut, selvom du er kommet i overgangsalderen! Hvis du lider meget på grund af de tørre slimhinder, så findes der lokal hormonbehandling – dvs. behandling af skedens slimhinder med lokale hormoner, der ikke kommer ud i kroppen.

Nummer tre på listen over, hvad der er vigtigt i din værktøjskasse, er alt, der kan styrke dine knogler. Dvs. kosttilskud med kalk og D-vitamin plus styrketræning.

Nummer fire er egenomsorg. Vær god ved din krop ved at spise sundt. Bevæg dig ude i naturen. Forkæl dit sind med yoga og mindfulness. Og glæd dig til friheden "på den anden side", for du lever trods alt ca. 1/3 af dit liv efter overgangsalderen.

### Hormoner eller ej?

Hvis du er så plaget af overgangs-gener, at det ødelægger din livskvalitet, så tag en snak med din læge. Systemisk hormonbehandling har udviklet sig meget, og fordi du kan få det som gel, spray eller hormonplaster, er dosis ganske lille. Hvis din holdning er et klart nej tak til hormoner, så tag en snak med en fagperson på apoteket. For der findes mange gode naturlige produkter til at hjælpe de tusindvis af kvinder, der synes, at overgangsalderen er en plage. Men husk, at hvis du er genetisk disponeret for kræft i æggestokke og bryster – eller har haft en hormonfølsom brystkræft – så kan du ikke tåle systemisk østrogenbehandling (heller ikke planteøstrogen).

#### KILDER:

lægerformidler.dk  
min.medicin.dk  
orifarmhealth.dk  
sundhed.dk

Interview med overlæge på Rigshospitalets Gynækologiske Klinik, Anette Tønnes Pedersen, i Sund Viden nr. 3, 2018 og nr. 2, 2022



### Vagisan Mod vaginal tørhed

Hormonfri creme, der lindrer symptomer som svie, kløe og smerter forårsaget af en tør skede. Hjælper også med at lindre smerter under sex. At det er en creme og ikke en gel betyder, at den både fugter og plejer huden i skeden og det ydre intime område med lipider.

#### Fugtighedscreme 50 g

Tjek aktual pris på dit lokale apotek



### Mbrace™ Kosttilskud til kvinder

Alle kvinder oplever overgangsalderen forskelligt - nogle får hedeure, nogle bliver irritable og rastløse, mens andre igen mangler energi eller får en mere uregelmæssig søvn. Mbrace produkterne er nøje sammensat og indeholder forskellige urter og/eller vitaminer og mineraler, der er tilpasset forskellige behov.

#### Energy Boost, Good Night, Meno Pause, Focus Balance eller Womens Complete

Tjek aktual pris på dit lokale apotek



### Femidur®

#### Kosttilskud med mælkesyrebakterier

Vaginale mælkesyrebakterier i vegetabiliske kapsler, der skal sluges. Nemt og bekvemt og samtidig undgås brug af bind og trusseindlæg. Kapslerne er fremstillet af gelatine fra planter og kan anvendes af vegetarer.

#### Orale Kapsler, 10 eller 30 stk.

Tjek aktual pris på dit lokale apotek



### XyliMelts® Mod tør mund

Selvkløbende tablet, som kan anvendes ved mundtørhed nat og dag. Den opløses langsomt i munden og fungerer som fugtgiver og smører ved mundtørhed.

#### Klæbetabletter 40 stk.

Tjek aktual pris på dit lokale apotek

# Stop din forstoppelse

Viden og gode råd til dig, der døjer med forstoppelse

**Fordøjelse, tarmfunktion og afføring glider ikke altid nemt og ubesværet. Vidste du, at 20% af befolkningen har forstoppelse? Og at 10% bruger afføringsmidler? Læs med her, og få nyttig viden om årsager til forstoppelse og en miniguide til valg af afføringsmiddel.**

Først og fremmest er det vigtigt at understrege, at afføringsvaner er meget individuelle. Mens nogle har afføring på klokkeslæt flere gange om dagen, trives andre med at have afføring 3-4 gange om ugen. Hvis du har træg, hård og lavfrekvent afføring – og samtidig problemer med luft i maven, mavekneb, oppustethed og evt. hæmorider – så har du formodentlig forstoppelse. Heldigvis er det sådan, at:

- Forstoppelse er meget sjældent symptom på noget alvorligt
- Du kan selv gøre meget for at få afføringen til at glide nemmere
- Nogle afføringsmidler kan du godt bruge i længere tid - tjek indlægssedlen.

## 6 nemme og effektive råd mod forstoppelse

1. Kig på din kost. Fordøjelsen skal have noget at arbejde med, så derfor er det vigtigt, du spiser fiberrigt, hvis du har træg tarm. Jo flere plantefibre du spiser, jo hurtigere passerer din afføring gennem tarmen.
2. Bevæg dig. Fysisk aktivitet sætter gang i peristaltikken – dvs. tarmens naturlige æltebevægelse – som sørger for at transportere tarmindholdet frem til endetarmen.
3. Drik mindst 1,5 liter væske (vand, juice, saft) om dagen. Hvis kroppen mangler væske, suger den væske fra tarmen, og resultatet er tør, knoldet og træg afføring.
4. Sørg for godt "toilet-miljø". Måske har du aldrig oplevet det selv, men mange undertrykker deres trang til at have afføring, fordi de ikke er trygge ved de toiletforhold, de har adgang til. Derhjemme er det nemmere at



### Lacrofarm Mod forstoppelse

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

### Pulver til Oral Opløsning 100 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Toilax®

#### Mod forstoppelse eller til tarmtømmning

Lægemiddel til behandling af forstoppelse. Afføringsmiddel i tablettform eller rektalvæske. Virker ved at fremme tarmens bevægelser og øge salt- og vandindholdet i tarmen, så afføringen blødgøres. Anvendes i en kortere periode mod forstoppelse og ved tarmtømmning før operation, røntgen- eller tarmundersøgelse. Pakning med 25 stk. enterotabletter eller kombipakning med 4 stk. enterotabletter og 1 stk. rektalvæske. 5 mg. Til voksne og børn fra 2 år.

#### Enterotabletter 5 mg 25 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

### Pligttekst

**Lacrofarm** (Macrogol 3350, natriumhydrogencarbonat, natriumchlorid og kaliumchlorid), pulver til oral opløsning. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af kronisk forstoppelse samt behandling af meget svær forstoppelse, der skyldes hård, indeklemt afføring. Dosering og indgivelsesmåde: Kronisk forstoppelse: 1-3 breve dagligt afhængigt af individuelt respons. En behandling varer normalt ikke længere end 2 uger, men kan gentages om nødvendigt. Svær forstoppelse: 8 breve dagligt indtaget over 5 timer, alle 8 breve opløst i liter vand. Behandling varer normalt ikke længere end 3 dage. Patienter med nedsat hjertepumpefunktion: Ved behandling af svær forstoppelse bør dosis fordeles således, at der ikke gives mere end 2 breve inden for en time. Administration: Før anvendelse skal hver pose indhold opløses i 125 ml vand. Børn: Bør ikke anvendes til børn under 12 år. Ældre og patienter med nedsat nyrefunktion: Dosisjustering er ikke nødvendig. Må ikke anvendes ved Overfølsomhed overfor nogle af indholdsstofferne. Blokering eller hul i tarmen. Hæmmed tarmfunktion. Svær betændelse i tarmene, såsom bløddende tyktarmsbetændelse, Crohn's sygdom eller toksisk megacolon. Særlige advarsler og forsigtighedsregler: Væskeindholdet i Lacrofarm erstatter ikke det almindelige væskeindtag, hvorfor normalt væskeindtag skal opretholdes. Hvis du får bivirkninger der tyder på ændringer af væske-/elektrolytbalancen som f.eks. hævelser, kortåndethed, træthed, dehydrering (symptomerne omfatter øget tørst, mundtørhed og svaghed) eller hjerte-problemer skal behandlingen med Lacrofarm stoppes straks, og du skal søge læge. Brug af anden medicin: Visse lægemidler, f.eks. mod epilepsi, kan være mindre effektive ved brug af Lacrofarm. Lacrofarm kan modvirke effekten af fortykningsmiddel. Graviditet og amning: Lacrofarm kan anvendes under graviditet og amning. Bivirkninger: Almindelige: Oppustethed, kvalme, mavesmerter og fordøjelsesbesvær, rumlen i maven, diaré, opkastning, anal ubehag. Meget sjældne: Allergiske reaktioner der giver åndenød, svimmelhed, hævelse i ansigtet, læberne, tungen eller halsen, tegn på allergi, f.eks. udslæt, kløe eller kortåndethed. Hyppighed ikke kendt: Elektrolytforstyrrelser, hovedpine, hævelser af hænder, fødder eller ankler, nældefeber, rødme i huden eller hududslæt. Pakningsstørrelser: Åske med 8, 20, 50, eller 100 breve. Tilskud: ingen. Udleveringsgruppe: Håndkøb - ikke apoteksforbeholdt (HF). Registreringsindehaver: Orion Farm Generics A/S, Energivej 15, DK-5260 Odense S.

**Toilax** 5 mg enterotabletter, Toilax 2 mg/ml rektalvæske, suspension, enkelt-dosisbeholder. Aktivt stof: Bisacodyl. Anvendelse: Afføringsmiddel. Bruges ved forstoppelse og til tømming af tarmen før operation el. undersøgelse af tarmen. Bivirkninger: Almindelige: Mavekrampes og -smerter, diaré, kvalme, opkastning, ubehag i maven. Ikke almindelige: Svimmelhed, opkastning, blod i afføringen, ubehag ved endetarmen. Sjældne: Alvorlige: Tyktarmsbetændelse (diaré, slim og blødning fra endetarmen) - kontakt lægen. Anafylaktisk reaktion (pludseligt hududslæt, nældefeber, åndedrætsbesvær og besvimelse) - kan være livsfarligt, ring 112. Angiødem (hævelser og udslæt) - kontakt lægen og ring 112, hvis der er hævelser af ansigt, mund, læber og tunge (kan være livsfarligt). Tørst, almen svaghed, øget puls, svimmelhed, besvimelse pga. væskemangel og udtørring. Kontakt lægen v. udtalt væskemangel (dehydrering). Må ikke anvendes: Ved allergi over for bisacodyl el. et hjælpestof: ingen el. et hjælpestof: ingen el. (fx tarmstiftning el. forsnavning af tarmen), dehydrering (væskemangel), betændelse i tarmen; stærke mavesmerter med kvalme og opkastninger (fx blindtarmsbetændelse); lavt indhold af kalium i blodet. Særlige advarsler: Forsigtighed ved tarmstiftning, revner ved endetarmen el. hæmorroider, som er bristet og har dannet sår. Langvarig brug: Ikke uden lægens anvisning; kan medføre forstyrrelser i kroppens salt- og væskebalance. Afhængighed og tab af tarmfunktionen kan udvikles. Kraftige mavesmerter kan medføre svimmelhed og besvimelse. Hvis du har nedsat nyrefunktion, er over 65 år, og/eller du i en længere periode har indtaget for lidt væske, skal behandlingen med Toilax stoppes, og du kan genstartes efter aftale med lægen. Toilax hjælper ikke med vægttab. Blodprøver: Oplys altid, at du bruger Toilax. Enterotabletter: Indeholder lactose. Bør ikke anvendes, hvis du ikke tåler visse sukkerarter. Brug af anden medicin: Samtidig brug af vanddrivende midler, binyrebarkhormoner, digoxin og/eller medicin med langtidsvirkning: Tal med lægen. Lægemidler mod for meget mavesyre: Må ikke indtages samtidig med og i mindst 1-2 timer efter indtagelse af Toilax enterotabletter. Dosering: Børn på 10 år og herunder med kronisk forstoppelse: Kun efter aftale med en læge. Børn under 2 år: Bør ikke anvendes. Korttidssanvendelse ved forstoppelse: Enterotabletter: Voksne og børn over 10 år: 1-2 tbl. (5-10 mg) 1 gang dagligt før sengetid. Børn 2-10 år: 1 tbl. (5 mg) én gang dagligt. Rektalvæske (klysmå): Bruges kort før virkning ønskes. Voksne og børn over 10 år: 1 klysmå (10 mg) 1 gang dagligt. Børn 2-10 år: ½ klysmå (5 mg) én gang dagligt. Tarmtømmning før operation, røntgen- el. tarmundersøgelse: Kun følge lægens anvisning. Voksne og børn over 10 år: Dagen før undersøgelsen: 2 tbl. (10 mg) om morgenen og 2 tbl. (10 mg) om aftenen før sengetid. Morgenen på undersøgelsesdagen: 1 klysmå (10 mg) i endetarmen. 10 år: Dagen før undersøgelsen: 1 tbl. (5 mg) om aftenen. Morgenen på undersøgelsesdagen: ½ klysmå (5 mg) i endetarmen. Indgivelse: Enterotabletter: Synkes hele med et glas vand. Der skal gå mindst 1-2 timer, før der må indtages mælkeprodukter eller antacida. Rektalvæske: Indføres i endetarmen (se indlægssedlen). Graviditet: Bør normalt ikke anvendes. Tal med lægen. Amning: Kan anvendes. Trafik- og arbejdssikkerhed: Svimmelhed og/eller besvimelse kan forekomme. Hvis du bliver svimmel, skal du ikke køre bil el. bruge værktøjer el. maskiner. Pakningsstørrelser: Enterotabletter: Tabletholder m. 25, 100 el. 200 enterotabl. Rektalvæske: Pakn. m. 1 el. 5 tuber. Hospitalspakn. m. 50 tuber. Kombinationspakning: Pakn. m. 1 sæt m. 4 enterotabletter + 1 tube rektalvæske. Priser: Se dagsaktuelle priser på www.medicinpriser.dk. LÆS INDLÆGSSEDLEN I PAKNINGEN DMHVGELIGT. Yderligere information: Orion Pharma A/S, Ørestads Boulevard 73, 2300 København S, telefon 8614 0000 el. www.medicin.dk. SPC 19. maj 2020.

arrangere sig, så alle har både adgang og god tid, når afføringstrangen melder sig. Hvis det fx er på dit arbejde eller studie, så tal åbent om, at der bør justeres på toiletforholdene. Godt toilet-miljø betyder også gode vaner – fx at du går på toilettet ca. samme tidspunkt hver dag, så din tarm får en god, regelmæssig rytme. Gerne efter et hovedmåltid da det som regel stimulerer afføringstrangen.

5. Styrk din bækkensbund. Musklerne i bækkensbunden har en vigtig rolle, når du trykker afføringen ud. Så lav evt. nogle øvelser for dit bækken, hvis fordøjelsen er træg.
6. Kig på indlægsedlen, hvis du tager medicin. Der er en del lægemidler og naturprodukter, der som bivirkning kan virke stoppende på din afføring. Hvis indlægsedlen bekræfter, at din medicin kan være årsagen til forstoppelse, så tal med lægen om det.

### Tre typer afføringsmidler

Helt grundlæggende findes der tre typer afføringsmidler med hver deres funktion.

- Osmotiske midler: Øger vandindholdet i

afføringen, så den bliver blødere og mere fyldig, så den nemmere kan glide gennem tarmen. Relevant for dig, der fx drikker for lidt.

- Peristaltikfremmende midler: Sætter gang i tarmens peristaltik, hvilket er relevant fx hvis du ligger i sengen på grund af sygdom, og derfor ikke stimulerer tarmens bevægelse. Disse midler kan give mavekneb og luft i maven, men det forsvinder, når tarmen er kommet i gang igen.
- Midler der giver afføringstrang: Denne gruppe midler bruges analt, dvs. i endetarmen, og giver nærmest akut trang til at have afføring. Midlerne bliver typisk brugt til tømning af tarmen fx i forbindelse med røntgenundersøgelse eller operation – eller hvis du har en hård afføringsknold i endetarmen.

### Guide til valg af afføringsmiddel

Hvad der er det bedste afføringsmiddel for dig, afhænger af mange ting. Der kan være forskellige årsager til forstoppelsen. Du kan have andre lidelser, der har indflydelse på valg af afføringsmiddel, og forstoppelsen kan sidde

forskellige steder i tarmen. På apoteket kan du få personlig vejledning af en fagperson, der kender alle afføringsmidlernes virkning, og samtidig kan spørge ind til dine symptomer, så du får den bedste løsning.

#### KILDER:

gerdjohnsen.dk  
hospitalsenhedmidt.dk  
maveguiden.dk  
rigshospitalet.dk  
regionshospitalet-randers.dk  
sundhed.dk



### Lactulose Orifarm Mod forstoppelse

Lægemiddel til behandling af forstoppelse. Drikkeklar opløsning, der hjælper mod hård mave og forstoppelse. Laktulose binder vand i tarmen og gør derved den hårde afføring blød igen. Dosering voksne og børn fra 14 år 15-30 ml dagligt.

**Oral Opløsning 667 mg/ml 1000 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Glyoktyl® Mod forstoppelse

Lægemiddel til behandling af forstoppelse. Anvendes mod forstoppelse eller til tarmtømning før undersøgelse eller operation. Præparatet indføres i endetarmen og opløsningen vil udløse en afføringsrefleks og blødgøre afføringen. Virkningen vil sædvanligvis indtræde i løbet af 5-20 minutter.

**Rektalvæske 6+906 mg/ml 75 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Movicol® Go Mod forstoppelse

Lægemiddel til behandling af forstoppelse. Drikkeklar oral opløsning i brev, der sørger for, at der er nok væske i tarmen, så afføringen bliver blød og lettere at komme af med. Kan bruges fra 12 år. Fås med jordbær/banan smag.

**Oral Opløsning 10 breve**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Moxalole™ Mod forstoppelse

Lægemiddel til behandling af forstoppelse. Pulver til oral opløsning, som virker mod forstoppelse ved at binde vand til afføringen. Dette resulterer i en blødere og mere fyldig konsistens, hvilket fremmer de naturlige tarmbevægelser. Har en mild smag af citrus og kan opløses i vand

**Pulver til Oral Opløsning 20 stk**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

## Pilgttekst

**Glyoktyl®** (docusatinatrium/glycerol 85 %) 6 mg/ml + 906 mg/ml, rektalvæske, opløsning. Indikationer: Tømning af tarmen før operation og undersøgelser af tarmen. Forstoppelse. Dosering: 1 tube (75 ml) ad gangen. Indføres i endetarmen. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning. Kontraindikationer: Ved nedsat passage i tarmen, f.eks. tarmslyng eller tarmlforsnavning. Ved smerter i maven af ukendt årsag. Ved overfølsomhed over for det aktive stof eller hjælpestofferne. Særlige advarsler: Bør kun anvendes i kort tid ved forstoppelse. Indeholder konserveringsmidlet methylparahydroxybenzoat (E 218, som kan give allergiske reaktioner). Bivirkninger: Irritation i endetarmen ved længere tids brug. Smerter og blødning fra endetarmen. Smerter i maven og utilpashed. Graviditet: Tal med lægen. Arming: Kan anvendes. Pakninger: 1 stk., 4 stk., 15 stk., 100 stk. Dagsaktuelle priser: Ingen fast pris. Udløbetid: HF. Læs indlægsedlen i pakken omhyggeligt inden brug. Indehaver af markedsføringstilladelsen: Viatrix ApS, Borupvang 1, Ballerup Forkeortet i forhold til det godkendte produktresumé, dateret 18. oktober 2021.

**MOVICOL®** chokolade, pulver til oral opløsning, **MOVICOL® GO**, oral opløsning i brev. Læs altid indlægsedlen grundigt inden anvendelse. Macrogol 3350, natriumchlorid, natriumhydrogencarbonat, kaliumchlorid. Lægemiddel til behandling af kronisk forstoppelse og indeklemmt afføring verificeret af en læge, fra 12 år. Dosis er 1-3 breve pr. dag. Brevene hver skal opløses i 125 ml vand. Ved svær forstoppelse: 8 breve indtaget over 6 timer, ved breve med pulver opløses de i 1 liter vand, ved MOVICOL® GO indtages der yderligere 1 liter vand pr. dag. Behandlingen varer normalt ikke længere end 3 dage. Anvend ikke MOVICOL® ved tarmparation/obstruktion, tarmslyng, alvorlige betændelsstilstande i tarmene og toksisk megacolon. Væskeindholdet, når det er rekonstitueret med vand, erstatter ikke sædvanligt væskeindtag. MOVICOL® Chokolade indeholder benzylalkohol, som kan give allergiske reaktioner. Forsigtighedsregler: Meget alvorlige og vedvarende og behov for at tilføje stivelsesbaserede fortykningsmidler til mad og drikke. da Macrogol 3350 gør fortykningsmidlet tyndt flydende. Man bør ikke indtage anden medicin gennem munden en time før, under eller en time efter indtagelse af MOVICOL®. Hyppigste bivirkninger er mavesmerter, mavekramper, diarré, opkastning, kvalme, rumlen og luft i maven, hovedpine, kløe, udem. Kan anvendes af gravide og ammende. Pakninger: MOVICOL® 20 stk., 50 stk. og 100 stk. MOVICOL® Chokolade: 20 stk. og 50 stk. Baseret på SmPC af 07.08.2023. MOVICOL® GO: 10 stk. Baseret på SmPC 07.08.2023. Priser: Se medicinpriser.dk. Norgine Danmark A/S, Kirsten Walthers Vej 8A, DK-2500 Valby. Se mere på [www.movicol.dk](http://www.movicol.dk). Få samtlige pilgtiplysninger og yderligere information ved henvendelse til apotekspersonalet. DK-GE-MOV-2300070

**Moxalole™** pulver til oral opløsning (macrogol 3350, natriumchlorid, natriumhydrogencarbonat og kaliumchlorid). Virkning: Behandling af kronisk forstoppelse. Opløsning af hård og indeklemmt afføring i ende- og tyktarmen, som er konstateret af lægen ved en undersøgelse. Dosering: Mod forstoppelse: Voksne: 1 brev 1-3 gange dagligt. For de fleste er 1-2 breve om dagen nok. Hvis symptomerne fortsætter efter 2 uger, skal du kontakte din læge. Bør ikke anvendes til børn under 12 år. Mod hård og indeklemmt afføring, som din læge har konstateret ved undersøgelse: Voksne: 8 breve dagligt indtaget over 6 timer. Behandlingen varer normalt ikke længere end 3 dage. For patienter med nedsat hjerte-kar-funktion bør dosis fordøles således, at der ikke gives mere end 2 breve i timen. Tag ikke Moxalole hvis du er overfølsomhed over for de aktive stoffer eller over for et eller flere af hjælpestofferne. Hvis du har en tilstopning i tarmen, hull i tarmen, tarmslyng, toksisk megacolon (svælgel stuv, udsplet tyktarm med ansamling af tarmindehold) eller ved alvorlig betændelse i tarmen som bl.a. colitis ulcerosa og Morbus Crohn. Advarsler og forsigtighedsregler: Tal med lægen eller sundhedspersonalet inden du anvender Moxalole. Når du tager Moxalole skal du fortsætte med at drikke meget vand. Hvis du føler dig svag, stakåndet, er meget tørstig med hovedpine, har hjertesvigt eller får opsvulmede ankler, skal du stoppe med at tage Moxalole og kontakte din læge med det samme. Indeholder 187 mg natrium (hovedkomponenten i madlavning/bordsalt) i hvert brev. Interaktioner: Kan påvirke optagelsen og effekten af andre lægemidler. Spørg lægen eller på apoteket hvis du bruger andre lægemidler. Graviditet og amning: Kan anvendes. Bivirkninger: Meget almindelige: Mavesmerter og mavekramper, diarré, opkastning, kvalme, maverumlen og luftafgang fra tarmen. Almindelige: Kløe, hovedpine, hævede fødder, ankler og hænder. Ikke almindelige: Udslæt, sure opstød, halsbrand og oppustethed. Meget sjældne: Allergiske reaktioner. Forstyrrelser i elektrolytniveau, især for kalium. Ubehag ved endetarmsbningen. Pakningsstørrelser: 8 stk., 20 stk., 50 stk. og 100 stk. Læs grundigt oplysningerne i indlægsedlen inden brug af dette lægemiddel. Indehaver af markedsføringstilladelsen: Viatrix ApS, Borupvang 1, Ballerup. Baseret på seneste godkendte produktinformation dateret september 2023.

**Lactulose Orifarm** (lactulose) 667 mg/ml oral opløsning. Læs omhyggeligt oplysninger i indlægsedlen eller på emballagen inden brug. Anvendelsesområde: Tarmregulerende ved kronisk forstoppelse. Forebyggelse og behandling af svær leversygdom (hepatisk og portosystemisk encefalopati). Dosering: Forstoppelse: Børn under 5 måneder: 3-6 ml fordelt på 2 doser. Børn 5-12 måneder: 10 ml daglig fordelt på 1-2 doser. Børn 1-14 år: 5-15 daglig fordelt på 1-2 doser. Opløsningen gives til barnets afføring er blevet normal, sædvanligvis 7-10 dage, hvorefter dosis aftrappes over de følgende uger. Voksne og børn over 14 år: Begyndelsesdosis 15-30 ml daglig. Efter virkning er opnået, nedsættes dosis til det halve. Hvis virkningen ikke indtræder i løbet af 3 dage kan dosis fordobles. Ved leversygdom: Begyndelsesdosis: 30-50 ml 3-4 gange dagligt. Vedligeholdelsesdosis: Individuelt, idet der tilstræbes 2-3 bløde afføringer i døgn. Må ikke anvendes ved: Blokering af maven eller tarmen, perforation af fordøjelsessystemet. Akutte kirurgiske tilstande i maven (f.eks. blindtarmsbetændelse). Galactoseintolerans. Overfølsomhed over for lactulose eller reststoffer fra fremstillingen. sulfat. Forsigtighedsregler: Årsagen til forstoppelse bør undersøges, hvis der taget et behov for afføringsmiddel. Ved symptomer som uforklarligt ondt i maven bør årsagen undersøges før brug af Lactulose Orifarm. Ved længerevarende brug kan saltbalancen i kroppen ændres. Høje doser (100-150 ml dagligt) kan øge insulinbehovet hos diabetikere. Kan indeholde sulfat fra fremstillingsprocessen. Bør ikke anvendes til patienter med heriditær fructosæintolerans, galactoseintolerans f.eks. galactosæmi, total lactasemangel eller lactose/malabsorption. Brug af anden medicin: Lactulose kan forstærke lavt indhold af kalium i blodet fremkaldt af anden medicin. Lactulose kan forstærke virkningen af hjertemedicin (digoxin). Graviditet og amning: Kan anvendes. Bivirkninger: Meget almindelige: Lette mavesmerter, oppustethed og luft i maven, diarré. Almindelige: Kvalme, opkastning. Ikke almindelige: Ubalance i kroppens saltindhold på grund af diarré. Sjældne: For højt indhold af natrium i blodet (ved behandling af leversygdom). Pakningsstørrelser: 100 ml, 250 ml, 500 ml og 1000 ml. Registreringsindehavere: Orifarm Generics A/S, Energievej 15, 5260 Odense S.



Lotte Stig Nørgaard

Bettina Nygaard Nielsen

## Om

**Lotte Stig Nørgaard,**  
Professor på Institut for Farmaci på Københavns Universitet

Lotte er oprindelig uddannet farmakonom og farmaceut, og har de seneste 35 år primært været underviser og forsker på universitet.

**Bettina Nygaard Nielsen,**  
Ph.d., klinisk farmaceut og forsker på Rigshospitalets Afdeling for Bedøvelse og Operation, Juliane Marie Centeret

Bettina skrev sin ph.d. om smertebehandling af børn, og ud over at deltage i projektledelsen af Skole-Medicin-Temadag har hun i sin forskning fokus på sikker og effektiv medicin til børn.

# Skal medicin på skoleskemaet?

Interview med Lotte Stig Nørgaard og Bettina Nygaard Nielsen om Skole-Medicin-Temadag

**Hvad ved børn om medicin? Hvordan og hvor meget bruger de selv medicin? Er de nysgerrige og interesserede i at vide mere om medicin? Og kan mere viden være med til at gøre deres omgang med medicin mere hensigtsmæssig? Farmaceuter over hele landet har undervist 4.-6. klasser en hel dag, og projektet står nu med de første resultater, som overrasker positivt.**

For lidt over 10 år siden fik Lotte Stig Nørgaard den idé, at medicin med fordel kunne komme på børnenes skoleskema. Idéen har katalyseret et samarbejde med Bettina, og sammen har de udviklet Skole-Medicin-Temadag (SMT).

"Når børn stiller spørgsmål om medicin, spørger de fx: Hvad er det for nogle stoffer i hovedpinepiller, der hjælper? Døde Marilyn Monroe af en overdosis? Hvorfor spiser voksne C-vitaminer? Er Panodil et lægemiddel? Hvad er medicin lavet af, hvordan laver man det – og hvor meget medicin kan et menneske tåle?"

Børn er meget nysgerrige og interesserede i at lære noget om medicin, og det har virkelig appel til dem, at vores undervisning er bygget op omkring 12 praktiske øvelser, der involverer alle børnenes sanser," lyder det samstemmende fra Lotte og Bettina.

## Trist baggrund:

### Børn og unge tager mere medicin end før

"Forskning viser, at børn og unge tager mere medicin, end de gjorde tidligere – både som forebyggelse og som smertebehandling i dagligdagen. Hovedpine er den absolutte topscorer som hverdagsmerter, og 70% af børnene har inden for de seneste tre måneder oplevet

hovedpine. Det er især midler med paracetamol, børnene bruger, fortæller Lotte Stig Nørgaard. "Der bliver talt og skrevet meget om børns mistrivsel, og samtidig er der den tendens i samfundet, at problemer bare skal fixes hurtigt, så man igen kan performe effektivt. Og det er jo supernemt med et teknologisk fix, som en pille er. Børnene bliver revet med af denne bølge, som gør, at de føler sig presset af omverdenens krav og forventninger."

Bettina Nygaard Nielsen supplerer: "I SMT har vi udover grundmodulet et forskningsmodul, der handler om børns smerter. Dvs. hvilke typer smerter har de, hvordan oplever de smerterne, og hvordan påvirker smerterne deres skole, fritidsaktiviteter og trivsel. Det kommer til at give os endnu mere viden om børns smerter."

### Ny viden om hensigtsmæssig/uhensigtsmæssig brug af medicin

Projektet rammer et emne, der ikke rutinemæssigt indgår i pensum for skolernes undervisning om sundhedsadfærd. "Vi ved, at børn og unge mangler basal viden om lægemidler. De er samtidig meget autonome i deres omgang med lægemidler, og de taler ikke ret meget med deres forældre om lægemidler. Skolerne mangler fast forankret undervisning

om lægemidler, så hovedformålet med SMT er at udfylde tomrum og lære børnene om hensigtsmæssig/uhensigtsmæssig brug af medicin," forklarer Lotte Stig Nørgaard.

Projektet informerede og inviterede bredt for at rekruttere skoler og apoteker over hele landet. De lokale farmaceuter kontaktede skoleledelserne. Projektlederne ringede rundt til landets skoler. Der blev annonceret på folkeskolen.dk. Projektledelsen aflagde også selv flere skoler besøg, når de kom rundt i landet. Og flyers blev distribueret via eksisterende nationale netværk for naturfagslærere på skolerne. På forsiden af denne flyer pirrede disse fem spørgsmål interessen for at få svarene:

1. Kan skoleelever læse og forstå en indlægsseddel?
2. Kan de forklare, hvorfor noget medicin findes som tabletter, mens anden medicin kun kan komme ind i kroppen via injektion eller inhalation?
3. Hvor lang tid tager det egentlig at opløse en brusetablet?
4. Kan eleverne gennem diskussion og forskel-

lige øvelser opnå ny viden om smerter og smertestillende medicin?

5. Kan børn lære at omgås medicin mere hensigtsmæssigt?

"Med viden om denne slags ting håber vi at være med til at påvirke børns handlekompetencer, så de træffer gode valg, når det handler om lægemidler. Men viden kan naturligvis ikke stå alene," understreger Lotte Stig Nørgaard.

#### **Mød din smertetærskel, opløs medicin og 10 andre øvelser**

Bettina har selv stået ude i klasserne og mødt børnene. "De var virkelig engagerede, nysgerrige og videbegærlige. Og så nød de at holde åben skole en dag, hvor der kom en ekstern underviser, og hvor undervisningen var baseret på hands-on øvelser," refererer hun.

"Skole-Medicin-Temadag rammer et behov, der ikke er dækket af andre undervisningstilbud, så derfor kan vi gøre en stor forskel."

"Der var fx en øvelse, hvor eleverne fik lov til at røre ved alle mulige typer medicin lige fra tabletter, kapsler og stikpiller til mikstur, næsespray, øjendråber og inhalator. De fik også lov til at prøve, hvor lang tid det tager for hhv. en brusetablet og en almindelig tablet/kapsel at blive opløst i vand. I en anden øvelse skulle eleverne læse sig igennem en indlægseddelse. For mange af dem var begrebet indlægseddelse nyt, og noget af det mest interessante for dem var afsnittet om bivirkninger. At ethvert lægemiddel er forbundet med både en ønsket virkning og eventuel bivirkning gjorde indtryk, og mange havde forinden den opfattelse, at bivirkninger kun var en risiko, hvis man tog for meget af lægemidlet. Men mange af eleverne fangede tydeligvis, at dobbelt dosis ikke er lig med dobbelt så godt, når det handler om medicinering.

En af de øvelser, der gjorde stort indtryk, var smerteøvelsen. Den gik ud på, at eleverne skulle holde deres hånd og underarm i 10-grader koldt vand længst muligt (maks. 3 minutter). Øvelsen var et udstyrsstykke, der

Børnene var meget interesserede, da der blev stillet en kurv medicin frem, så de kunne få mulighed for at røre ved de forskellige typer.



involverede både en balje, termometer, stopur, isterninger og lidt vandpjaskeri. Eleverne skulle prøve to gange. Efter første tidtagning fik de i måling nummer to lov til at høre musik eller spille på deres telefon under testen. Det afledte opmærksomheden fra smerten, så de kunne udholde det kolde vand betydelig længere, før smerterne fik dem til at tage hånden op. Læringen var, at smertefølelsen aktivt kan mindskes ved distraktion, og at der er alternativer til medicin, når man har smerter.

### Hvad var målet for børnenes læring?

"Det overordnede mål var, at eleverne efter undervisningen kunne beskrive, hvordan man håndterer og bruger medicin – særligt smertestillende håndkøbsmedicin – så det har en gavnlige effekt," forklarer Lotte Stig Nørgaard, der her giver eksempler på nogle af delmålene. Eleverne skal efter undervisningen kunne:

- Forklare hvordan man opbevarer medicin i hjemmet
- Identificere forskellige lægemiddelformer
- Forklare at medicin kan have skadelig effekt ved forkert anvendelse
- Diskutere gavnlige/skadelige brug af smertestillende medicin
- Forklare forskelle på optagelse af gængse typer medicin til oralt brug (via munden)
- Udpege de vigtigste informationer i indlægssedlen
- Beskrive hvordan smertefølelse kan mindskes ved distraktion

### Over 1.000 svar og svarprocent på over 80%

For dem, der har prøvet at arbejde med spørgeskemaundersøgelser, er svarprocenter på dette niveau en sjældenhed. Alle de medvirkende børn har fået samme spørgeskema to gange hhv. før temadagen og to måneder senere. "Efter to måneder gjorde vi det, at vi sendte en stor frugtkurv ud til klasserne sammen med et nyt spørgeskema," fortæller Bettina, der her har håndplukket et par resultater.

- **Har du haft undervisning om medicin i skolen?** Før temadagen svarede 14% ja til dette spørgsmål, men to måneder senere svarede 74% ja. Et resultat, der understreger, at dagen har gjort så meget indtryk, at børnene kan huske den. Og et resultat, der bekræfter forskerne i, at SMT har flyttet noget, og er relevant, fordi der pt. ikke er noget alternativ.
- **Hvordan kommer medicinen derhen i kroppen, hvor det skal virke?** Før temadagen svarede 37% "ved ikke". Efter svarede kun 23% "ved ikke", så børnene har fået rig-

tig meget ud af at tegne diagrammer om, hvordan medicinen kommer ind i kroppen, og gør sin virkning der, hvor den skal.

- **Hvor kan man finde god information om medicin?** Før temadagen svarede 47% indlægssedlen, men to måneder senere var tallet 66%. At læse indlægssedlen er altid fundamentalt for fornuftig brug af den pågældende medicin, så dette resultat er særdeles positivt.
- **Er inhalator og næsespray medicin?** Før- og eftertallene er 47% / 81% og 47% / 61%. At inhalatoren har sat sig godt og grundigt fast i børnenes erindring skyldes givetvis, at de på temadagen kunne få lov til at prøve forskellige demomodeller, hvilket igen understreger udbyttet af hands-on undervisning.
- **Du må ikke bruge andres medicin – rigtigt eller forkert?** Før undervisningen svarede 42% ja, men efter havde hele 61% forstået, at receptpligtig medicin er målrettet det enkelte individ, og at medicin til børn doseres efter vægt.

"Børnene lærte, at det ikke er smart at opbevare medicin i fugtigt miljø. Den viden har de delt derhjemme, så mange af forældrene har flyttet familiens medicin ud af badeværelset."

### Udbytte og perspektiver

Selvom Lotte Stig Nørgaard som forsker forholder sig nøgternt til fakta, så får resultaterne af Skole-Medicin-Temadagen hende helt op af stolen. "Vi tvivlede på, om børnene efter to måneder kunne huske ret meget af det, de havde lært. De tog virkelig fuser på os. Vi var overraskede over, hvor meget de husker, og tallene taler jo for sig selv. Oveni kan vi supplere med reaktioner fra skolerne, lærerne og eleverne.

Børnene har lært at reflektere over eget, venners og familiens forbrug af medicin, og medicin er blevet noget, man helt naturligt og åbent taler om. Medicin var for mange noget ret ukendt eller i hvert fald noget, man ikke talte så meget om. Nu har børnene fået viden og tryghed. Viden gør det naturligvis ikke alene, men viden er et væsentligt skridt i retning mod hensigtsmæssig brug af medicin. Lærere og skoler har givet den feedback,

at SMT både er relevant, vigtigt og samtidig pædagogisk stærkt, fordi skolen får mulighed for at invitere verden indenfor til en praktisk undervisningsdag.

Apotekerne har også fået udbytte. Dels er SMT med til at understrege apotekets rolle som en vigtig sundhedsfremmende aktør, og så er apoteket blevet synligt lokalt. Mange af dem vil givetvis opleve, at børnene er blevet så trygge ved deres lokale farmaceut, at de kommer hen på apoteket for at få gode råd.

Uden at tage munden for fuld tør jeg godt spå, at vi på sigt kan påvirke de unges medicinadfærd, så de får gode mønstre, som de tager med sig resten af livet. Det kan helt klart medvirke til færre lægemiddelrelaterede udfordringer i vores samfund," håber Lotte Stig Nørgaard.

Lige nu arbejder Lotte og Bettina på en ansøgning om ressourcer til at videreudvikle projektet. Bettina sætter et par ord på: "Vi kan se på resultaterne, at det vil give mening at skalere projektet op til en større volumen, og fremtidssikre ved at automatisere noget af administrationen. Evalueringen vil vi også gerne opgradere, så det bliver en slags computerspil i stedet for at bede børnene om at udfylde et gammeldags spørgeskema. Indhold og øvelser er gode, så disse ting bevarer vi i grundmodulet. Forskningsmodulet kan vi løbende udskifte til andre emner efter behov. Det kunne fx være noget med virus og bakterier eller astma. Så hvis nogen spørger, om medicin skal på skoleskemaet, så stemmer vi ja. Vores ambition er at gøre SMT til en fast tilbagevendende begivenhed på skolerne."

### Fakta

#### Skole-Medicin-Temadag (SMT)

På selve temadagen underviser apoteksfarmaceuter skoleelever på den lokale skole. I projektet har deltaget 81 klasser fra mellemtrinnet – dvs. 4. til 6. klasse – fordelt over hele Danmark. Projektlederne Lotte Stig Nørgaard og Bettina Nygaard Nielsen har udviklet SMT i samarbejde med apoteksfarmaceuter, læger, lærere og didaktikere. Resultatet blev undervisningsmateriale til en hel temadag og tre videoer til uddannelse af de lokale apoteksfarmaceuter, hvoraf godt 60 meldte sig som undervisere. For at evaluere elevernes læring svarede børnene inden temadagen på et spørgeskema, og to måneder efter svarede de igen på det samme spørgeskema. Undervisningen foregik i efteråret 2022 og foråret 2023. Ultimo 2023 var projektet klar med de første resultater. SMT blev udviklet, implementeret, evalueret og forankret via støtte fra Novo Nordisk Fonden.



# På vej til at blive gravid?

Optimer din fertilitet og test, om du er gravid - med hjælp fra apoteket

**Alle, der har prøvet at vente på en ønsket graviditet ved, at det kan være stressende. Drømmen om ønskebarnet fylder enormt, og overalt ser du gravide maver og barnevogne. Her får du gode råd om fertilitet og livsstil plus et tip til lynhurtigt og sikkert at hjemmeteste i ro og mag om du er gravid.**

Vidste du, at 15% af alle par, der prøver på at få barn, oplever nedsat fertilitet? Det er ikke nogen naturlov, at du har nemt ved at blive gravid, når du gerne vil. Heller ikke selvom du er ung. Statistikken for, hvor mange par der bliver gravide, når kvinden er 25 år gammel, ser sådan ud:

- 25% er gravide efter at have prøvet en måned
- 60% er gravide efter 3 måneder
- 80-85% er gravide efter 1 år
- 90-95% er blevet gravide efter at have prøvet 2 år

## Hvad kan du gøre for at blive gravid?

Forskning har dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem livsstil og fertilitet. Det betaler sig altså også at leve sundt, når du gerne vil blive gravid. Hvad er sundt så i denne sammenhæng?

- Undgå rygning helt. Dvs. både den aktive og passive rygning. 19% af de kvinder, der ikke ryger, bruger over 9 måneder på at blive gravide. For kvinder der ryger 1-10 cigaretter om dagen, er tallet 24%, og hele 30% af kvinder, der ryger mere end 10 cigaretter dagligt, skal bruge mere end 9 måneder på at blive gravide.
- Drop alkohol. Selvom du drikker under 5 genstande om ugen, så nedsætter det din fertilitet
- Tab dig, hvis du er overvægtig. Fedtvæv giver ubalance i hormonerne, og personer med overvægt kan opleve, at deres cyklus holder op med at fungere, så de ikke har ægløsning og menstruation.
- Tag på, hvis du er meget undervægtig. Hormonsystemet og din cyklus kan også komme i ubalance, hvis du fx spiser lavkalorie-diæt og træner meget.

- Pas på smertestillere, der ikke begynder med P. Antiinflammatoriske smertestillere som Ipren, Treo og kodimagnyl har nemlig negativ indflydelse på din fertilitet.
- Begræns dit indtag af koffein. Drik max 4-5 kopper kaffe/te/cola om dagen.
- Spis sundt og så varieret, at du får alle de vitaminer og mineraler, din krop har brug for.
- Vent ikke for længe med at få børn. Med alderen falder fertiliteten rigtig meget, så anbefalingen er, at du får dit første barn, mens du er i 20-erne.

”Siden 1960 og frem til i dag er kvinder blevet godt syv år ældre, når de føder deres første barn. I 2022 kom gennemsnitsalderen for førstegangsfødende op på knap 30 år.”

## Er du gravid?

Det er forståeligt, hvis du er utålmodig efter at få svar på det spørgsmål hver eneste måned, når du går og håber på at være gravid. Så snart et æg er blevet befrugtet, begynder din moderkage af producere hormonet hCG (Human Chorionic Gonadotropin). Man kan måle hCG i både blod og urin, og til hjemmetest er det naturligvis mest praktisk at teste i urin. Jo mere hCG i urinen, jo nemmere er det at måle. Derfor er det et godt tip, at du ikke drikker alt for meget væske op til målingen, og at du heller ikke tisser de sidste timer, før du



## Apotekets Kosttilskud til før graviditet

Kapsler med vitaminer, mineraler og få udvalgte Et kosttilskud til par, der planlægger graviditet. Kapslerne indeholder vitex agnus castus L og udvalgte vitaminer og mineraler, bl.a. zink som bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion, selen og vitamin B6. Produktet er vegansk og kan tages dagligt som et supplement til kosten i tiden op til en graviditet.

### Fertilitet Kapsler 60 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



## Apotekets Gravid eller ikke gravid?

Apotekets Graviditetstest Hurtigt svar måler tilstedeværelsen af graviditetshormonet hCG i urinen og kan vise et pålideligt svar på under et minut. Testen er over 99% nøjagtig fra dagen for forventet menstruation. Følsomhed: 25 mIU/ml.

### Graviditetstest Hurtig svar 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

måler. Hvis du bruger morgenurin, opfylder du begge disse tips. Men testen kan bruges hele døgnet. På apoteket kan du købe to forskellige tests:

- Tidlig test er en test, du kan bruge allerede 3 dage før forventet menstruation. Den er 99% nøjagtig, og det tager 5 minutter, før svaret viser sig på testeren.
- Hurtigt svar er en test, du kan bruge fra dagen før forventet menstruation. Den er over 99% nøjagtig, og et positivt (du er gravid) svar kan være synligt på 40 sekunder.

## KILDER:

apoteket-online.dk  
dst.dk  
hvidovrehospital.dk  
sundhed.dk



## Om

### Malene Horskjær, Sygeplejerske med særlig klinisk funktion på neonatal-afdelingen ved Aalborg Universitetshospital

I 20 år har Malene Horskjær arbejdet med nyfødte, herunder børn der bliver født for tidligt. Samtidig med den daglige pleje underviser og kompetenceudvikler hun nyansatte og kollegaer i øvrigt. Malene er med i SIG-neonatal, som er en speciel interessegruppe forankret i Fagligt Selskab for Sygeplejersker, der arbejder med børn og unge (FS7) under DSR. Desuden er hun Region Nordjyllands sygeplejerske-repræsentant i Dansk Kvalitetsdatabase for Nyfødte (DKN).

# Bedre og bedre prognose for tidligt fødte

Interview med Malene Horskjær om for tidligt fødte

**Hvor man for 50 år siden kunne redde en for tidligt født baby på 1.500 gram, går grænsen i dag ved 400-500 gram. "Officielt siger man, at fødsler før uge 37 er for tidlige. Her på afdelingen indlægges vi alle, der bliver født før uge 35." Hvilke udfordringer har babyerne typisk? Hvorfor? Og hvordan kan man hjælpe dem?**

I 2022 blev der i Danmark født 57.922 levende-fødte børn. Heraf var hele 3.686 født for tidligt – dvs. før 37. graviditetsuge. Det er mange, og det gode spørgsmål er: Hvorfor bliver børn født for tidligt?

## Årsager til for tidlig fødsel

"Hvis blot vi havde en facitliste over årsager til for tidlig fødsel, så kunne vi hjælpe med at forebygge. Tit ser vi, at der er en vis sammenhæng med sociale udfordringer og livsstil. En konkret årsag kan være, hvis moderen har haft infektioner under graviditeten. Og så ser vi også ret ofte for tidlig fødsel ved flerfolds-graviditeter dvs. tvillinger, trillinger og endda firlinger. Hvis moderen tidligere har født for tidligt, er der generelt en øget risiko for, at hun føder for tidligt igen."

## Hver uge og dag tæller

Det yngste barn Malene har været med til at redde var 23 uger og nul dage. "Vi tæller ikke kun uger men dage, når vi vurderer en for tidligt født. For graden af udfordringer vokser med hver dag, barnet ikke har haft mulighed

for at udvikle sig i mors mave. Den helt store, og vitale, udfordring er umodne lunger og besvær med at trække vejret. Lige så vital som vejrtrækning er evnen til at ernære sig selv, men nogle af de helt små og svage børn kan ikke selv spise. Udbredt er også dårligt immunforsvar og funktionsproblemer i centralnervesystemet, så barnet ikke kan modtage og respondere på stimuli. Plus dårlig temperaturregulering, så vi må hjælpe dem med at holde en jævn kernetemperatur. Mange af børnene har også problemer med fordøjelsessystemet – fx fordi tarmen ikke bliver tilstrækkelig iltet, og det kan tarmen dø af. Det er altid vigtigt at målrette behandling og pleje, så derfor følger vi det internationale plejeprogram NIDCAP, som står for Newborn, Individualized, Developmental, Care and Assessment Program."

## Individualiseret behandling

"Vi vurderer, beskriver og aflæser de nyfødtes signaler, så vi kan give dem den bedste behandling og omsorg. Forældrenes største bekymring er helt naturligt, hvorvidt barnet overlever, og den bekymring bearbejder vi via

"Selvom dit barn bliver født for tidligt, så fortvivl ikke. Vores neonatale kompetencer er gearret til at give børnene de bedste betingelser og sikre, at de fleste forældre kommer hjem med et barn, der får et godt liv."

forældreinddragelse. Fra første dag oplærer vi forældrene i at hjælpe, og de kan få lov til at bidrage med alt det, de kan. Sammenlignet med for 20 år siden, hvor jeg begyndte i faget, har vi meget mere fokus på fædrenes rolle. Fx er der aktuelt et nationalt projekt for fædre til for tidligt fødte. På Neonatalafsnittet i Aalborg afholder vi forældre-info-cafeer med faglige emner, men også seancer, hvor hovedformålet er muligheden for at drøfte udfordringer med andre forældre i en lignende situation. Som noget nyt inviterer vi fædre til sparring i et tillidsfuldt rum med en mandlig læge, en mandlig sygeplejerske og andre fædre, hvor de kan få en mandesnak plus udveksle tanker og erfaringer."

## Neonatalafdelingens vigtigste "værktøjer"

"I og med, at den allerstørste udfordring for babyerne er vejrtrækningen, så er vores vigtigste værktøjer naturligvis rettet mod den udfordring. Hvis vi overhovedet kan nå at give moderen injektion med nogle særlige steroider til modning af barnets lunger, så gør vi det. Vi skal ønskeligt give to injektioner, og den sid-

ste dosis meget gerne 24 timer før fødslen, for så giver steroiderne den største effekt. I de tilfælde, hvor moderen er i fødsel, når hun kommer, vurderer vi i hvert enkelt tilfælde, om det giver mening at give steroider. Men for tvivl ikke, hvis din fødsel er så langt, at vi ikke kan give steroider," lyder det beroligende fra Malene, der uddyber:

"Vi bruger en såkaldt CPAP-behandling, der helt lavpraktisk sørger for et kontinuerligt modtryk på babyens udånding, for på den måde åbner vi lungerne. Trykket bliver reguleret helt individuelt, og hvis vi vurderer, at barnet har brug for ilt, kan vi tilføje det via samme system. Nogle børn har brug for trykbehandling, andre har brug for ilt, og nogle har brug for begge dele. Oveni har vi en lungemedningsmedicin, som er et lægemiddel, der indeholder naturligt surfaktant – dvs. kopi af et stof, som barnet selv danner i kroppen efter 32. graviditetsuge. Men hvis barnet er født tidligere end det, kan vi give surfaktant til at nedsætte overfladespændingen i lungevævet, og det gør en kæmpe forskel for virkningen af vejtræksbehandlingen. Surfaktant begyndte vi med i 1990-erne, og sammen med steroidinjektion før fødslen er behandlingen helt afgørende for, at vi er blevet så meget bedre til at hjælpe for tidligt fødte børn med deres respiration og dermed prognose."

#### Hud-mod-hud hurtigst muligt

"Nogle forældre tror ikke deres egne øjne og ører, når vi opfordrer til hud-mod-hud kontakt. Der er ikke nogen nedre alders- eller vægtgrænse for, hvornår det er forsvarligt. Naturligvis vurderer vi altid barnet, og er ekstra forsigtige. Men det er uendelig vigtigt, at barnet hurtigst muligt får hudkontakt – både for barnet og forældrene. Jeg oplever tit, at den nybagte mor kan genkende barnets bevægelser, og det kan være meget rørende. Rent fysiologisk er der også en meget vigtig effekt. Det er nemlig sådan, at tilknytningshormonet oxytocin først dannes de sidste tre måneder af kvindens graviditet, og hvis barnet er født meget tidligt, har moderen ikke nået at danne hormonet. Men hud-mod-hud kontakt stimulerer dannelsen af oxytocin. På samme måde danner faderen et tilknytningshormon, når han mærker hud-mod-hud kontakten med sit barn. Så hudkontakten betyder, at forældrene skaber bedre tilknytning og kærlighed.

Vores fokus er i høj grad på at hjælpe forældrene til at hjælpe deres små, seje børn, som får en alt for hård start på livet. Det er så essentielt, at forældrene får en forståelse af, at de er barnets primære omsorgspersoner, og at netop denne rolle er SÅ essentiel for barnets prognose og velbefindende. Vi kan gøre alt det vi kan, men vi kan ikke elske de små, som kun forældre kan."

#### Donormælk til alle under 1.800 gram

For mange nybagte mødre er det at amme synonymt med rollen som mor. "Modermælk har helt klart fordele. Dels er den mere skånsom for barnet, og dels indeholder den værdifuld næring for barnet. Men at få amningen i gang er ikke altid en mulighed, fordi barnet er for umodent til at die. Det kræver hårdt arbejde, stor tålmodighed, hånd-udmalkning og senere stimulation med malkemaskine at få mælkeproduktionen i gang, når barnet ikke er aktivt ved brystet. Derfor har vi den regel, at alle børn, der vejer under 1.800 gram, ikke får erstatningsmælk men kun donormælk. Vi har simpelthen en donormælk-central, hvor mødre med overskud donerer mælk, der bliver pasteuriseret og analyseret, før det fryses ned. I den periode, hvor barnet får donormælk via sonde, stimulerer moderen sin mælkeproduktion med en pumpe, og når der er mælkeproduktion, overgår barnet til at få moderens egen mælk. Derved er der skabt gode betingelser for, at amning kan etableres, når barnet kan die."

#### Fire gode tips til forældrene

Til de nybagte forældre har Malene 20 års erfaring og gode råd at dele ud af. "Vi ser meget ofte, at forældrene går i chok og fornægtelse,

så de har allermest lyst til at flygte fra situationen og lade de professionelle om at tage sig af barnet. Det er helt naturligt! For de er landet i noget, de slet ikke havde forventet, og ser på et lille væsen, der overhovedet ikke ligner den baby, de havde regnet med at få.

- Mit første råd er: Du lærer lynhurtigt at navigere i det, og føler det naturligt, når du håndterer dit lille barn
- Mit næste råd er: Tal om det – sæt ord på dine tanker og følelser, og anerkend hinandens bekymringer
- Tredje råd er: Vær der så meget som muligt og så tæt på som muligt – men sørg også for at tage pauser, hvor du kan tænke på dig selv
- Fjerde råd er i fortsættelse af nr. tre: Inddrag netværket – dvs. forældre, bedsteforældre, søskende og gode venner, så de efter aftale med dig/jer kan være hos barnet og give hud-mod-hud kontakt



# Vær parat til allergisæsonen

## Tips til velbehandlet allergi

**1 million danskere har høfeber, som er allergi over for pollen fra træer, urter og græs. Flere og flere får allergi, pollensæsonen bliver længere og længere, og pollenmængden bliver større og større. Derfor er det blevet ekstra relevant, at du gør dig parat til sæsonen i god tid. For der kan være pollen i luften allerede i årets første måneder.**

Astma-Allergi Danmark har talt pollen i mere end 40 år, og de har konstateret, at pollen-sæsonen er blevet længere og mere intens. Det skyldes især klimaforandringer, der giver nye vækster mulighed for at vokse i Danmark. Blandt andet den invasive, og pollen-potente, bynke-ambrosie. Samtidig er "vild med vilje" blevet en trend på både kommunale og private områder.

## Kend din allergi

Høfeber kan ligne forkølelse, fordi det giver løbenæse, nyseture og tilstoppet næse. Men oveni er der som regel kløe i næsen og irriterede øjne, der løber, klør og bliver røde. Det er individuelt, hvor slemt det er. Nogle føler det nærmest som en fæl influenza, mens andre kun har svage symptomer. At kende sin høfeber, så du kan behandle den optimalt, gør en stor forskel. For ellers kan perioderne med høfeber dræne dig for energi, ødelægge din travlsdag og gå ud over din evne til at performe.

Første skridt i at kende din allergi er at finde ud af, hvad du er allergisk overfor, så du så vidt muligt kan skru ned for kontakten med dit allergen. Hvis du har høfeber i foråret, kan dit allergen være birk, el, elm og hassel. Høfeber om sommeren skyldes som regel græs. Mens gener i efteråret tyder på allergi over for pollen fra bynke. For at være helt sikker så gå til lægen og få lavet en såkaldt priktest, hvor du får en prik af potentielle allergener på armen. Det, du er allergisk overfor, giver en rød plet.

Næste skridt er at behandle din høfeber. Hvis du har lette gener i næsen og/eller øjnene, så kan du nøjes med at behandle lokalt med næsespray og/eller øjendråber. Begynd gerne forebyggende behandling med næsespray et par uger før, du regner med at få høfeber-symptomer. En god løsning er også tabletter

med antihistamin, som apoteket kan vejlede om. Hvis din høfeber invaliderer din livskvalitet, så tal med din læge om andre muligheder for behandling.

## KILDER:

astma-allergi.dk  
min.medicin.dk  
sundhed.dk



## Otrason Mod allergisymptomer

Lægemiddel, der lindrer 4 allergi symptomer – hhv. kløende næse, nysen, løbende næse samt tilstoppet næse. Forebygger både høfeber og helårsnuse. Kun 1 behandling om dagen.

**Næsespray 50 mkgr/ds 60 doser**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

## Pligttekst

**Otrason** (fluticasonpropionat). Anvendelse: Forebyggende lokal steroidbehandling af høfeber og helårsnuse. Dosering: Voksne over 18 år: 100 mikrogram (2 pust) i hvert næsebor 1 gang daglig. Dosis kan reduceres til 1 pust i hvert næsebor 1 gang daglig. I visse tilfælde kan 2 pust 2 gange daglig være nødvendigt i en kortere periode. Den daglige dosis må ikke overstige 4 pust i hvert næsebor. Børn og unge under 18 år: Må ikke anvendes uden lægens anvisning. Omstøvs før brug. Næsespraven skal tages regelmæssigt for at opnå fuld effekt. Virkningen indtræder ikke straks – sædvanligvis opnås først maksimal virkning efter 3-4 dages behandling. Øjenkontakt skal undgås. Forsigtighedsregler: Hvis der efter 7 dages behandling ikke ses en forbedring eller symptomerne ikke er tilstrækkeligt kontrolleret, bør læge kontaktes. Læge bør konsulteres inden anvendelse ved samtidig brug af andre kortikosteroider, ved feber eller infektion i næsen eller bihulener samt nyligt skade eller kirurgi i næsen eller problemer med sår i næsen. Må ikke anvendes i mere end 6 måneder uden at lægen kontaktes. Forsigtighed ved ændring fra systemisk steroidbehandling, især ved mistanke om nedsat binyrebarkfunktion. Risiko for synsforsværelse. Bivirkninger: Meget almindelige: Næseblod. Almindelige: Tørhed og irritation i næse og svelg, hovedpine, ubehagelig smag og lugt. Øvrige bivirkninger: Se indlægssedlen. Graviditet og amning: Lægen skal konsulteres før anvendelse. Pakninger: 60 doser. Se dagsaktuelle priser på [medicinpriser.dk](http://medicinpriser.dk). Læs omhyggeligt vejledningen i indlægssedlen eller på pakningen. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Aps, tlf: 80 25 16 27. Trademarks owned or licensed by GSK. ©2020 GSK or licensors.

**Alnok**® 10 mg tabletter og 1mg/ml oral opløsning Alnok® er et lægemiddel mod allergi, der indholder det aktive stof cetirizindihydrochlorid. Alnok® filmovertrukne tabletter kan anvendes af voksne og børn over 6 år. Alnok® oral opløsning kan anvendes af voksne og børn over 2 år. Anvendelsesområde: Til voksne og børn over 6 år: Til behandling af øjen- og næse symptomer ved allergisk snue og høfeber samt symptomer ved nældefeber. Dosering: Tabletter: Voksne og unge over 12 år: 1 tablet (10 mg) 1 gang daglig. Børn 6-12 år: ½ tablet 5 mg 2 gange daglig. Bør ikke anvendes til børn under 6 år. Tabletten skal synkes sammen med et glas vand. Tabletten kan deles i to lige store doser. Oral opløsning: Voksne og unge over 12 år: 10 mg én gang daglig svarende til 10 ml opløsning (2 fulde mælkeskeer). Brug til børn mellem 2 til 6 år: 2,5 mg svarende til 2,5 ml oral opløsning (½ mælkeske) to gange daglig. Brug til børn mellem 6 til 12 år: 5 mg svarende til 5 ml (1 fuld mælkeske) to gange daglig. Nedsat nyrefunktion: Hos patienter med nedsat nyrefunktion anbefales 5 mg én gang daglig. Hvis du lider af alvorlig nyr sygdom, kontakt lægen som kan justere din dosis derefter. Hvis dit barn lider af nyr sygdom, kontakt lægen som kan justere dosis efter dit barns behov. Hvis virkningen af Alnok® er for stærk eller svag, kontakt lægen. Kontraindikationer: Patienter med alvorlig nedsat nyrefunktion med kreatinin clearance under 10 ml/min bør ikke anvende Alnok®. Anvend ikke Alnok® ved overfølsomhed over for cetirizindihydrochlorid, over for hydroxyzin eller piperazinderivat, eller et af de øvrige indholdstoffer. Hvis du skal have foretaget en allergitest, så spørg din læge adskillige dage før testen, om du skal ophøre med at tage Alnok®. Denne medicin kan påvirke resultatet af allergitesten. Det tilrådes at undgå at drikke alkohol sammen med Alnok®. Hvis du stopper med at tage Alnok® kan intens kløe og/eller nældefeber i sjældne tilfælde vende tilbage. Særlige advarsler: Alnok® bør anvendes med forsigtighed ved nedsat nyrefunktion, epileksi, eller ved risiko for krampeanfald. Spørg lægen til råds, hvis du har vandladningsproblemer. Alnok® tabletter: Indeholder lactose. Kontakt lægen, før du tager denne medicin, hvis lægen har fortalt dig, at du ikke tåler visse sukkerarter. Alnok® oral opløsning: Bør ikke anvendes til børn under 2 år. Indeholder sorbitol. Kontakt lægen, før du tager denne medicin, hvis lægen har fortalt dig, at du ikke tåler visse sukkerarter, eller hvis du har en arvelig fructoseintolerans. Methylparahydroxybenzoat (E218) og propylparahydroxybenzoat (E216), kan give allergiske reaktioner (kan optræde efter behandlingen) Graviditet og amning: Spørg din læge til råds. Virkninger på evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner: Efter du har taget Alnok®, skal du nøje bemærke, hvordan du reagerer på medicinen, hvis du ønsker at køre, udføre risikobetonede aktiviteter eller betjene maskiner. Du må ikke overskride den anbefalede daglige dosis. Bivirkninger: Træthed, mundtørhed, kvalme, diarre, svimmelhed, hovedpine, søvnløshed, halsbetændelse, hævelse og irritation i næsen. Udløvelse: Alnok® tabletter og oral opløsning kan købes på apoteket uden recept. Pakninger: Tabletter: 10 stk., 30 stk., 60 stk. og 100 stk. Oral Opløsning: 150 ml. Priser: Ikke fast pris. Spørg efter den dagsaktuelle pris på apoteket. Læs vejledningen i pakningen grundigt inden brug. Produktinformationen er afkortet i forhold til Lægemiddelstyrelsens produktresumé dateret 28. august 2019 (Alnok® tabletter) og 4. maj 2022 (Alnok® oral opløsning). Fuldt produktresumé kan rekvireres hos markedsføringstilladelseindehaver: Sandoz A/S, Edvard Thomsens Vej 14, 2300 København S, tlf: 63 95 10 00, [www.sandoz.dk/Nr2208093522\\_Aug2022](http://www.sandoz.dk/Nr2208093522_Aug2022)

## Apotekets Skyl og fugt øjnene

Praktiske engangspipetter med sterilt saltvand, der har samme saltkoncentration som tårer og er uden konserveringsmiddel. Kan anvendes efter behov til at fugte og skylle øjet ved irritation eller tørhed forårsaget af bl.a. støv, pollen, tobaksrøg, forurening, air conditioning eller arbejde ved computerskærm og til fugtning af kontaktlinser.

**Visyn Øjendråber 20x5 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



## Alnok® Mod allergisymptomer

Lægemiddel mod allergi til voksne og børn fra 6 år. Behandler øjen- og næse symptomer ved allergisk snue og høfeber samt symptomer ved nældefeber. Virkningen begynder indenfor 1/2-1 time og varer ca. 24 timer. Oral opløsning er også et lægemiddel til voksne og børn fra 2 år. Den drikkeklare opløsning med banansmag er til behandling af øjen- og næsesymptomer ved sæsonbetiget og helårs allergisk snue samt nældefeber. Virkningen begynder indenfor 1/2-1 time og varer ca. 24 timer.

**Alnok Tabl 10 mg 10 stk.**

**Alnok Oral Opl 1 mg/ml 150 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

# HJÆLP TIL HØFEBER

Husk navnet på lærken

[ via - læ r k ]

ALLERGI-  
VENLIG  
PRIS



Køb Vialerg på dit apotek

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

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

 ORIFARM

## Nødprævention når du fortryder

**Hvis du har været uheldig at have ubeskyttet samleje, og absolut ikke har lyst til at blive gravid, så kan en fortrydelsepille redde dig. Men du skal være hurtig.**

En fortrydelsepille kalder man også nødprævention, fordi løsningen kun er til et absolut nødstilfælde. Pillen indeholder hormoner, der bremser aktiviteten i dine æggestokke, så du ikke får ægløsning. Uden æg kan du ikke blive gravid.

### To vigtige ting

Du skal være helt klar over to ting, inden du tager en fortrydelsepille. Først og frem-

mest skal du være hurtig, for du skal tage pillen senest 72 timer efter det ubeskyttede samleje. Jo hurtigere du tager den jo større chance for, at du ikke når at få ægløsning i mellemtiden. Dernæst skal du forberede dig på ubehagelige bivirkninger som kvalme, svimmelhed, hovedpine, træthed, opkastning, brystspænding og smerter i underlivet. Bivirkningerne kan vare i et par døgn. Læs indlægssedlen grundigt, så du er sikker på, du bruger pillen korrekt. Og selvom du måske føler dig lidt pinlig tilpas over at gå på apoteket for at købe pillen, så tag imod deres råd og vejledning.



### Levodonna® Nødprævention

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

**Tablet 1,5 mg 1 stk.**

**Tjek dagsaktuel pris på medicinpriser.dk**

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

## God tur uden transportsyge

**Transportsyge er den samlede betegnelse for køresyge, søsyge og luftsyge. Tre situationer, der giver præcis de samme symptomer, og kan ramme både børn og voksne.**

Årsagen til transportsyge ligger i hjernens balancecenter. Dette center får informationer fra både balanceorganet (sidder i øret) og øjnene. Balanceorganet opfatter ikke de langsomme bevægelser, som kroppen er udsat for på et fly, en båd eller en bil. Men øjnene ser, at du bevæger dig, og det sender de beskeder om til hjernen. Derfor får balancecentret to modstridende beskeder, og den konflikt giver transportsyge.

### Tips til at undgå transportsyge

Transportsyge giver typisk kvalme, svimmelhed og opkast. Det er enormt ubehageligt, og hvis det sker for børnene på bagsædet af bilen, kan det ødelægge enhver familieudflygt. Et godt tip er at lægge telefon, tablet, pc og blade væk. Hvis man fikserer blikket på noget stationært, så opfatter man ikke transportmidlets bevægelser. Spis ikke for meget før turen, men sørg omvendt for at have mad i maven. Og brug gerne medicin mod transportsyge, så du forhindrer eller lindrer symptomerne.



### Gotur Mod transportsyge

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

**Tablet 50 mg 10 stk.**

**Tjek aktuel pris på dit lokale apotek**

**Gotur 50 mg tabletter** Læs omhyggeligt oplysninger i indlægssedlen eller på emballagen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Behandling af transportsyge, dvs. søsyge, køresyge og luftsyge. Dosering: Voksne og børn over 12 år: 50 mg (1 tablet) 1-2 timer før virkningen ønskes, højst 3 gange daglig. Børn 6-12 år: 25 mg (1/2 tablet) 1-2 timer før virkning ønskes, højst 3 gange daglig. Børn under 6 år: uden lægens anvisning. Må ikke anvendes ved for cyclizinhydrochlorid eller indholdsstofferne. Snærvinklet gran size. Parolider med vejrtækningsstop under søvn (søvnapnå). Forsigtighedsregler: Lægemidlets virkning på centralnervesystemet kan indebære en risiko for at fremkalde mistrub. Indeholder lactose. Forsigtighed tilrådes ved bilkørsel og maskinbetjening. Bør anvendes med forsigtighed ved forhøjet tryk i øjet (grøn stær), fornavning af mavesækken mundt og tarmen, vandladningsbesvær pga. forstørret prostata eller forstørret blærehals, ved vejrtækningsbesvær, muskeltræthed (myastenia gravis) og ved tendens til at få kramper. Brug af anden medicin: Bør ikke anvendes sammen med lægemidler mod angst, psykoser, søvnløshed, depression (visse typer) og demens. Alkohol forstærker Goturs sløvende virkning. Graviditet: Bør kun anvendes efter lægens anvisning. Amning: Bør ikke anvendes. Bivirkninger: Meget almindelige bivirkninger: Døsighed, mundtørhed. Almindelige bivirkninger: Sløret syn, ikke almindelige bivirkninger: Hurtig puls, vandladningsbesvær eller vandladningsstop, uro, søvnbesvær, udslettet eller uden kibe, høre- og synshallucinationer. Sjældne bivirkninger: Tendens til betændelse pga. forandringer i blodet, almen sløvhed, lægemiddelrelateret udslett, leverbetændelse, gulsot. Paknings størrelser: 10, 20, 30, 50 og 90 stk. Registreringsindehaver: Drifarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S. Tilf.: 63952700. Udlevering: Paknings størrelser med op til 10 stk.: Håndkøb. Paknings størrelser over 10 stk.: Receptpligtig. Tilskud: Ingen.

# Smertestillende middel der virker på tre måder

**Man måler smerter på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er uudholdelige smerter. Den anden ende af skalaen er lette smerter, som du kan lindre med håndkøbsmedicin.**

1,3 millioner danskere har kroniske smerter pga. fx hovedpine, gigt eller ganske enkelt slitage. Du kender garanteret følelsen af at opleve smerter, som i det daglige kan fylde meget både mentalt og fysisk. Heldigvis findes der et stort udvalg af smertestillende midler.

## Tre-i-ener

Her i vintersæsonen er det tit corona, influenza eller en anden luftvejsinfektion, der giver forbigående smerter som ondt i halsen, ømhed i kroppen og hovedpine. Inden-

dørs kontaktsport er også en hyppig årsag til smerter her om vinteren, fordi man får en skade eller overanstrengelse. Og så er der klassikerne som menstruationssmerter, tandpine og myoser. Når du køber smertestiller i håndkøb, kan du få tre virkningsmekanismer i én tablet.

1. Antiinflammatorisk virkning som er godt, når du har en betændelsestilstand uden bakterier.
2. Smertestillende effekt, som for de fleste er det primære formål
3. Febernedsættende effekt, som er godt i tilfælde af en influenza med høj feber



## Ipren® Mod migræne og svage smerter

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

**Tabletter 200 mg 20 stk.**

**Tjek aktuel pris på dit lokale apotek**

**IPREN** tabletter, 200 mg (ibuprofen). Anvendelse: Milde til moderate smerter f.eks. muskel- og ledsmarter, menstruationssmerter, tandpine, hovedpine (inklusive migræne) og feber og smerter ved almindelig forkølelse. Dosering: Voksne og unge fra 12 år: 1-2 tabletter ved smerter, højst 6 tabletter i døgnet. Kontakt lægen, hvis du har brug for Ipren i mere end 3 dage eller hvis symptomerne forværres. Må ikke anvendes hvis du ikke tåler visse sukkerarter, er allergisk over for ibuprofen, et af de øvrige indholdstoffer eller acetylsalicylsyre, tager anden smertestillende medicin, har haft blødning fra mave-tarmkanalen, hul på tarmen, mavesår, blødning fra mave-tarmkanalen, sår på tolvfingertarmen, blødende tyktarmsbetændelse eller Crohn's sygdom, astma eller vejtrækningsbesvær, væskeophobning under huden især ved læber og hals, nældefeber eller en allergisk reaktion efter du har været i behandling med acetylsalicylsyre eller andre smertestillende lægemidler, har tendens til blødninger, har en aktiv blødning (inklusive hjerneblanding), er blevet eller snart skal opereres i hjertet, lider af alvorlig dehydrering, har svært nedsat hjerte-, lever- eller nyrefunktion, er gravid i 20. uge eller senere. Eller hvis patienten er et barn under 12 år (under 40 kg legemsvægt). Særlige advarsler og forsigtighedsregler: Kontakt lægen hvis du tager anden medicin eller har hjerte-problemer, har haft nogen form for slagtilfælde, forhøjet blodtryk, sukkersyge eller forhøjet kolesterol, hvis der er nogen i din familie, der har eller har haft hjertesygdomme eller slagtilfælde, du ryger, har allergier, høfeber, astma, kronisk hævelse af næseslimhinderne, bilulær har eller har haft en tarm-sygdom har en nyre- eller leversygdom, nedsat hjertefunktion, bindevevsygdom (SLE), er ældre, er i behandling med vanddrivende medicin eller medicin, der påvirker nyrene, har den medfødte sygdom porfyri, har problemer med den normale blodstørkningsmekanisme, næsepolypper, eller kronisk obstruktive påvirkninger af luftvejene, for nylig har haft en større operation, ammer, er i de første 19 uger af din graviditet, prøver på at blive gravid. Overdosering: Livstruende forgiftning kan opstå. Søg straks læge. Bivirkninger: Sort affarvning eller blodfarvet opkast, hævelse af ansigt, tunge eller svælg, allergisk reaktion med åndenød, alvorligt udslæt med blærer på huden, halsbrand, mavesmerter, fordøjelsesbesvær, sløret syn, overfølsomhedsreaktioner, synstab, vand i lungerne. Pakninger: Bliester, 20 stk. Læs indlægssedlen for yderligere oplysninger. McNeil Denmark ApS, tlf. +45 70205212. Medicinske produktspørgsmål kan rettes til vores medicinske informationsafdeling. Consumer-dk@envue.com. September 2023

# Slidgigt og vejret: Er det en myte?

**Ja, vejret har absolut ingen indflydelse på slidgigt. Selvom vi ofte er utilfredse med vejret, så kan vi altså ikke give dårligt vejr skyld for smerter i vores led.**

Slidgigt (i fagsprog artrose) er en degenerativ sygdom, der rammer leddene. Typisk er det i hænder/fingre, fødder, knæ og hofter. Når du har slidgigt, bliver bruske og væv omkring leddet ganske langsomt slidt op. Når brusken bliver nedbrudt, flosser den, så leddet bliver sværere at bevæge, og til sidst kan brusken være helt væk, så knoglerne skurrer mod hinanden.

## Forebyggelse og behandling

400.000 danskere har artrose – en del fordi de er arveligt disponeret. Andre har fået slidgigt på grund af skader. Hvis du vil forebygge eller lindre slidgigt, så sørg for at være fysisk aktiv, og undgå overvægt, fordi det slider på kroppen at bære rundt på de ekstra kilo. Symptomerne på slidgigt er smerter, stivhed og "knasen" i leddene og i de første faser af sygdommen oplever mange, at målrettet træning – fx af knæ – næsten kan fjerne symptomerne i en periode. Samtidig er det en god idé med målrettet smertestillende medicin i det daglige.



## Glucofarm Once Til ømme og stive led

Lægemiddel, der kan lindre symptomer på let til moderat slidgigt i knæet. Kun én tablet dagligt.

**Tabletter 1500 mg 90 stk.**

**Tjek aktuel pris på dit lokale apotek**

**Glucofarm Once** (glucosamin) filmovertrukne tabletter. Læs informationen i pakningen inden brug. Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål. Anvendelsesområde: Symptomlindring ved let til moderat slidgigt i knæet hos voksne. Dosering: 1 tablet dagligt. Hvis du ikke oplever smertelindring efter 2-3 måneder, skal du tale med din læge eller apotekspersonalet om fortsat behandling. Tabletterne skal tages med et glas vand og synkes hele. Bør ikke anvendes: Ved overfølsomhed overfor nogle af indholdsstofferne. Ved skaldyrallergi og ved allergi overfor soja eller jordnødder. Forsigtighedsregler: Hvis du er i risikogruppen for at få en hjertesygdom, da det kan ske, at dit kolesterolindhold i blodet bliver forhøjet under behandling med glucosamin. Ved diabetes, da blodsukker-værdierne og insulinbehovet kan ændre sig. Ved astma, da der kan ske en forværring af astmasymptomerne i starten af behandlingen med glucosamin. Ved behandling med anden medicin: Brug af anden medicin: Tal med lægen, hvis du samtidig tager blodfortyndende medicin (warfarin), antibiotika (tetracyclin), hvis du har diabetes og er i behandling med stoffer, der sænker blodsukkeret i blodet, da tæt monitorering af blodsukkeret anbefales. Da der er begrænset viden om glucosamins påvirkning af anden medicin og anden medicins påvirkning af glucosamin, skal man være forsigtig med at tage Glucofarm Once sammen med anden medicin. Graviditet: Bør ikke anvendes. Amning: Bør ikke anvendes. Bivirkninger: Almindelig: Hovedpine, træthed, kvalme, mavesmerter, fordøjelsesbesvær, diarré, forstoppelse. Ikke almindelig: Udslæt, kløe, rødmen, ikke kendt: Udslæt (nældefeber) og hævelser, vand i kroppen, svimmelhed, astma/forværring af astma, opkastning, utilstrækkelig kontrol af din diabetes, forhøjet kolesterol. Overdosering: Symptomer kan være hovedpine, svimmelhed, desorientering, smerter i leddene, kvalme, opkastning, diarré eller forstoppelse. Tilskud: Ej tilskudsberettiget. Pakningsstørrelser: 90, 2x90, 4x90 tabletter. Udløbering: Håndkøb til personer over 15 år, ikke apoteksforbeholdt. Registreringsindehavner: Orionfarm Generics A/S, Ejervej 15, 5260 Odense S.



## Om

### Camilla Skødt Bonde, sygeplejerske og sundhedsfaglig rådgiver i Epilepsiforeningen

Efter sin uddannelse arbejdede Camilla 13 år som sygeplejerske på en sygehusafdeling for børn og unge. Her mødte hun flere patienter med epilepsi, og det gjorde indtryk. "Det er en kompleks, neurologisk sygdom, som påvirker rigtig mange mennesker, fordi 55.000 danskere har epilepsi. Derfor er det vigtigt at udbrede viden om sygdommen, så epilepsi begrænser de ramte så lidt som muligt."

# Epilepsi er meget andet end kramper

## Interview med Camilla Skødt Bonde om epilepsi

*For mange mennesker er sygdommen epilepsi "noget med krampeanfald". Men epilepsi har mange symptomer, årsager og forløb. Jo før sygdommen bliver opdaget, jo bedre for prognosen. Og jo mere den almindelige dansker ved om epilepsi, jo mere støtte kan de epilepsi-ramte få. Læs derfor med her og få viden, der gør en forskel.*

Epilepsi er en neurologisk sygdom, der kan opstå i hjernen. Konkret sker der det, at der i nogle af nervecellerne opstår overaktivitet i de signaler, der styrer kroppens funktioner. "Man skelner mellem generaliseret og fokal epilepsi. Den fokale er lokal – dvs. at anfaldenes symptomer er et spejl af, hvor i hjernen de overaktive signaler opstår. Er det fx i talecentret, kan personen måske begynde at tale sort, og er det fx det sted i hjernen, der styrer højre arm, så opstår der trækninger i den arm," forklarer Camilla. "Den generaliserede epilepsi rammer hele hjernen, og personen mister bevidstheden. Disse anfald kan fx vise sig ved de velkendte kramper eller ved, at personen bliver slap i hele kroppen og falder sammen. Et fokalt anfald kan i nogle tilfælde sprede sig og blive generaliseret, så det kan være vanskeligt at differentiere."

### Hvem har risiko for at få epilepsi?

"Det korte svar er alle," siger Camilla. "Men i 20-25% af tilfældene er der en genetisk årsag. Mange spørger, hvor stor risiko et barn har, hvis en af forældrene har epilepsi. Et godt og nærliggende spørgsmål, men et barn kan godt få epilepsi, uden at forældrene nødvendigvis har det. For der kan være nogle muterede gener, som i uheldige tilfælde udløser epilepsi. Naturligvis er risikoen for at give epilepsi videre i arv særligt indlysende, hvis en forælder er hårdt ramt af sygdommen. I sådanne tilfælde kan det være relevant med en genetisk udredning, som på forhånd kan give en vurdering af, hvorvidt barnet vil have risiko for at få epilepsi. Ud over genetisk disponering kan børn også blive født med epilepsi på grund af iltmangel under fødslen eller under graviditeten. Epilepsi kan også komme efter infektioner i hjernen i



## Fakta

### Hvornår skal du ringe 112?

Personer med epilepsi bliver tit misforstået, drillet og udskammet, fordi et krampeanfald kan ligne alt muligt andet. Kig først og fremmest efter de karakteristiske kramper. Hvis du er i tvivl, så tjek om vedkommende er kontaktbar. Hvis nej, så ring 112. For uanset om det er et alvorligt epilepsi-anfald – eller måske et hjerteranfald – så er det bedre at tilkalde hjælp én gang for meget end én gang for lidt. Det eneste, du aldrig må gøre, er at gøre ingenting.





### Kend symptomerne på epilepsi

"Symptomerne kan variere ekstremt meget," understreger Camilla, der her beskriver de hyppigste symptomer.

- Absencer: Denne type epilepsi-anfald har fået sit navn efter det engelske ord "absence", der betyder fravær. Anfaldet udarter sig på den måde, at personen bliver mentalt fraværende, og er helt væk i et par sekunder, mens vedkommende bare stirrer tomt ud i luften. Det kan være svært for andre at opdage, hvis det sker – fx hvis et barn får et absence-anfald midt i en skoletime. For hvad er forskellen på dagdrømmeri og absence? Børn kan nemt blive forvirrede, fordi de ikke rigtig ved, hvad der foregår, men opdager anfaldet ved, at de har et sort hul i timens forløb. Der kan komme op til 10 anfald i løbet af en dag, og det trætter enormt. Dels fordi anfaldene i sig selv trætter, men også fordi det koster ekstra energi at indhente de sekunder, hvor alt var tomhed. Som voksen kan man blive mere bevidst om, hvad der sker, og dermed bliver det en smule nemmere at tackle.

- Sanser går ud af funktion: Fordi epilepsien kan ramme helt lokalt i hjernen, kan den ramme alle sanser. Hørelsen kan pludselig blive forringet, lugtesansen kan forsvinde, og synet kan blive ramt, så personen pludselig ser syner eller ser sløret. Alt sammen anfald, der kan udløse akavede situationer, der generer og trætter.

- Fra små ryk til voldsomme trækninger: Fordi epilepsien kan ramme overalt i hjernen, er bevægeapparatet meget udsat. Det kan give alt fra små ryk rundt omkring på kroppen til markante krampetrækninger, hvor en hånd, en arm eller et ben spontant, og helt ukontrollerbart, giver et ordentligt spjæt. Det siger sig selv, at det er upraktisk, når en krampetrækning i hånd eller arm betyder, at personen taber fx en varm kop kaffe, en kniv eller noget dyrt, der kan gå i stykker. Sådan et anfald med trækninger kan komme dagligt, men der kan også være uger og måneder imellem.

- Kramper og bevidstløshed: Det kan være meget overvældende at se et klassisk krampeanfald, hvor hele kroppen spænder op på få sekunder. Som regel begynder det med, at alt luft bliver presset fra lungerne og ud mellem stemmelæberne, hvilket kan lyde som et uhyggeligt skrig. Personen får svært ved at trække vejret, og bliver derfor underiltet, hvilket kan give blå læber. Dette sker, fordi kroppen heldigvis er så smart, at den

samlar ilten omkring hjerne og hjerte under anfaldet. Under kortvarige anfald kommer man derfor ikke til at mangle ilt. Der kan dannes skum i munden, og nogle oplever, at de bider sig selv i kinden, hvilket kan farve skummet rødt af blod og se voldsomt ud. At bevidstløshed, kramper og blodigt skum er skræmmende at se på for de fleste, er logisk. Et krampeanfald varer som regel kun et par minutter.

### Epilepsi kan give en række følge-lidelser

Epilepsi kan slide, fordi både kroppen og hjernen bruger meget energi på anfaldene. Derfor kan der følge en række andre, og ofte usynlige, lidelser med epilepsien, som også kan have stor indflydelse på dagligdagen og livskvaliteten.

"Jo før epilepsi bliver opdaget, jo bedre. For uden behandling er der øget risiko for, at epilepsien giver kognitive skader i hjernen."

"Man kan få vanskeligheder med hukommelsen, evnen til at koncentrere sig kan blive nedsat, det kan blive sværere at lære nye ting, og man kan være meget, meget træt. Det kan være svært at acceptere, at man ikke kan det samme som andre. Og det bliver ekstra svært, hvis andre tror, at man er doven, uinteressert eller dum, fordi man ikke kan følge med. Derfor er det ekstremt vigtigt at være opmærksom på, hvilke følgelidelser epilepsiramte døjer med."

### Fakta

#### Er epilepsi kronisk?

Ja – og nej. Man kalder epilepsi en kronisk sygdom, fordi medicinen kun kan reducere/fjerne anfald, men ikke bivirkninger ved medicinen. Alligevel er der lys for enden af tunnelen. Børn og unge kan i nogle tilfælde vokse sig fra epilepsien. For voksne har man denne definition: Hvis du har været anfaldsfri i 5 år, kan man i nogle tilfælde trappe ud af medicinen afhængig af, hvilken type epilepsi man har. Og hvis du har været fri for anfald i 10 år, plus fri for medicin i 5 år, så siger man, at du er rask.

enten barne- eller voksenlivet. En fjerde børne-risikogruppe er børn, der bliver født med et udviklingshandicap."

Det er altså mest børn og unge, der har risiko for at blive ramt af epilepsi, men også aldersgruppen over 65 år har øget risiko. "Risikoen stiger i takt med alderen," siger Camilla, og forklarer. "Epilepsi kan opstå efter en hjerneblødning, en blodprop i hjernen, en tumor eller et hovedtraume fx i forbindelse med et fald. Denne type sygdomme, der giver skader i hjernen, rammer især ældre, og det er derfor, vi ser mange ældre mennesker få en ny epilepsi-diagnose."



## Behandling af epilepsi

Gennem de seneste mange år er der blevet udviklet nye typer medicin mod epilepsi. "Førstebehandling er altid medicin, og det virker rigtig godt. 2 ud af 3 kan blive anfaldsfri ved optimal medicinering, og de nyeste typer medicin giver typisk færre bivirkninger end de tidligere typer. Alligevel må mange døje med medicin-bivirkninger, der minder om de følelser, epilepsien kan give. Lige nu bliver der forsket meget i genetik med henblik på at designe personlig medicinering, og så er operation ved at blive udbredt. Hjernekirurger kan simpelthen lokalisere det sted i hjernen, hvor de overaktive signaler opstår, og så fjerne epilepsien ved at fjerne (enten kirurgisk eller ved at brænde det) et lille stykke væv lige der, hvor epilepsien begynder."

"Medicin kan gøre 2 ud af 3 personer med epilepsi fri for anfald."

I takt med, at den epilepsiramte kender sin sygdom, kender han/hun sikkert også de triggere, der kan udløse et anfald. "Vi ved, at der er specifikke faktorer, der hos nogle kan udløse epilepsi-anfald. Fx stress, alkohol, søvnmangel, hormonelle ændringer, feber og flimrende lys. Derfor er det en god idé at undgå de ting, der hos den enkelte kan trigge et epilepsianfald.

Til dem, der får svære og/eller længerevarende anfald, findes der såkaldt anfaldsmedicin, og jeg kender mange gode eksempler på skoler, fritidsinstitutioner og arbejdspladser, hvor der er rum og vilje til at sætte sig så meget ind i et

barns/en kollegas epilepsi, at de nærmeste er instrueret i at give medicinen."

## Når epilepsi tager kontrol over livet

Selvom medicin kan gøre 2 ud af 3 fri for anfald, så er der stadig mange, som lever et liv med anfald, der tit kommer helt uanmeldt ud af det blå. "Det giver både angst, bekymringer og begrænsninger. Angst for, hvornår næste anfald kommer, og hvor slemt det bliver. Og bekymringer i forhold til de begrænsninger som opstår i hjemmet, i forhold til fritidsinteresser og på studiet/arbejdspladsen. Nogle føler, at epilepsien tager kontrol over deres liv, fordi de konstant går rundt som en tikkende bombe, og fordi sygdommen bestemmer, hvordan deres liv bliver. Naturligvis skal du nok hverken være stilladsarbejder eller kirurg, hvis du jævnligt får epilepsianfald med kontroltab over din motorik. Men når det er sagt, så lever de fleste et rigtig godt liv uden, at epilepsien begrænser nævneværdigt."

### Fakta

#### Må man køre bil, når man har epilepsi?

Ja – og nej. Du må gerne tage kørekort og køre personbil – men kun, hvis din epilepsi er velbehandlet. Første gang, du får et anfald, har du køreforbud i et år. De efterfølgende anfald udløser hver et halvt års kørselsforbud. Så hvis du løbende får anfald, er det ikke muligt at køre bil. For personer, der fx er sælger, som kører rundt, eller på andre måder har brug for at køre meget, kan det ødelægge hele erhvervsgrundlaget.

### Fakta

#### Mere at vide om epilepsi

Et godt sted at søge information og få støtte som patient eller pårørende er Epilepsiforeningen. De arbejder for at hjælpe deres medlemmer og varetage interesserne for de ca. 55.000 danskere, der har epilepsi samt deres pårørende. Du kan deltage i kurser og netværksaktiviteter, du kan følge med i seneste nyt, og du kan få individuel rådgivning af en sygeplejerske eller socialrådgiver.

**Se mere på epilepsiforeningen.dk og ring til deres rådgivning på 6611 9091** (åben tirsdag kl. 9-14, torsdag kl. 9-12 og kl. 13-16 plus fredag kl. 10-12.

### Tip

#### 5 gode råd til dig med epilepsi

1. Kend din epilepsi, så du ved, hvordan du reagerer
2. Skab struktur og ro i din hverdag, så du får din søvn, og mindsker risikoen for stress
3. Snak om det, vær åben – og fortæl din omverden om din sygdom, for folk er mere rummelige og trygge, når de har viden
4. Undgå at isolere dig socialt, for det forværrer din livskvalitet yderligere
5. Spørg, hvis der er noget, du er i tvivl om

# DOKUMENTERET EFFEKT\*

## MOD MUSKEL- & LEDSMERTER

\*Ved korrekt brug

Hvor meget?

**2-4 g**

Størrelsen på et  
kirsebær til en  
valnød

Hvordan?

**Massér  
ind i huden**

Hvor ofte?

**2 x  
dagligt**



Fås i 3 størrelser: 50 g, 100 g og 150 g

*Tjek aktuell pris på dit lokale apotek*

## Virker mod smerter og betændelse i op til 12 timer

**Voltaren Forte (diclofenacdiethylamin)**, gel 23,2 mg/g. **Anvendelse:** Behandling af smerter, ømhed og hævelser i led og muskler pga. betændelse. **Dosering:** Voksne og børn på 14 år og derover: 2-4 g gel påsmøres huden 2 gange dagligt dér, hvor det gør ondt. Anvendelse i mere end 7 dage bør kun ske efter aftale med lægen. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes ved overfølsomhed over for indholdsstofferne eller anden medicin mod smerter (NSAIDs), i graviditetens tredje trimester eller til børn og unge under 14 år. Anvendelse på store hudområder over en længere periode bør kun ske i samråd med læge. Voltaren Forte kan påvirke nyrerne. Astmalignende anfald kan udløses hos personer, der har eller har haft astma eller allergi. Samtidig anvendelse af andre NSAIDs kan øge risikoen for bivirkninger. Må kun anvendes på intakt og sund hud, og ikke i åbne sår eller på beskadigede hudområder. Bør ikke komme i kontakt med øjne eller slimhinder. Må ikke indtages. Er ikke beregnet til brug under tætsluttende forbindelse. Indeholder propylglycol (E1520) som kan give irritation af huden, butylhydroxytoluen (E321) som kan give lokalt hududslæt og irritation af øjne og slimhinder, samt duftstoffer (benzylalkohol, citronellol, coumarin, d-limonen, eugenol, geraniol, linalool) som kan medføre allergiske reaktioner. **Bivirkninger:** Almindelige: Hududslæt, kløe, rødmen, svie af huden. Øvrige bivirkninger: Se indlægsseddel. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes i graviditetens tredje trimester. Bør ikke anvendes under graviditetens første og andet trimester samt under ammeperioden uden lægens anvisning. Kan påvirke chancen for at blive gravid. **Pakninger:** Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. **Læs omhyggeligt vejledningen i indlægssedlen eller på pakken.** Haleon Denmark ApS, tlf: 80 25 16 27. Trademarks owned or licensed by Haleon. ©2023 Haleon or licensor. PM-DK-VOLT-23-0006303/11/2023



## Om

**Karina Kehlet Lins, cand. psych, psykoterapeut, klinisk sexolog, sexterapeut plus ekstern lektor på SDU og KU, hvor hun underviser i sexologi på psykologistudiet**

Karina udkom i 2018 med bogen "Samtalen om sex", som i 2023 blev fulgt op med "Kompetente par", der er en vejledning i par- og sexterapi. "Som privatpraktiserende psykolog, par- og sexterapeut møder jeg mange par, der har ondt i sexlivet. Det tankevækkende er, at de fleste af dem ikke har turde tale om sex, før de kom hen til mig."

# Sex er sundt - især når du også taler om det

## Interview med Karina Kehlet Lins om sexdialog

*"Mange mennesker synes, det kan være svært og akavet at tale om sex. Fx fordi man er bange for at overskride en anden persons grænser, og/eller bange for at blive afvist. Sex er forbundet med mange normer, forbilleder og forestillinger, som kan være med til at skabe et pres. Det er ærgerligt, for sex og sexliv har godt af at blive talt om," lyder anbefalingen fra Karina Kehlet Lins*

"Alle mennesker har kompetencer til at tale om sex, ligesom vi har kompetencer til at tale om hvilket som helst andet emne. Det vigtige er at fjerne presset. Du SKAL ikke tale om sex. Og der er heller ingen, der siger, at du SKAL have sex. Selvom Sundhedsstyrelsen understreger, at det er sundt. Men lange, gode forhold med velfungerende sex er kendetegnet ved, at parret er gode til at tale om det. Så måske er det værd at prøve?"

### Myter i kø:

#### Sex er for unge, smukke og slanke

"Ingen tvivl om, at medierne er med til at tale sex op til noget, hvor de færrestes virkelighed kan være med. Samtidig er sex noget ekstremt personligt og skrøbeligt, fordi det involverer en angst for at blotte sig selv og/eller blive afvist. Oveni har vi nedarvet en snert religiøs fordom om, at sex er noget forbudt og beskidt. For 100

år siden var piger engle, der sover med hænderne over dynen, og en voksen kvinde må fortsat gerne være tiltrækkende men ikke for seksuel. Mænds mandighed er synonym med en stor penis, der kan være stiv i timevis, og han kan kun tænke på det ene. Derfor skal kvinder heller ikke klæde sig 'udfordrende', for han kan jo ikke gøre for at han er driftstyret. I dette virvar af intellektuelle påvirkninger står vi mennesker med et biologisk behov for at blive rørt ved uanset, hvordan vores krop ser ud. Derfor er det helt grundlæggende at fjerne presset udefra og finde ind til sig selv og sin seksualitet."

### Første skridt:

#### En dialog med dig selv

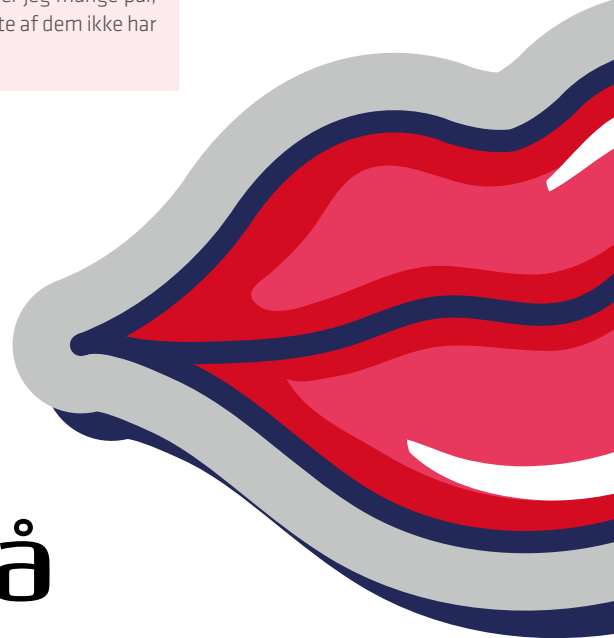
"Den gode snak om sex begynder som en snak med dig selv," understreger Karina, og forklarer: "Du kan jo ikke byde ind med dine egne

ønsker og behov, hvis du ikke kender dem. Har du overhovedet lyst til sex? Hvad har du i givet fald lyst til? Føler du, sex er noget, du bør have, eller vil du gerne? Hvad har du erfaring med, virker godt for dig? Hvad handler erotik om for dig? Hvilke sanser vil du gerne involvere? Tænder du på at se, lytte, smage, dufte eller røre? Uanset om du er ny i et forhold, eller er i et langtidsforhold, så begynder dialogen om sex med, at du finder ud af, hvem du er seksuelt, og hvad du har lyst til at prøve."

### Gør som Mia og Mikkel:

#### Brug neutrale koder

Fra sin praksis har Karina et godt eksempel, som mange kan spejle sig i. "Der kom et ungt par, som var udfordret af, at der ikke rigtig var nogen lyst eller gnist til at drive deres sexliv. De var begge karrieremennesker, de havde et barn på to år, og Mia var gravid igen. At skulle itale-





sig ethvert ansvar for at skabe gode vaner med at kunne tale om hvad som helst i hjemmet. Forældre kommer ikke uden om at tale med deres børn om, hvad de ved om sex, og hvad de gerne vil vide mere om. Ved at være en god rollemodel, der gør dialog om sex til noget naturligt, kan de unge flyve fra reden som nye rollemodeller, der er gode til at igangsætte samtaler om sex. Naturligvis med potentielle partnere men også blandt venner og veninder."

"Målet med den gode snak om sex er først og fremmest at fjerne det pres, som mange føler."

sætte, hvorvidt man var oplagt til sex, virkede uoverkommeligt. Og ja – det kan være svært at sætte ord på, at man ikke har lyst. Derfor havde de opfundet skalaen 0, 1 og 2, hvor 0 betød nul lyst, 1 var måske lyst til fodmassage og lidt kram, mens 2 var ja til sex. At sige et tal var meget mindre sårbart for dem begge. Neutrale koder som fx tal, rød/gul/grøn, navne på værktøj/køkkengrej osv. er ikke blot en afvæbnende måde at pejle sig frem til, hvor partnerens lyst er i dag, men kan også bruges til at definere fx typer af sex. Kun jeres egen fantasi sætter grænser for, hvordan I kan få udbytte af at tale i koder."

"90% af danskerne mener, sex er en vigtig del af livet."

#### **De unge: Er nettet en hjælp eller trussel?**

"Jeg er meget fortrøstningsfuld i relation til de unge," siger Karina Kehlet Lins, der er optimist på de unges vegne. "Nettet er storleverandør af serier, der giver inspiration, og skaber højt til loftet både for seksuelle præferencer og for at sætte ord på dem. Sammenlignet med voksne og ældre generationer er det for unge mindre svært at springe ud i samtaler om sex. Men det betyder ikke, at forældrene kan fralægge

#### **Den tekniske snak: Separer fysik og følelser**

"Naturligvis hænger følelser og sex sammen, fordi sex ofte udspringer af en følelsesmæssig tiltrækning, og samtidig skaber en intim nærhed, der knytter to mennesker tættere. Men hvis det føles svært at tale om sex, så kan det fungere godt at gøre det til noget teknisk, der handler om tekniske måder at blive stimuleret. På nettet, i bøger, i film, i serier og i sexshops er der masser af inspiration. Ved at tale om, hvordan et rollespil, noget legetøj, sexlege osv. kan fungere teknisk, er det tit nemmere at tale sig ind på, hvad man selv har mod på/ lyst til at prøve."

#### **Overgangsalder og rejsningsproblemer: Bliver man for gammel til sex?**

"Jo mere du træner, jo bedre bliver du. Sådan gælder det med alle ting i løbet af livet, og det gælder også i/efter overgangsalderen. Den bedste kur mod tørre slimhinder i skeden er sex enten med dig selv eller med en partner. Samtidig hjælper sex på alt andet, som en kvinde typisk kan være udfordret af i overgangsalderen. Derfor vil jeg virkelig opfordre til, at modne kvinder taler om sex med deres partner – og evt. med læge, gynækolog eller anden fagperson, hvis hun har brug for hjælpemidler såsom lokal hormonbehandling eller glidecreme. Til mænd, der oplever rejsningsproblemer, vil jeg sige, at det ikke kræver en penis at være en god elsker. Med dine hænder,

din tunge og godt sex-legetøj kan du også tilfredsstille din partner. Men først og fremmest skal du tage en dialog med dig selv og din partner om, hvordan sex kan se ud nu, hvor en stiv penis ikke er muligt."

#### **I terapeutens stol: Tips mod ondt i sexlivet**

"Det er tankevækkende, at mange par ikke har turde at tale sammen om sex, når de kommer til mig. Når jeg spørger, hvad de indtil nu har gjort for at forbedre deres sexliv, så svarer nogle få fx: 1) Været til tantralsex, 2) Købt frækt undertøj, 3) Eksperimenteret med sexlegetøj, 4) Været på wellness / forkælsesweekend, 5) Holdt kæresteaftener uden børn. Alt sammen gode ting. Men især heteropar har tit ikke talt om deres udfordringer, før de kommer hos mig. Mange fordi de har en uudtalt forestilling om, at heteropar har sex ligesom i en film, hvor det foregår i missionærstillingen, og efter et par minutter får begge orgasme – samtidig naturligvis! Medierne skaber mange billeder af, hvad sex er. Disse billeder er ubevidst med i soveværelset, så man sammenligner sig selv med skuespillerne både i ft. udseende, præferencer og performance."

#### **Kvindens orgasme: Hvorfor simulerer de?**

"Det er naturligvis ikke fair at sige, at kvinder generelt simulerer. Men 70% af alle kvinder har ikke prøvet at få vaginal orgasme i et samleje, hvor hendes mandlige partner penetrerer hendes skede med sin penis. Når kvinder simulerer, er det af flere årsager. Først og fremmest fordi det er nemt og stort set umuligt at afsløre. Men også fordi hun har et billede af, at hun er en succes, hvis hun får orgasme. Hvis det står på i mange år, og kvinden så gerne vil udvikle sexlivet, kan manden i første omgang føle sig ført bag lyset. Det er forståeligt, men de mænd, jeg har mødt i min praksis, har lynhurtigt set positive perspektiver i, at kvinden endelig åbner sig."

#### **Den gode snak om sex: Lad være med at tale det ihjel**

"Det er ikke alt, der skal sættes ord på. Sex må gerne have sin egen mystik og være et gådefuldt og magisk eventyr, der af og til har et aspekt af noget uforudset. For på den måde rejser man både fysisk og mentalt et smut væk fra hverdagens gøremål. Mange tilfører lidt leg ved at bruge små rollespil eller legetøj hvis de har lyst. Erotik handler ikke kun om kønsdele, så ved at pirre fantasien får kroppen udvidet sit spillerum, og hjælper dig med at udforske dit erotiske potentiale og stimulere din lyst."

# Ernæringsdrik er god næring

Ernæringsdrik er guld, når du er syg og svækket

**Ernæringsdrik er lige præcis det, som ordet siger. Ernæring i form af kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler. Nogle indeholder også fibre. Produkterne findes både som fuldgældige ernæringspræparater og supplerende ernæringspræparater. Fælles er, at de med få milliliter giver et energiboost, som er værdifuldt for personer, der aktuelt er i en ernæringsrisiko.**

Alle kan opleve perioder, hvor kroppen forbruger mere energi, end du indtager. Det kan være noget så almindeligt som en travl og stresset periode, hvor du pludselig har tabt dig så meget, at du er ved at tabe bukserne. Men det kan også være i forbindelse med en diagnosticeret sygdom, som pludselig sætter en helt ny dagsorden for alt.

Sygdom betyder træthed, bekymringer, smerter – og tit kvalme, nedsat appetit og generel ulyst til mad. Det er altid vigtigt for din sundhed og energi, at du spiser sundt, godt og nok. Ikke mindst, når kroppen er afkræftet, fordi den skal hele. Her er ernæringsdrikke en rigtig god genvej til at få værdifuld næring.

## Milkshake eller juice? Fuldgyldig eller supplement?

Rådfør dig altid med en fagperson, før du designer en kostplan med ernæringsdrik. For der findes mange typer, og du får det bedste udbytte, hvis ernæringen er målrettet de konkrete behov og omstændigheder. Grundlæggende er der tre slags:

- Fuldgældige ernæringsprodukter, der indeholder alle de næringsstoffer, som mad skal indeholde. Det betyder, at man kan leve af denne type, men det kræver, at man drikker 5 flasker om dagen. Derfor bliver det mest brugt som supplement, hvor personen får 1-3 flasker dagligt.
- Medicinske ernæringsdrikke, der har særligt fokus på protein, men også bidrager med fedt, kulhydrater, vitaminer og mineraler. Disse drikke er designet som supplement til almindelig kost.
- Saftbaseret ernæringsdrik, som er målrettet personer, der ikke bryder sig om den milkshake-agtige konsistens, som de to andre typer har, eller ikke kan nedbryde/ eller optage fedt. De saftbaserede indeholder kun protein og kulhydrat.

Inden for de enkelte kategorier er der mange forskellige smagsvarianter, hvor du hurtigt finder dine favoritter.

”Med ernæringsdrik er det muligt at bevare energien i en periode, hvor sygdom og svækkelse tærer.”

## Kan du få tilskud til ernæringsdrik?

Hvis du har ernæringsmæssige udfordringer i forbindelse med sygdom, et behandlingsforløb eller alvorlig aldersbetinget svækkelse, så er der mulighed for at få tilskud til ernæringsdrik. Ernæringspræparatet skal være ordineret af din læge, og det er typisk muligt i disse tilfælde:

- Svær sygdom – fx cancer i mund, svælg, spiserør, maven eller apopleksi – hvor personen ikke kan tygge/synke almindelig kost
- Alvorligt svækkede personer, der fx har ligget på hospitalet i lang tid, har været igennem en meget stor operation eller er i et belastende behandlingsforløb med fx kemo og/eller stråleterapi

For god ordens skyld er det vigtigt at understrege, at småtspisende ældre ikke kan få tilskud, men naturligvis altid kan købe ernæringsprodukter på apoteket.

### KILDER:

aalborguh.rm.dk  
auh.dk  
fresubin.dk  
min.medicin.dk  
nutricia.dk  
rigshospitalet.dk  
sundhed.dk



## Fresubin® Ernæringsdrik

Fødevarer til særlige medicinske formål. Fuldgældig ernæringsdrik med højt indhold af energi og protein. Anvendes til dig med øget energi- og proteinbehov og/eller væskerestriktion og samtidig konstateret underernæring eller risiko for underernæring. Velegnet som supplerende eller fuldgældig ernæring.

**2 Kcal Drink Skovbær 4x200 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



## Nutridrink® Ernæringsdrik

Fødevarer til særlige medicinske formål. Supplerende ernæringsdrik med en energitæthed på 2,4 kcal/ml og et højt proteinindhold på 0,14 g/ml (24E%). Indholdet i 125 ml svarer til næringsindholdet i en almindelig protein- og energirig ernæringsdrik (200 ml). Særligt velegnet til patienter som har brug for ekstra protein, men har vanskeligt ved at drikke hele indholdet af en standard ernæringsdrik. Beriget med alle essentielle mineraler, vitaminer og sporstoffer.

**Compact Protein smag af Røde Bær 4x125 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

## Tip

### Opskrifter med ernæringsdrik

Det helt grundlæggende kostråd er at spise sundt og varieret. Et råd, der faktisk godt kan følges, selvom du er i en periode, hvor ernæringsdrik fylder meget i kostplanen. Selvom udvalget af ernæringsdrikke er varieret, så kan det godt blive kedeligt i længden, men det kan spændende opskrifter råde bod på. De enkelte producenter af ernæringsdrikke har som regel opskrifter på deres hjemmeside, men ellers giver Århus Universitetshospital god inspiration. Gå på nettet og søg efter ”auh.dk, opskrifter ernæringsdrik”, så får du en liste over alt lige fra grød til kager og omelet.





## Om

### Laila Walther, Direktør for Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade

Laila Walther er uddannet socialrådgiver, og har suppleret med en Master i Public Policy. Karrieren begyndte i Dansk Socialrådgiverforening, og derefter Københavns Kommune, hvor Laila var leder af døgnkontakten – et krisecenter for 12-18-årige. Siden blev hun centerchef for 10 institutioner for sårbare unge, og før Laila Walther begyndte at arbejde med spiseforstyrrelser og selvskade, var hun en årrække afdelingschef hos Kræftens Bekæmpelse.

# Spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse

## Interview med Laila Walther om spiseforstyrrelser

**Flere og flere unge udvikler et forstyrret forhold til mad og krop. "Hvis vi bruger seneste internationale viden som udgangspunkt, så er vurderingen, at vi her i Danmark har ca. 75.000, der lever med en spiseforstyrrelse. De kan være svære at identificere, diagnosticere og behandle, for de oplever ikke selv, at de har brug for hjælp. Mit primære budskab til alle, der er bekymrede for, om de har en spiseforstyrrelse, er derfor: Ræk ud – vi er her for at hjælpe dig."**

De fleste kender til sygdommene anoreksi og bulimi, men overspisning (BED) blev også en officiel spiseforstyrrelses-diagnose for to år siden.

"5.000 danskere er diagnosticeret med anoreksi, der er den mest dødelige psykiske sygdom og nok den spiseforstyrrelse, som flest mennesker har hørt om. Den kommer til udtryk ved enormt restriktiv indtagelse af mad, og er tit kombineret med overtræning for at blive så tynd som mulig. Vi ser anoreksi hos alle typer unge – dog udgør piger 90% af tilfældene. 30.000 er diagnosticeret med bulimi, men vi regner med, der er et ret stort mørketal, fordi sygdommen er svær at opdage. Personen spiser normalt, men kompenserer ved at kaste op eller tage overdoser af afføringsmiddel.

Så er der BED – Binge Eating Disorder – som er enten planlagt eller uplanlagt tvangsspising. Mellem 40.000 og 50.000 danskere lider af sygdommen, og nyeste forskning tyder på, at vi skal lægge op mod 5.000-10.000 16-17-

årige oveni. 75% af BED-tilfældene er kvinder og 25% er mænd. Det helt typiske symptom er overspisning i det skjulte. Tit spiser personen hverken morgenmad eller frokost, men går sidst på dagen amok i en kaotisk overspisning med flere timers trancelignende madindtagelse non-stop. Det kan være alt, men er ofte præget af normalt "forbudte" ting som pizzaer, snacks, slik og hvidt brød med chokoladepålæg. Selvom maven er fyldt og gør ondt, fortsætter spisningen ukontrolleret, indtil personen er udmattet."

### Årsager til spiseforstyrrelser

"En spiseforstyrrelse er en psykisk sygdom, der kan udløses af fx ensomhed, mobning, seksuelt misbrug, et dysfunktionelt hjem med alkoholproblemer og/eller vold, traumer eller andre former for barske oplevelser, der udløser mistrivsel. Ofte kombineret med en lav robusthed og manglende evner i forhold til at række ud efter hjælp. Årsagen kan også gemme sig under en tilsyneladende perfekt overflade i et hjem, hvor man lever fanatisk sundt, overmo-

"Bekymret for, om du er ved at udvikle en spiseforstyrrelse?  
Ræk ud efter hjælp!  
Tidlig hjælp forbedrer din prognose."

tioner og stræber efter den (alt for) perfekte krop. Miljø betyder meget, og i eksempelvis sportsverdenen – både elite og sub-elite – kan det på et tidspunkt plante sig som misforstået optagethed af kroppen. Endelig er der de særligt udsatte miljøer som danseverdenen og modelbranchen, hvor kropsidealerne er specifikke.



Og så er der en faktor, som vi ikke kan komme udenom: Sociale medier. Menneskets hjerne bliver helt automatisk direkte påvirket af de billeder, vi ser. Så når vi ved, at 12-16-årige bruger 4 timer dagligt på sociale medier, er der ingen grænser for, hvor meget de bliver bombarderet med billeder af fiktive idealer og modificerede kroppe, som giver en misforstået opfattelse af egen krop."

### Gode råd til dig, der (måske) har en spiseforstyrrelse

"Først og fremmest: Du er ikke alene, og det er ikke pinligt," lyder det beroligende fra Laila, som i samme sætning opfordrer til at række ud. "Tal med nogen om dine tanker og bekymringer. Det kan være dine forældre, en træner eller en lærer. Det kan være en god ven eller veninde. Men det kan også være en fagperson, der ved præcis, hvordan det er at være i en situation som din," lover Laila Walther, der har et korps på mere end 200 frivillige, som er klar til at hjælpe.

"Mange af vores frivillige har selv haft en spiseforstyrrelse. Andre har en uddannelse som eksempelvis psykolog eller psykoterapeut. Fælles er, at de bliver uddannet i at hjælpe dig, når du har brug for det. Fx hvis du er bange for, om du er ved at udvikle en spiseforstyrrelse. I 2023 havde vi ca. 5.000 samtaler. Samtaler, der typisk varer en time, og hvor du føler dig set, hørt og hjulpet til at handle på din situation – fx ved at vi laver en aftale om, hvordan du søger hjælp efter samtalen. 60% af de unge, der ringer til os, føler sig mere klar til at handle efter samtalen, hvor du tilmed kan være anonym. Er det noget for dig?" spørger Laila, der her giver dig en oversigt over kontaktmuligheder:

- Spiseforstyrrelse.dk: Chat, information, brevkasse, videorådgivning, booking af personlig rådgivning;
- 7010 1818: Telefonrådgivning
- 7710 1818: SMS-rådgivning 24/7

### Gode råd til pårørende

"Når du som far, mor, søskende, ven, veninde, kollega, kæreste, lærer, træner eller anden pårørende er tæt på en person, der (måske) har en spiseforstyrrelse, så har du et ansvar. Selvom det måske umiddelbart føles grænseoverskridende at blande sig, så er det et udtryk for kærlighed. Og det skal være med den attitude, du møder personen," råder Laila Walther, der har disse konkrete råd:

1. Spørg ind til adfærd og mønstre, du har lagt mærke til. Stil kærlige HV-spørgsmål. Vær anerkendende og nysgerrig men alligevel direkte. Accepter, hvis personen ikke vil tale.

2. Vær åben, lyt og lad være med at dømmе personen.
3. Se hele personen, for selvom spiseforstyrrelsen måske er den synlige lidelse, så er der tit bagvedliggende følelser og problemstillinger.
4. Vær vedholdende og understreg, at det er et udtryk for omsorg, bekymring og ægte interesse for at hjælpe.
5. Skæld ikke ud, og undgå at bebrejde. Personen føler afmagt, skyld og skam i forvejen.
6. Sidste råd er især til forældre: Vær en god rollemodel. Lad være med at tale negativt om din egen krop, lær dine børn at være en del af positive og sunde fællesskaber/aktiviteter, spis og motioner på et sundt niveau og undgå at omtale supermodeller og atleters krop som noget attraktivt.

### Behandling af spiseforstyrrelser

"En spiseforstyrrelse kan være en kompleks sygdom, som kan tage lang tid at behandle, fordi sygdommen bliver en identitet og en livsstil, der er dybt forankret i vaner. Derfor handler det om at blive bevidst om de uensigtsmæssige vaner, der ligger bag den forstyrrede opfattelse af krop og mad. Og i høj grad om at opbygge et nyt billede af sin krop og sit liv. En spiseforstyrrelse kan fylde næsten alt i livet, og hvad sætter man i stedet? Hvordan håndterer man den nye version af sig selv? De fleste ønsker brændende at få genskabt et almindeligt liv, og vil så uendelig gerne have et sundt forhold til krop og mad. Det positive er, at når først resultaterne begynder at komme, så er det på alle fronter. Stress, bekymringer og sort humør letter. Symptomerne på spiseforstyrrelse bliver mindre og mindre. Og mange fortæller os, at de har fået livet tilbage."

### Test

#### Test dig selv: Har du spiseforstyrrelse?

1. Er du tilfreds med dine spisevaner? Nej
2. Påvirker din vægt, hvordan du har det med dig selv? Ja
3. Spiser du nogensinde i hemmelighed? Ja
4. Har du, eller har du haft, en spiseforstyrrelse? Ja

Hvis du i to ud af de fire spørgsmål svarer som markeret, så har du sandsynligvis en spiseforstyrrelse. De to første spørgsmål identificerer bedst en evt. spiseforstyrrelse.

Kilde: sundhed.dk



# Sådan slukker du halsbrand

Halsbrand kan du både forebygge og behandle

**Halsbrand betyder, at det svier og brænder i halsen, brystet og måske også i den øverste del af maven. Hvis du har meget ondt i flere uger, så konsulter din læge. Hvis det kommer og går, så kan du komme langt med disse tips plus et håndkøbsmiddel, som du kan købe på apoteket.**

Mavesyren er en vigtig del af din fordøjelse. Hver gang du spiser, danner mavesækken mavesyre, og derfor er mavesækkens slimhinde designet til at kunne tåle syren. I spiserøret har du en anden type slimhinde, så derfor kan du mærke, hvis der kommer et surt opstød fra mavesækken.

Spiserør og mavesæk er adskilt af en muskel, som er en åbne-lukke-mekanisme. Når du synker din mad, åbner den, så maden kan glide ned i mavesækken. Herefter lukker den igen. Men musklen kan blive slap, og så lukker den ikke helt tæt. Det betyder, at syre kan glide fra mavesækken op i spiserøret (i fagsprog kaldes det reflux), og det kan nærmest føles som i ildebrand i hals og bryst.

## Har du risiko for at få reflux?

- Risikoen for at få reflux stiger med alderen. Med tiden bliver din krop lidt træt og slidt, og musklerne bliver generelt svagere. Det gælder også lukkemusklen, der skal lukke for mavesyren, når den er på vej op i spiserøret.
- En anden risikogruppe er gravide. En stor, gravid mave kan nemt komme til at trykke på mavesækken, og når hormonerne raser, og kvindens krop begynder at gøre sig klar til fødsel, bliver lukkemusklen mere afslappet.
- Overvægt og rygning øger risikoen for at få reflux. Så hvis du vejer for meget, eller endnu ikke har kvittet rygningen, så kan udsigten til at undgå halsbrand måske lige præcis være det, der katalyserer din motivation.

## Påvirker din kost refluxs?

Din kost har stor betydning for, hvor meget mavesyre du danner. Modvægten til syre er base. Spis fx fedtfattige kiks, tvebakker, knækbrød, ristet brød, mandler, avocado og bananer – og undgå fx kulsyre, kaffe, alkohol, fed og/eller stærkt krydret mad og citrusfrugter.

### KILDER:

cancer.dk  
min.medicin.dk  
sundhed.dk  
sundhedsguiden.dk  
sygevoxsne.dk



## Natriumbikarbonat

Til mavens syre-base balance

Kosttilskud, der bidrager til at genoprette mavens syre-base balance. Anbefalet daglig dosis, 1-2 tabletter dagligt efter behov

**Tabletter 500 mg 100 stk.**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

## Pligttekst

**Galieve Cool Mint**, oral suspension; **Galieve Peppermint**, tyggetablet; **Galieve Forte**, oral suspension i brev (natriumalginat, natriumhydrogencarbonat og calciumcarbonat) INDIKATIONER: **Galieve Cool Mint**, oral suspension; **Galieve Peppermint**, tyggetablet: Lægemiddel til behandling af symptomer på gastro-oesophageal reflux såsom sure opstød, halsbrand og fordøjelsesbesvær (relateret til reflux), fx efter et måltid, under graviditet eller hos patienter med symptom relateret til refluxsøftagitis. **Galieve Forte**, oral suspension i brev: Lægemiddel til behandling af symptomer på gastro-oesophageal reflux såsom sure opstød, halsbrand og fordøjelsesbesvær (relateret til reflux), fx efter et måltid eller under graviditet. **DOSERING:** Oral administration. Voksne og børn over 12 år: 10-20 ml / 2-4 tabletter / 1-2 breve efter et måltid og ved sengetid (op til fire gange dagligt). Tyggetabletterne skal tygges grundigt før de synkes. Børn under 12 år: Bør kun anvendes efter lægens anvisning. **FORSIGTIGHEDSREGLER:** Kan anvendes under graviditet og amning. Hvis symptomerne ikke bliver bedre indenfor syv dage, bør læge kontaktes. Du skal tage hensyn til indholdet af natrium og calcium, hvis du er på natrium- eller calciumfattig diæt. Tyggetablet: Indeholder aspartam, som kan være skadeligt for patienter med fenylyketonuri. Oral suspension: Indeholder methylparahydroxybenzoat (E218) og propylparahydroxybenzoat (E216), som kan give allergiske reaktioner (kan optræde efter behandlingen). Der bør gå 2 timer mellem indtagelse af Galieve og andre lægemidler. **BIVIRKNINGER:** **Galieve Cool Mint**, oral suspension; **Galieve Peppermint**, tyggetablet: Meget sjældent (<1/10.000) kan patienter udvikle allergiske reaktioner såsom nældefeber, astmalignende anfald eller pludseligt hududslæt, åndedrætsbesvær og besvimelse (anafylaktisk reaktion). **Galieve Forte**, oral suspension i brev: Meget sjældent (<1/10.000) kan patienter udvikle allergiske reaktioner såsom nældefeber, astmalignende anfald eller pludseligt hududslæt, åndedrætsbesvær og besvimelse (anafylaktisk reaktion), mavesmerter, sure opstød, diarré, kvalme, opkastning, kløende udslæt. **PAKNINGSTØRRELSER:** Oral suspension i flaske: 300 ml; **Galieve Forte** brev: 12 stk; Tyggetablet: 24 og 48 stk. Læs omhyggeligt vejledningen på pakken og indlæggssedlen, inden du begynder at bruge dette lægemiddel, da de indeholder vigtige oplysninger. Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Tlf. 44 44 97 01



## Galieve® Mod halsbrand og sure opstød

Lægemiddel til behandling af symptomer på reflux såsom halsbrand. Galieve, der indeholder alginat, virker hurtigt ved at danne et beskyttende lag oven på maveindholdet, for at dulme den brændende fornemmelse i brystet. Galieve Forte indeholder udover alginat også antacida som neutraliserer overskydende mavesyre, for at lindre smerte og ubehag i maven i op til 4 timer.

**Forte Oral Suspension 12 stk.**  
**Peppermint Tyggetabletter 24 el. 48 stk**  
**Cool Mint Oral Suspension 300 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

# Halsbrand?

## Gaviscon®

Effektivt ved sure opstød  
og halsbrand

Kan gives til alle inkl.  
gravide og børn (fra 2 år)\*

\*Gælder oral suspension



Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

**Gaviscon** (natriumalginat 50 mg/ml, natriumhydrogencarbonat 17 mg/ml, aluminiumhydroxid 15 mg/ml, calciumcarbonat 15 mg/ml) oral suspension og **Gaviscon** (algsinsyre 350 mg/tab., natriumhydrogencarbonat 120 mg/tab., aluminiumhydroxid 100 mg/tab.) tyggetabletter. Håndkøbslægemiddel. **Virkning:** Bruges til halsbrand, sure opstød og ved spiserørsbrok. Gaviscon danner et skumlag oven på det sure maveindhold og forhindrer tilbageløb af maveindholdet til spiserøret. **Dosering:** Må ikke tages sammen med drikkevarer, der indeholder citronsyre. Oral suspension: **Voksne og børn over 2 år:** 10-20 ml efter behov ½ time efter et måltid og før sengetid eller efter lægens anvisning. Børn ½-2 år: 5-10 ml fordelt på flere doser, helst efter et måltid. **Børn under ½ år:** 1-2 ml pr. kg. kropsvægt/dag, fordelt på flere doser, helst efter et måltid. Må kun gives til nyfødte og småbørn efter lægens anvisning. Tyggetablet: Tygges grundigt, må ikke synkes hel. Voksne: 1-3 tyggetabletter efter behov ½ time efter et måltid og før sengetid eller efter lægens anvisning. **Børn:** Må kun bruges til børn under 15 år efter lægens anvisning. **Forholdsregler:** Må ikke anvendes ved allergi over for de aktive stoffer eller de øvrige indholdsstoffer. Oral suspension: Indeholder methylparahydroxybenzoat og propylparahydroxybenzoat (kan give allergiske reaktioner, som kan optræde efter behandlingen) og natrium (skal tages i betragtning ved saltfattig diæt). Tyggetabletter: Indeholder mannitol (kan have en mild afførende virkning). Oral suspension og tyggetabletter: Kontakt lægen, hvis dine nyrer ikke virker normalt. Virkningen af Gaviscon eller andre lægemidler kan ændres ved samtid brug. Kontakt lægen, hvis du tager følgende lægemidler mod: infektioner (fluoroquinoloner, tetracykliner), svampeinfektion (ketoconazol), blærehalskræft (estramustin), skjoldbruskkirtelhormon-forstyrrelser (thyroideahormoner), utilstrækkelig hjertefunktion (digoxin), hjerterytmeforstyrrelse (sotalol), knogleskørhed (clodronat), afstødning af transplanteret organ (mycophenolatmofetil), epilepsi (gabapentin), gift (penicillamin), smerter (diflunisal). **Bivirkninger:** Der kan i meget sjældne tilfælde forekomme udslæt, kløe og væskeansamling i vævene/under huden (ødem). **Pakningsstørrelser:** Oral suspension: 100 ml, 400 ml, 500 ml. Tyggetabletter: 20 og 120 tabletter. **Læs indlægssedlen og oplysningerne på emballagen inden brug.** **Følg lægens eller apotekspersonalets anvisninger.** Nordic Drugs AB, Box 300 35, SE-200 61 Limhamn, Sverige. **Dato for udarbejdelse:** 30.01.2023. GAV-2400001-01/24.



## Om

### Carsten Anker Edmund, Øjenlæge, dr. med. og formand for Øjenforeningens hovedbestyrelse

Carsten Edmund har mange års erfaring som øjenlæge – dels fra øjenafdelingen på Glostrup Hospital og dels som privat praktiserende øjenlæge. Sin store erfaring og viden stiller han til rådighed for Øjenforeningen, som er en patientforening, der arbejder for at værne om synet ved at forebygge/bekæmpe øjensygdom og blindhed.

# Røde øjne: Harmløst eller farligt?

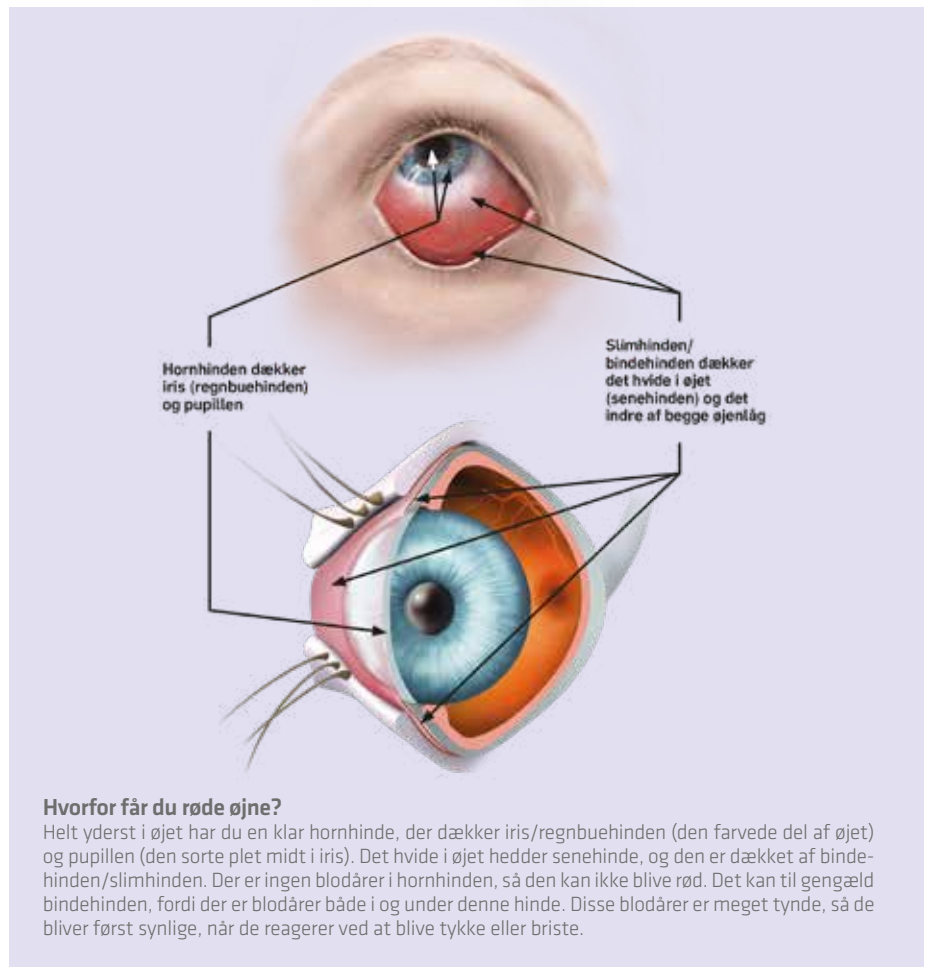
Interview med Carsten Anker Edmund om røde øjne

**"Et rødt øje er signal om hjælp," lyder det klare budskab fra Carsten Edmund, der samtidig understreger, at røde øjne både kan have harmløse og alvorlige årsager. Men hvorfor får man røde øjne? Er det altid reaktioner fra øjets overflade? Kan det stamme fra øjets indre? Og kan røde øjne ligefrem skyldes udfordringer andre steder i kroppen?**

"Dit syn skal du passe på, fordi det er så uendelig vigtigt for din livskvalitet og dit liv. Derfor er det godt at kende de typiske årsager til, at øjnene kalder på hjælp ved at blive røde. Og ikke mindst at vide, hvornår du trygt kan se tiden an til næste dag, og hvornår du har akut brug for hjælp," understreger Carsten Edmund.

## Røde øjne – fra øjets overflade

Fordi øjnene konstant er påvirket af vejr, vind og partikler i luften, er det nærliggende at tænke, at det især er reaktioner i øjets overflade, der giver røde øjne. "Det er helt korrekt," siger Carsten Edmund, og remser op: "Øjenbetændelse er en infektion i øjets bindehinde/slimhinde, der ligger alleryderst. Det er også i bindehinden, allergiske øjenreaktioner opstår, når du har pollenallergi, og naturligvis er det også øjets yderste hinde, der reagerer, hvis et fremmedlegeme ridser øjet, eller en stærk sol – fx på en skiferie – giver en overfladisk forbrænding på hornhinden. Blodårerne i og under bindehinden er ganske små, og reagerer



nemt, så blødninger kan også opstå spontant. Tørrø øjne kommer, hvis tårefilmen ikke kan opretholde tilstrækkelig fugtighed – dvs. også en årsag, der ligger i øjets overflade.”

”Bruger du kontaktlinser, og oplever rødme og smerter i øjnene, så tag linsene ud. Er det ikke blevet bedre i løbet af et døgn, skal du søge læge.”

#### **Røde øjne – fra øjets indre**

Så snart de røde øjne handler om årsager fra øjets indre, er det lidt mere alvorligt end overflade-årsagerne. ”Hornhindebetændelse kan opstå efter en læsion og/eller et sår, som er forårsaget af et fremmedlegeme. Sådant en betændelse skal behandles, for ellers kan der komme arvæv, som risikerer at hæmme synet. Grøn og grå stær forbinder de fleste nok med sygdomme, der kommer snigende. Men der findes også akut grøn stær, hvor øjet mister sin evne til at trykregulere, hvilket resulterer i et meget rødt øje plus kraftige smerter.”

#### **Røde øjne – fra andre steder i kroppen**

”Det behøver ikke være direkte påvirkninger af øjet, der udløser de røde øjne. Hovedpine kan give røde øjne med et forpint udtryk. Træthed giver tit røde øjne, som kun bliver mere røde i takt med, at du gnider øjnene for at holde dig vågen. Feber i forbindelse med diverse sygdomme kan også give røde øjne, og efter en festlig aften med ekstra alkohol kan øjnene også reagere ved at være lidt røde. Røde øjne kan også skyldes en reaktion i dit immunsystem. Fx i forbindelse med allergi over for pollen, der kan give røde, rindende og sviende øjne. Men også i forbindelse med en forstyrrelse i immunsystemet, der kan udløse betændelse i regnbuehinden.”

#### **Grøn, gul eller rød alarm?**

”Røde øjne er den hyppigste årsag til, at folk konsulterer en øjenlæge,” refererer Carsten Edmund, der samtidig pointerer, at det også er vigtigt at være opmærksom på smerter. ”Smerter har bare den udfordring, at de opleves meget individuelt, så derfor giver røde øjne tit en bedre pejling af, hvorvidt der er fare på færde.” Her giver Carsten Edmund en mini-

guide i, hvornår røde øjne skal udløse grøn, gul eller rød alarm.

#### **Grøn – se tiden an til i morgen**

”I den grønne kategori er en typisk lidelse betændelse i øjets slimhinde – i almindelig tale kaldet øjenbetændelse. Det er især børn, der får øjenbetændelse, fordi det smitter enormt nemt via hænder, negle og legetøj. Symptomerne er røde øjne med sekret, og du kan prøve at rense med lunt saltvand eller kamillete. Tit kan der være tale om en mild infektion, der går over af sig selv. Så du kan trygt og roligt se tiden an og vurdere, hvorvidt det er bedre dagen efter, eller om barnet er meget generet. Hvis barnet går i institution, kan institutionen have regler om, at barnet først må komme, når øjenbetændelsen er under behandling. Betændelsen kan skyldes både en bakterie og en virus. En bakteriel infektion kan man behandle med øjendråber, der indeholder antibiotika, men en virus kan man ikke behandle.

Røde øjne, der svier og løber i vand, er uhyre almindeligt. Paradoksalt kan øjnene samtidig føles tørre. Et sundt og rask øje er hele tiden fugtigt, fordi det bliver smurt med en film af tårer hver gang, du blinker, hvilket du gør med ca. 15 sekunders mellemrum. Tårerne består af slim, væske og fedt. Med alderen kan tårevæskens sammensætning ændres, så derfor er tørre øjne i høj grad et aldersbetinget fænomen. Andre årsager kan være bivirkninger ved medicin, ophold i tørt kontormiljø og mange timer foran en skærm, hvor man typisk blinker med lavere frekvens. Det er ikke farligt, og dråber med ”kunstige tårer” fra apoteket kan tit lindre problemet. Er du meget generet i det daglige, så skal du tale med din læge om det.”

”Har du få fået noget varmt, noget grus/støv, eller et kemisk aktivt stof i øjet, så skyl straks med vand fra hanen, og søg derefter akut hjælp.”

Hvis du har prøvet at vågne op om morgenen med noget, der mest af alt ligner en klat rød neglelak i øjet, så er du garanteret blevet forskrækket. Det kan Carsten Edmund godt for-

stå, men han beroliger med, at det er ganske harmløst, selvom det ser voldsomt ud. ”De små blodkar i øjet er skrøbelige, og hvis du fx har lidt forhøjet blodtryk eller kolesterol, så går de nemmere i stykker. Ved sådan en karsprængning lægger der sig en blodansamling under øjets slimhinde. Det gør ikke ondt, og du behøver ikke at gå til lægen, for det forsvinder af sig selv i løbet af et par uger ligesom et blåt mærke.”

#### **Gul – hold øje og vær opmærksom**

”Denne kategori kan være lumsk,” advarer Carsten Edmund. ”Dels fordi symptomerne på noget harmløst og alvorligt ligner hinanden, og dels fordi symptomer på noget alvorligt kan være timer undervejs. Årsagerne til øjenproblemer i denne kategori kan være svejseøjne – dvs. forbrænding på øjets hornhinde på grund af kunstig eller naturligt UV-lys. Det giver sviende, brændende og røde øjne, men de heler af sig selv i løbet af 8-12 timer, så du behøver ikke stresse afsted til lægebehandling.

Anderledes er det, hvis du har fået en rift eller et fremmedlegeme i øjet. Fx på grund af en gren, en fingernegl fra et barn eller lignende. Øjets reaktion er en kombination af rødme og smerte, som kan være alt fra moderat til meget kraftigt niveau. Hvis du synes, symptomerne er milde, og de ikke bliver værre i løbet af de første 6-12 timer, så heler det formentlig af sig selv. Kan du ikke udholde symptomerne, og har du måske samtidig reduceret syn, så er det værd at konsultere en læge.”

#### **Rød – du skal have akut hjælp**

”Du skal altid reagere hurtigt, hvis du både oplever rødme, smerter og synstab,” pointerer Carsten Edmund. ”Disse symptomer kan fx skyldes betændelse i hornhinden, regnbuehinden eller akut grøn stær, og samme symptomer kan komme i forbindelse med varme slibespåner eller ætsning med forskellige kemikalier.

Hornhindebetændelse starter med fornemmelse af at have et fremmedlegeme i øjet, og ledsages af tiltagende smerter og uklarhed af hornhinden. Regnbuehindebetændelse kan du kende på, at pupillen er meget lille, og at øjet samtidig reagerer med smerte ved lyspåvirkning – simpelthen ved at lyse i øjet med en lommelygte. Akut grøn stær kan du kende på smerte, stor pupil og evt. kvalme. I alle tilfælde skal du skynde dig hen til nærmeste akutmodtagelse, som kan henvise til regionens vagthavende øjenafdeling.”

# Hold øje med dit blodtryk

**Blodtrykket** kan du nemt måle selv

**Du kan sagtens have forhøjet blodtryk uden at vide det, for i langt de fleste tilfælde kan man ikke mærke, at blodtrykket er forhøjet. Ca. en million danskerne har for højt blodtryk, og af dem er ca. 30% uvidende om det. Rigtig mange går med andre ord rundt med et blodtryk, som øger deres risiko for hjerte-kar-sygdomme.**

Dit hjerte er kroppens vigtigste muskel, for hjertets opgave er at pumpe blod – og dermed ilt – rundt i hele kroppen via blodårerne. Hos nogle mennesker opstår der modstand i årerne. Man ved ikke specifikt, hvorfor situationen opstår, men du kan være arveligt disponeret, og du kan selv have indflydelse på blodtrykket via din livsstil.

## Derfor er forhøjet blodtryk farligt

Du kan sikkert nemt forestille dig, at det skaber et øget pres på dit kredsløb, hvis blodets tryk er forhøjet. Det giver risiko for mange typer hjerte-kar-sygdomme som fx:

- Åreforsnævring, som kan udløse hjertekrampe og blodpropper i hhv. hjerne og hjerte
- For stort hjerte, fordi det skal arbejde ekstra, og det øger risikoen for hjerneblødning, hjertesvigt og nyrersvigt

## Fordele ved, at du selv måler dit blodtryk

Med et professionelt apparat til måling af blodtryk kan du måle dit blodtryk lige så præcist, som lægen kan. Det kræver naturligvis, at

du bruger måleapparatet korrekt. Den store fordel er, at det er nemt og hurtigt at måle blodtrykket uden, at du skal afsted til lægen. Prøv at mærke efter: Øger det chancen for, at du regelmæssigt får målt blodtrykket? Svaret er sikkert ja, og oveni er der den fordel, at du slapper af, når du måler blodtrykket derhjemme i stedet for hos lægen, hvor nervøsitet kan få blodtrykket til at stige. Når du køber blodtryksapparat, så rådfør dig med apoteket, der også kan demonstrere, hvordan du bruger apparatet. Der findes forskellige typer, og hvad der er den perfekte løsning for dig, afhænger af dit behov.

Hos en person mellem 18 og 80 år ligger et normalt systolisk blodtryk mellem 120 og 135, mens det lave diastoliske ligger mellem 70 og 85. Blodtrykket kan variere fra person til person, og afhænger også af faktorer som alder og aktivitetsniveau. Så du skal ikke gå i panik, hvis dit blodtryk ligger en smule uden for normalområdet. Men hvis det bliver ved at være let forhøjet, eller bliver meget forhøjet, så skal du gå til lægen.

## Behandling af forhøjet blodtryk

Omlægning af livsstil kan i mange tilfælde reducere blodtrykket. Livsstil er meget vænebetonet, så det er ikke nemt. Til gengæld er motivationen høj, fordi der er så store helbreds mæssige gevinster ved at undgå forhøjet blodtryk. Gør noget godt for dig selv og dit blodtryk ved at:

- Undgå rygning
- Spare på salt og fedt
- Undgå overvægt
- Holde dit alkoholforbrug inden for de officielle grænser

- Undgå stress
- Dyrke motion
- Spise masser af frugt, grønt og andre fibre men spare på rødt kød og sukker

Hvis du på trods af sund livsstil har for højt blodtryk, så skal du tale med din læge om eventuel medicinsk behandling.

**KILDER**  
hjerteforeningen.dk  
min.medicin.dk  
seagull-healthcare.dk  
sundhed.dk



## Seagull® Blodtryksapparat til håndled

Blodtryksapparat til håndled er nemt at medbringe på rejser og ture. Derudover er det let at anvende og kan påsættes af personer, som kan have svært ved selv at påsætte en manchet på overarmen. Omkredsen på håndledet skal være 13,5 cm – 19,5 cm. Der kan måles på 2 forskellige brugere og hukommelsen er 120 målinger med dato og tidsangivelse. Håndledsapparater måler lige så godt som overarmsapparater forudsat, at manchetten holdes i hjertehøjde. Håndledsapparater anbefales til personer, som har svært ved at sætte en overarmsmanchet på, eller som synes, at blodtryksmåling på overarmen er meget ubehagelig. Ligeledes kan det bruges af kunder, som har for tynde arme til overarmsapparater.

### Til håndled 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

## Fakta

### Du har ikke ét men to blodtryk

Man taler om "blodtrykket", men i virkeligheden har du to. Det høje og det lave.

- Det høje blodtryk hedder i fagsprog "det systoliske blodtryk", og er et mål for blodets tryk i årerne, når hjertet trækker sig sammen for at pumpe iltet blod fra lungerne ud i kroppen.
- Det lave hedder "det diastoliske blodtryk", og måler trykket på det blod, som har været rundt i kroppen, og nu kommer retur til hjertet og derfra videre til lungerne for at blive iltet, før blodet igen løber ud i kroppen.

## Seagull® Blodtryksapparat

Fuldautomatisk blodtryksapparat med blød manchet, som passer de fleste voksne (22-43 cm). Da der måles, mens oppustningen foregår, er målingen både hurtig og lydsvag. Skånsom måling, idet trykket på armen kun er så hårdt, som det er nødvendigt for at foretage en måling. Apparatet er derfor godt til personer, som ikke bryder sig om at få målt blodtryk.

### One Size 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



## Seagull® Blodtryksapparat med Afib

Automatisk blodtryksapparat til overarmen med ny, unik funktion til test for hjerteflimmer. AFib-funktionen måler på fingeren, og resultatet aflæses nemt og uden tvivl i det ekstra display. Hjerteflimmer øger risikoen for blodpropper, da blodet ofte står næsten stille i forkamrene i hjertet. Dette medfører, at blodet nemmere koagulerer og danner blodpropper.

### Afib 1 stk.

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



# Diarré er ikke en sygdom men et symptom

## Fakta, forebyggelse og behandling af diarré

**Forstyrrelse i afføringen er noget, alle mennesker kender til. Er den for træg, giver det udfordringer. Men endnu værre er det at have diarré, og skulle på toiletet som lyn fra en klar himmel. Hvorfor får man diarré? Er det muligt at forebygge? Og hvordan behandler man det? Få svarene her.**

Definitionen på diarré er, at du mere end tre gange om dagen skal lynhurtigt på toiletet pga. afføringstrang. Diarré er ikke i sig selv en sygdom men et symptom. Fx på infektion med en bakterie, virus eller parasit. Symptomerne er først og fremmest tynd afføring, der kan være vandig og slimet. I nogle tilfælde kan afføringen blive grønlig eller indeholde blod. Men har du en infektion i mave/tarm, får du formodentlig andre symptomer end den tynde afføring. Typisk giver det mavekneb, der kan være kolikagtig. Du kan også risikere at få feber, kaste op og i det hele taget føle dig rigtig syg og dårlig.

### Årsager til diarré

I langt de fleste tilfælde er årsagen til diarré en mikroorganisme, der kommer ind i din krop:

- Det kan være en virus, hvor norovirus, rotavirus og adenovirus er nogle af de hyppige
- Bakterier, der fremkalder diarré, er fx campylobacter, salmonella og E-coli
- Parasitter er vi ikke så udsat for her i Danmark, men man kan få dem med hjem fra ferier i udlandet

Den hyppigste årsag til diarré blandt danskerne er norovirus, som giver den kendte Roskildesyge. Norovirus smitter enormt nemt fx på en arbejdsplads, hvor man bruger samme toilet, og måske buffetordning til frokost, eller en institution, hvor børnene leger tæt, og har fælles toiletter. En anden årsag til diarré er psykisk pres fx i en stresset periode, en periode med bekymringer, før en eksamen eller i andre situationer, hvor du føler dig utryg.

### Forebyg diarré

Det kan være svært at gardere sig 100%, fordi diarré kan smitte så nemt, og fordi en virus eller bakterie er usynlig. Men med disse tre råd forebygger du godt:

- I køkkenet: Du har sikkert hørt, at man skal passe på, når man håndterer rå kylling i sit

køkken. Det er fordi bakterien campylobacter tit findes i kyllingekød, og hvis saft fra en rå kylling findes på bordet, på skærebrættet eller på kniven, så kan det blive overført til fx salaten, så du får bakterien indenbords via mad, der ikke er blevet varmet op. Sørg derfor altid for at holde saft fra råt kød helt isoleret i køkkenet.

- På rejser: I udlandet er bakteriefloraen tit anderledes end den hjemmevante. Så spis kun gennemstegt mad, drik kun vand på flaske og husk, at håndsprit er din bedste ven, når du gerne vil forebygge rejsediarré.
- I hverdagen: En fordøjelse i balance er mere robust. Fx kan tarmen godt lide at have fibre at arbejde med. Ud over fiberrig kost kan du tage loppefrøskaller som dagligt tilskud af fibre. De er helt naturlige, og suger væske til tarmen, plus danner gel, så afføringen fungerer bedre. Du kan bruge loppefrøskaller ifm. både diarré, forstoppelse og irritable tyktarm.

### Behandling af diarré

1. Tag et middel til at stoppe den hyppige og vandige afføring
2. Drik rigelig væske – og tilsæt evt. salt og sukker – eller køb en særlig blanding på apoteket, så du får genoprettet din væske- og saltbalance
3. Spis mad, der indeholder stivelse dvs. fx kogte ris og havregrød

Husk, at hvis der er blod i din afføring, eller hvis du har diarré og feber i mere end to dage, så skal du kontakte din læge.

#### KILDER:

biodanepharma.com  
herlevhospital.dk  
imodium.dk  
min.medicin.dk  
ssi.dk  
sst.dk  
sundhed.dk



### SylliFlor® Dine daglige fibre

Glutenfrit kosttilskud af loppefrøskaller (psyllium husk) som smager godt, er knasende sprødt og ikke klister i munden. Frøskallerne har et højt indhold af de gavnlige kostfibre, som hjælper med at holde fordøjelsen i balance. Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for varieret kost. Opbevares uden for børns rækkevidde.

**Fås også som Kakao, Malt, Naturel, Æble Og Kanel eller Vanilje 200 g Kapsler 500 stk.**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Imodium® Mod diarré

Lægemedel, der hjælper med at normalisere tarmbevægelserne, så diarréen lindres, og kroppen bedre kan optage væske og næring fra tarmen. Behandles tidligt, kommer bedringen hurtigere og samtidig reduceres væske- og salttab, som giver træt- og uoplagthed. Tabletterne er coatede og dermed nemme at sluge. Plus behandler foruden diarré også oppustethed, mavekneb, og luft i maven. Smelt opløses direkte på tungen så den nemt kan indtages, uden brug af vand.

**Plus Tabletter 2x125 mg 12 stk.**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

### Pligtekst

**Imodium® Plus** (loperamid, simeticon) Anvendelse: Akut diarré hos voksne og børn over 12 år, når der også forekommer oppustethed, mavekræmper samt luft i maven. Dosering: Voksne over 18 år: Indtages med væske. Start med 2 tabletter, efterfulgt af 1 tablet efter hver tynd afføring. Unge mellem 12 og 18 år: Start med 1 tablet, efterfulgt af 1 tablet efter hver tynd afføring. Højest 4 tabletter om dagen. Behandlingen må ikke fortsættes ud over 2 dage. Forsigtighedsregler: Bør ikke anvendes til patienter med kendt allergi overfor indholdsstofferne, ved blodig afføring og høj feber, ved akut tyktarmsbetændelse, ved kraftig diarré efter antibiotikabehandling, ved forstoppelse eller udspilling af maven. Indeholder benzylalkohol, som kan medføre allergiske reaktioner og kan ophobes i kroppen. Kontakt derfor din læge hvis du er gravid, ammer eller har en lever- eller nyresyge. Indeholder glucose. Kontakt lægen hvis du ikke tåler visse sukkerarter. Det er vigtigt at søge for rigeligt væskeindtag. Hvis diarréen varer længere end 2 dage, skal behandlingen stoppes og lægen kontaktes. Forsigtighed ved nedsat leverfunktion. Bør ikke anvendes til børn under 12 år uden lægens anvisning. Bør ikke anvendes til gravide eller ammende. Overskrid ikke den angivne dosis. Der er rapporteret alvorlige hjerteproblemer hos patienter, som har taget for meget loperamid. Bivirkninger: Hovedpine, kvalme og smagsforstyrrelser. Pakninger: Tabletter, 6 og 12 stk. Læs indlægssedlen for yderligere oplysninger på www.indlaegsseddel.dk. McNeil Denmark Aps, tlf. 70 20 52 12. Medicinske produktspørgsmål kan rettes til vores medicinske informationsafdeling: Consumer-dk@kervue.com. September 2023



## Om

### Mette Lund Franck, ekstern lektor ved Syddansk Universitet og stemmelogopæd med speciale i stemmelidelser

Mette Lund Franck er kandidatuddannet klassisk sanger og sangpædagog samt bachelor i logopædi fra Syddansk Universitet. Hun fordeler sit arbejdsliv mellem sin private virksomhed Stemmens Portal, en deltidsansættelse som stemmekonsulent på Kommunikationscenter Odense og jobbet som ekstern lektor ved SDU, hvor hun underviser i logopædisk stemmemetodik og behandling af stemmelidelser.

# Alle mennesker kan få problemer med stemmen

## Interview med Mette Lund Franck om stemmeproblemer

***"Stemmen skal du have respekt for. Hvis du er hæs, eller på andre måder oplever stemmeproblemer, i mere end to uger, bør du gå til øre-næse-halslæge. Dels for at være sikker på, du ikke fejler noget alvorligt, men også for at kunne få den rette behandling af din stemme. For stemmen er en del af den kommunikative "lim", som forbinder dig med omverdenen, og den skulle gerne holde hele livet," understreger Mette Lund Franck.***

"Jeg har stort fokus på at bygge bro mellem teori og det praksisnære. Derfor lægger jeg vægt på at omsætte nyeste teoretiske viden til praksis, og at indsamle viden om praksis-baseret evidens, hvilket kommer både mine studerende på universitetet og mine stemmeklienter til gode. Jeg har glæden af at have et tæt samarbejde med såvel privatpraktiserende øre-næse-halslæger som med øre-næse-halsambulatoriet på OUH," forklarer Mette.

"Stemmen er et vigtigt kommunikationsredskab for de fleste mennesker både på arbejdspladsen, i hjemmet og i sociale sammenhænge. Når vi får stemmeproblemer, kan det påvirke mange områder af vores liv. Stemme er noget "vi har", men også noget "vi gør". For de fleste er det at bruge stemmen ubevidst, og vi tænker ikke over det, før vi eventuelt får stemmeproblemer. Når vi taler eller synger, kommer vores stemmelæber i svingninger af den luftstrøm, som vi fører fra lungerne op gennem luftrøret. Stemmelæberne består af muskler beklædt med slimhinde. Hvis vi har en halsinfektion, eller bruger stemmen forkert eller for

voldsomt, kan musklerne i stemmelæberne udtrættes, og slimhinden blive irriteret eller decideret beskadiget.

### Hvad er en stemmelidelse?

"Vi kan få stemmевanskeligheder af mange årsager. Mindre stemmeproblemer kan ofte forsvinde med stemmehvile og bedre stemmeteknik, hvorimod større stemmeproblemer kan kræve professionel behandling fra en stemmelogopæd," forklarer Mette, der inddeler stemmelidelser i tre grupper:

- Funktionelle – dvs. at måden, vi bruger stemmen på, er medvirkende til problemet
- Organiske – dvs. at der er kommet nogle forandringer i stemmelæbernes slimhinde enten af overbelastning eller pga. infektion eller begge dele
- Neurologiske, som er opstået på baggrund af en neurologisk lidelse eller fx en lammelse af den ene stemmelæbe







### **Er kriller i halsen og rømmetrang tegn på sygdom?**

"Du behøver ikke at være syg, for rømmen kan faktisk være en dårlig vane. Mange kender nok det ubevidst at rømme sig, inden man tager telefonen, eller skal sige noget. Men rømmen kan fx også skyldes reflux (tilbageløb af mavesyre fra mavesækken til struben), spændinger i strubemusklerne, overbelastning af stemmen, allergi eller astma. Rømmetendens kan hurtigt blive en selvforstærkende ond cirkel. Når der kommer slim eller fremmedlegemer i halsen, er det en helt automatisk respons fra kroppen at udstøde det ved, at du hoster eller rømmer dig. Men den langvarige ubevidste vane kan irritere stemmelæberne, og de kan blive røde og hævede, hvilket kan medføre, at der dannes mere slim for at beskytte slimhinden. Og så bliver rømmen til endnu mere rømmen – dvs. at kriller har udviklet sig til et problem."

### **Hvad er de typiske tegn på overanstrengelse af stemmen?**

"De første symptomer på overanstrengelse kan være, at stemmen fx er træt, eller lyder en smule ru. Måske har du følelsen af spændinger/ømhed i halsen, en tør plet eller en klump i halsen, så du har brug for at rømme dig. Det kan også være, at din stemme knækker og forsvinder, eller at du ikke rigtig kan få styrke og gennemslagskraft i stemmen. Mange oplever, at stemmen næsten ikke kan holde til fx at læse en godnathistorie for børnene! Overbelastning af stemmen kan komme snigende, hvis du fx har et stemmekrævende job, taler

i et miljø med baggrundsstøj og måske samtidig har fritidsinteresser, hvor du synger eller taler meget. Men overanstrengelsen kan også komme akut fx i forbindelse med en koncert, fest eller fodboldkamp, hvor du har skrålet om kap med de andre tilskuere. Sådant et akut traume kan give en blødning eller polyp i stemmelæbens slimhinde."

### **Er der en kur mod overanstrengt stemme?**

"Den bedste kur er at tie stille. Ikke bare et par timer men at holde 100% stemmehvile i et par dage, så stemmen kan hele. Hvis du har talt, råbt eller sunget kraftfuldt og længe, kan du nemlig have fået et ødem i stemmelæbens slimhinde, og hvis det ikke får ro til at hele, kan det over tid udvikle sig til såkaldte stemmeknuder, og så risikerer du, at stemmeproblemerne bliver mere langvarige. Måske tænker du: Kan jeg ikke bare hviske i stedet for at tie helt stille? Det vil jeg ikke anbefale, for når du hvisker, kan du komme til at presse og irritere stemmen yderligere. Så uanset om du er lærer, fitnessinstruktør eller synger i kor, så anbefaler jeg, at du ændrer nogle ting i din hverdag, så du kan få stemmehvile, og opsøger hjælp til at lære at anvende en bedre stemmeteknik."

### **"Er hæshed farligt?**

"I de kolde måneder skyldes hæshed ofte øvre luftvejsinfektioner, som kan give røde og hævede stemmelæber, men hæshed kan også skyldes måden, du bruger stemmen på. Hæshed er et symptom på, at stemmelæberne ikke svinger hensigtsmæssigt, at de

#### **Tip**

#### **Stemmegymnastik med Mette**

Ligesom du varmer musklerne op før en løbetur, eller anden træning, så er det godt at varme stemmen op om morgenen, før du begynder at bruge den. Med disse to simple øvelser kan du styrke stemmens teknik og smidighed. Gør det fx i badet, hvor du har ro og fred, så du kan fokusere 100% på øvelserne.

1. Første øvelse træner din kropsstøtte, så diafragma (din mellemgulvsmuskel) og dine bugmuskler kan arbejde sammen om at støtte din stemmes lyd. Træk vejret dybt ind gennem næsen – helt ned til maven, så den bevæger sig udad. Pust langsomt luften ud, mens du siger lyden sss og samtidig bemærker, at maven bevæger sig indad. Gør det 5-10 gange – giv slip i dine mavemuskel ved hver indånding, så muskulaturen bliver afspændt og passiv. Udåndingen er aktiv på sss, og i indåndingen lader du luften suse ubesværet ned i lungerne.
2. Næste øvelse varmer dine stemmelæber blidt op. Start med at lave en behagelig, sukkende lyd på mmm. Gentag nogle gange og lad lyden blive til en glidetone, som glider fra midten af dit taleleje og lidt nedefter – uden at du presser stemmen. Begynd så at lave nogle store tyggebevægelser, som om du tyggede på et stort tyggegummi, mens du stadig laver dine glidetoner på mmm. Lad gerne tonerne glide lidt op og ned i toneleje. Gør det 5-10 gange. Vær opmærksom på at holde "stemmemotoren", altså din bugstøtte, i gang, når du laver stemmeopvarmningsøvelser. Øvelserne kan gentages i løbet af dagen som opvarmning til stemmekrævende aktiviteter.

er hævede eller af anden årsag ikke virker så godt, som de plejer. Stemmen kan være syg, selvom du ikke nødvendigvis føler dig syg. Hvis din stemme har lydt hæs i længere tid, har du måske vænnet dig til det. Det samme har din omverden, som ikke længere spørger ind til, om du er syg eller træt. Men hvis din hæshed varer mere end et par uger, bør du tjekkes af en øre-næse halslæge. Det er ikke altid, at hæshed giver gener eller irritation i halsen, så derfor er det vigtigt at reagere, hvis stemmens lyd forandrer sig."

### Kan børn og unge også få stemmeproblemer?

"Børn er mere disponeret for at udvikle stemmeproblemer end voksne, fordi slimhinden på barnets stemmelæber ikke er færdigudviklet før 10-års alderen. Det betyder, at den er mere modtagelig overfor mekanisk slid. De fleste børn færdes i skoler, på legepladser og i fritidsmiljøer, hvor der er meget støj. Jo mere støj, jo større risiko for, at børn råber og taler kraftigere, end deres stemmer kan holde til. Stemmeproblemer kan have konsekvenser for barnets kommunikation, trivsel og selvverd. Hvis du oplever, at dit barns stemme bliver hæs og udtrættet, så er det vigtigt at få en vurdering af en øre-næse-halslæge."

### Har ældre mennesker øget risiko for stemmeproblemer?

"Når vi bliver ældre, mister vi gradvist muskelmasse, og slimhinderne i hele kroppen bliver tyndere og mindre elastiske. Fordi stemmelæberne består af muskler og slimhinde, har denne aldring også betydning for stemmen, der kan blive svagere. Mange ældre er mindre fysisk aktive, og har dårligere kondition. Stemmen er afhængig af åndedrættet, som igangsætter lyden, og hvis kroppen er lidt svækket, vil det påvirke muskelstyringen af åndedrættet. En del ældre har måske et begrænset socialt liv, hvor de ikke taler med ret mange mennesker i løbet af en dag. For personer med almindelige aldersbetingede stemmeproblemer er den gode besked, at du selv kan gøre noget for at vedligeholde stemmen: Dyrk motion/gå en tur, læs højt fra en bog for at træne stemmen – gerne i mindst 15 minutter hver dag – og brug mine morgenøvelser, som er beskrevet i boksen om stemmegymnastik her i artiklen."

### Hvordan diagnosticerer og behandler man "en syg stemme"?

"Øre-næse halslægen har et særligt kamera, som kan filme ned i halsen og visualisere stemmelæberne i bevægelse, mens du laver stemmelyd. Kameraet afslører, om der er forandringer i slimhinden, om stemmebåndene når sammen, og om de vibrerer frit. Lægen stiller diagnosen og sender henvisning til behandling hos fx en kommunal logopæd (talepædagog). Logopæden laver en udredning, som bl.a. indeholder en auditiv vurdering af stemmen

med henblik på at identificere dysfunktioner og fejlfunktioner. Logopæden undersøger spændingsgraden i muskulaturen i bl.a. hals, nakke og kæbe, vurderer åndedrætsfunktionen, og spørger ind til personens stemmegeener. Den grundige udredning fører til den bedste mulige behandling af den enkeltes stemmeproblem. Ofte vil behandlingen bestå af en kombination af stemmepleje, åndedrætsøvelser, afspænding/stræk, stemmeøvelser og implementering af nye stemmevaner."

### Kan jeg undgå at få stemmeproblemer?

"Du kan i hvert fald gøre rigtig meget for at undgå at overanstrenge din stemme," siger Mette Lund Franck, der her giver 8 gode stemmeråd til dig, der af og til oplever at få stemmeproblemer.

1. Undgå at råbe eller tale hen over baggrundsstøj
2. Synk langsomt og drik en tår vand i stedet for at hoste eller rømme dig
3. Gå hen til dem du vil tale med, og undgå at råbe fra et rum til et andet
4. Læg mærke til om din stemme lyder/føles træt, eller om du er irriteret i halsen, for så er din stemme formodentlig slidt, og trænger til en pause
5. Indlæg stemmepauser i din hverdag
6. Lyt til din krop og afspænd eventuelle spændinger i kæbe, hals, nakke og skuldre

#### Tip

#### Rømmer du dig tit? Sådan kvitter du vanen

I stedet for at hoste, eller rømme dig, kan du drikke noget vand i små slurke eller lave en synkebevægelse uden vand. Det får stemmelæberne til at lukke sig blidt sammen, og er med til at fjerne eventuelt slim. Du kan også nynne på lyden "mmm", for det afhjælper rømmetrangen ved at transportere slimen væk fra stemmelæberne, så du kan synke det eller spytte det ud. Hvis du ikke kan undgå at hoste, så gør det blidt, og stød nænsomt luft ud samtidig, så du ikke slår stemmelæberne hårdt sammen. Et andet godt råd er at inhalere kamilledampe. Læg en håndfuld tørrede kamilleblomster i en skål, hæld kogende vand over, og læn dig ind over skålen 7-10 minutter med et håndklæde over hovedet, så dampen ikke slipper ud. Undgå at tale, hoste eller rømme dig en times tid bagefter.

7. Skru ned for telefonsamtaler og online-møder – og brug headset, for så regulerer du din stemmestyrke bedre
8. Hvis du bruger din stemme i forbindelse med dit job, eller bare gerne vil have en god og sikker verbal formidling, så er det en god idé at konsultere en logopæd eller stemmepædagog, der kan hjælpe med målrettet stemmetræning.

### Er det fup eller fakta, at whisky og smøger giver sexet stemme?

"Nu er det jo individuelt, hvornår man synes, en stemme er sexet. Jeg interesserer mig for, om stemmen er sund og velfungerende, og det er et faktum, at alkohol og tobak ikke er sundt for stemmen. Stort forbrug af alkohol er vanddrivende, og udtørrer kroppen – inklusive stemmelæberne – men kan også bidrage til øget dannelse af mavesyre og dermed give reflux. Rygning er den hyppigste årsag til dannelse af de forandringer i stemmelæbernes slimhinde, som kaldes reinke ødemer. Disse ødemer kan give gener i halsen i form af klumpfornemmelse og rømmetrang, og bevirker, at stemmen bliver dybere, mere grov og føles træt. Rygning er også kendt for at kunne medvirke til celleforandringer i stemmelæbernes slimhinde. Så til dig, der er ryger, vil jeg understrege, at det er meget vigtigt at gå til halslægen, hvis din stemme i længere tid har været hæs."

#### Fakta

#### Stress kan give stemmeproblemer

Måske har du prøvet at ringe til en ven, veninde eller et familiemedlem, som du kender rigtig godt, og med det samme kunnet høre på stemmen, at personen ikke havde det godt. Dit humør, din energi og din psykiske tilstand smitter af på stemmen. En hyppig psykisk årsag til stemmegeener er stress. Stress aktiverer ofte vores kamp- og flugtsystem (det sympatiske nervesystem), åndedrættet kan blive overfladisk og ligge højt i brystkassen. Dette kan medføre øgede spændinger i halsens muskler, som kan påvirke stemmekvaliteten, så stemmen kan blive svag, anspændt og træt.

Lyt til din krop. Lav aktiviteter, som du mærker giver dig ro og afspænding – gå fx en tur, dyrk yoga, lav blide åndedrætsøvelser eller fordyb dig i mindfulness. Alle disse aktiviteter bidrager til at stimulere dit parasympatiske nervesystem – altså dit indre ro-system – og er derfor også gode for dig og din stemme.

# Skandinavisk hudpleje

Skandinavisk hud har særlige plejebenhov

**Vi taler meget om vejret. Det ville din hud også gøre, hvis den kunne. For her i Danmark lever vi i et klima, der varierer meget. Skiftende temperatur og luftfugtighed påvirker vores hud, og det betyder, at hudens behov for pleje skifter i takt med årstiderne. Ikke mindst fordi den bliver tør.**

Huden er menneskets største organ. De fleste tænker nok først hjerte, lunger og lever, hvis de skal nævne nogle af de vigtige organer. Huden er også vigtig, og så er huden faktisk vores største organ med en vægt på ca. 3 kilo og et overfladeareal på 1,5 til 2 kvadratmeter. For at forstå hudens betydning og behov for pleje er det relevant at kende hudens opbygning og funktioner.

## Hudens opbygning og funktioner

I daglig tale siger vi huden, men du har faktisk tre slags hud, fordi huden består af tre lag.

1. Overhuden – dvs. det yderste lag: Indeholder et hornlag og hudceller.
  - En lille del af overhudens celler er pigmentceller, som danner farvestoffet melanin for at beskytte huden, når den er udsat for den skadelige effekt af solens stråler
  - Det yderste lag hud skal gerne være en intakt barriere, som kan beskytte mod bakterier og vira, men barrieren er ikke 100%, hvis huden får revner eller skader
2. Læderhuden: Er bindevæv, der består af fibre og celler, som giver huden styrke. Det er her, hudens nerver, talgkirtler, svedkirtler og blodkar ligger.
  - Nerverne: Sanser berøring, tryk, smerte plus varme og kulde
  - Talgkirtlerne: Producerer talg, der smører huden, så den bevarer sin elasticitet
  - Svedkirtlerne: Producerer sved, som er kroppens værktøj til at regulere fordampning og temperatur
  - Blodkar: Cirkulerer ilt plus trækker sig sammen / udvider sig som en del af kroppens temperaturregulering
3. Underhuden: Er først og fremmest fedtvæv, som er med til at holde på kroppens varme, så du ikke fryser.

Huden er altså en tovejs barriere. Den beskytter mod, at vital fugt fordamper fra kroppen, og den beskytter mod, at bakterier, vira, svampesporer og stoffer fra kemikalier har fri adgang til kroppen. Hvis hudens funktioner ikke længere fungerer optimalt, er der risiko for irriteret hud, infektioner eller sygdomme i huden. Derfor er det vigtigt, at huden er hel, smidig og stærk hver dag hele året – på trods af påvirkninger fra vejr, vind, varme bade, sæbe, rengøringsprodukter og andre kemiske stoffer.

## Hudpleje styrker huden

Din hud har brug for både fugt og fedt, så du undgår, at den bliver svækket på grund af fx revner, sår eller kløe. Om vinteren betyder vores skandinaviske klima, at luftfugtigheden er lav, og det gør din hud ekstra tør. Man kan også være disponeret for tør og sensitiv hud, og mange oplever at have mere tør hud i takt med alderen. Jo mere tør, din hud er, jo mere fedt skal der være i din fugtighedscreme. Man inddeler hudpleje i kategorierne lotion (der indeholder mindst fedt), fugtighedscreme, fedtcreme og salve/fedtsalve (der indeholder mest fedt). Når du vælger hudpleje, så gå altid efter produkter, der ikke indeholder allergifremkaldende stoffer. Tip: Parfume bliver også kaldt "aroma" og "fragrance", hvilket er værd at vide, når du gerne vil sikre dig et parfumefrit produkt.

**KILDER:**  
audh.dk  
cancer.dk  
decubal.com  
sund.ku.dk  
sundhed.dk



### Decubal Til tør hud

Fugtgivende creme til tør hud, der kan bruges som forebyggende hudpleje i hverdagen. Plejer og beskytter hudbarrieren.

**Clinic Creme 250 g**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Decubal Til meget tør hud

En helt særlig creme, rig i konsistensen. Til meget tør hud, der har brug for ekstra fugt. Nærer og beskytter hudbarrieren.

**Body Cream 250 g**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek



### Decubal Til ekstra tør hud

Intensivt nærende, fugtgivende og genopbyggende fedtcreme specielt udviklet til den ekstra tørre og udsatte hud.

**Lipid Cream 200 ml**

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek





Foto Peter M. Madsen

## Om

**Anne Illemann Christensen, seniorforsker, cand.scient.san. publ, ph.d. og forskningschef på Syddansk Universitet**

Anne Illemann Christensen er leder af SDUs afdeling Sundhed og Sygelighed i Befolkningen. Hun har i mange år arbejdet med forskningsbaseret rådgivning, og har haft en hovedrolle i KRAM-undersøgelsen, Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne og Den Nationale Sundhedsprofil, der er udkommet i alt 4 gange, og helt ekstraordinært udkommer i en midtvejsudgave i februar 2024.

# Vi lever længere - men trives dårligere

Interview med Anne Illemann Christensen om Den Nationale Sundhedsprofil

**Hvordan har du det? Det spørgsmål har omkring 180.000 danskere igen svaret på via den store befolkningsundersøgelse Den Nationale Sundhedsprofil. Der er et par lyspunkter i de nyeste resultater af undersøgelsen. Men overordnet går det den forkerte vej – især med de unges sundhed. Og det er et stort problem, fordi det kan komme til at trække spor ind i de unges voksenliv og dermed vores fælles fremtid.**

Det er fjerde gang, Den Nationale Sundhedsprofil spørger danskerne om, hvordan de har det. Sund Viden talte i 2021 med Anne Illemann Christensen om, hvad undersøgelsen fra 2017 sagde om danskernes mentale sundhed. Dengang gik det ikke så godt. Så det store spørgsmål er: Har vi fået det bedre?

## De unge ryger og drikker mindre

"Lad os begynde med to positive ting," starter Anne Illemann Christensen, som i samme åndedrag siger, at de to ting desværre er de eneste positive. "De unge mellem 16 og 24 år ryger mindre, og de drikker mindre. På spørgsmålet om, hvorvidt man ryger dagligt (selv en enkelt cigaret tæller), svarer 9,2% ja. I 2010 var tallet 17,5%. Altså en ret markant reduktion i den årrække, hvor vi har gennemført undersøgelsen. Til gengæld er der nu kommet røgfri nikotinprodukter, som fx snus og nikotinposer, på markedet, og de er blevet populære. 8,6% af alle mænd mellem 16 og 24 år bruger det dagligt, mens tallet for kvinder er 2,9%. Det fulde omfang af langtidskonsekvenserne af at bruge denne slags nikotinprodukter er endnu ukendt, så vi følger udviklingen nøje. Vi ved dog, at nikotin kan påvirke den unge hjerne og øge risikoen for angst og depression.

Forbruget af alkohol er også faldet. Hvor 38,1% af de unge i 2010 svarede ja til at drikke over 10 genstande om ugen, så er tallet nu 18,9%.

Rusdrikning – dvs. indtagelse af mindst 4 genstande ved samme lejlighed mindst en gang om måneden – er faldet fra 25,9% til 16,2%. Udviklingen går i den rigtige retning, og umiddelbart er det jo flotte tal. Men de har en bagside, for de skal naturligvis læses på baggrund af udgangspunktet, som var højt. Meget højt. Danske unge drikker stadig meget oftere og meget mere end unge i de lande, vi sammenligner os med. Det er især et problem, fordi unges hjerner ikke er færdigudviklet, og derfor har alkohol en stor negativ indflydelse på hjernens færdigudvikling. Men det faktum, at de ryger og drikker mindre end for 10 år siden viser, at Danmark har iværksat indsatser, som gør en positiv forskel. Fx ved vi, at prisstigninger betyder meget for de unge, der har en lille økonomi."

## Unge mentale mistrivsel er et samfundsproblem

De senere år har der været talt og skrevet meget om de unges mistrivsel, så det var en spændt forskningschef, der kiggede på de nyeste tal. "I undersøgelsen stiller vi 12 spørgsmål om mentalt og fysisk helbred, hvor vi fx spørger ind til: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du følt dig hhv. trist til mode, rolig og afslappet, fuld af energi. De 12 spørgsmål samler vi i en score, der er et mål for personens mentale sundhed. Det gør mig trist at se, hvordan kurven går den forkerte vej. Især

de unge kvinder mistrives mentalt. Hvor der i 2010 var 15,8% af kvinderne i alderen 16-24, der oplevede mental mistrivsel, er tallet nu 34,4%. For de unge mænd er tallet steget fra 12% til 27,8%. Hvis vi opdeler mental mistrivsel i tre nøgletal, ser det sådan ud:

- Stress (score vurderet på en skala med 10 målrettede spørgsmål): Andelen, der oplever stress, er steget fra 24,2% til 29,1%
- Ængstelse, nervøsitet, uro og angst: Andelen er steget fra 21,4% til 34,0%
- Søvnproblemer: Andelen er steget fra 33,1% til hele 52,8%, hvilket er et kæmpe problem, fordi god søvn er helt essentiel for den mentale trivsel



Fysisk har danskernes vurdering af deres eget helbred stort set ikke ændret sig, men fysiske sundhedsproblemer kan vise sig senere. For det er desværre sådan, at lav mental trivsel har konsekvenser på sigt. Har man lav mental trivsel, er der mindre sandsynlighed for at gennemføre en lang videregående uddannelse. Der er derimod større sandsynlighed for at droppe ud af studiet, større sandsynlighed for at blive arbejdsløs, og større sandsynlighed for at få fysiske sygdomme. Samfundsudfordringen er, at ungdomsvaner følger med ind i voksenalivet, så vi får generationer, der har en uhensigtsmæssig sundhedsadfærd og lav mental trivsel."

### Hypoteser om årsager til unges mistrivsel

"Der er ikke noget nyt i, at de unge mistrives mentalt. Der er heller ikke noget nyt i, at flere og flere unge mistrives. Kurven er endnu ikke knækket, og derfor har debatten været fyldt med masser af hypoteser om mulige årsager til, at de unge har ondt i deres mentale trivsel," refererer Anne Illemann Christensen, der understreger, at disse er hypoteser i den offentlige debat, der er mere eller mindre velunderbygget:

- Fremdriftsreformen, der sigtede mod at de studerende kom hurtigere gennem deres studie
- Præstationssamfundet
- Den generelt høje hastighed i samfundet
- Perfektheds- og performancekulturen
- Sociale medier
- Skærmbriks påvirkning af søvn
- Svagere fællesskab
- Ensomhed og følelse af at stå alene med tingene og være sin helt egen lykkes smed
- Mindre robuste unge pga. curlingforældre
- De voldsomme ting (corona, klimaproblemer og krige) der sker i verden

"I andre lande er de unge påvirket af de samme store ting som danske unge, og vi kan da også

se, at det ikke kun er et dansk fænomen. Løsningen er dog ikke international men national. Og det vi ved er, at strukturelle ændringer gør en forskel. Hvordan kan vi beskytte og støtte de unge med trykke rammer? Give dem fællesskaber de kan være en aktiv del af? Skabe aktivitetstilbud de oplever som meningsfulde? Og støtte en social kultur, hvor de unge føler, de hører til en flok?"

### Hele Danmark har talt

Er det så fortrinsvis de unges sundhed, der halter? "Nej desværre," lyder det fra Anne Illemann Christensen. "Danskerne lever længere, men har færre år med godt helbred. Og det gælder både det selvvaluerede fysiske og mentale helbred. En forklaring er, at vi lever længere, og får bedre og bedre behandlingsmuligheder, med det har en pris i form af gener og sygdomme, der opstår, og bliver akkumuleret, med alderen," konstaterer Anne Illemann Christensen, der her løfter sløret for de nationale nøgletal:

- Daglig rygning: Er i perioden 2010 til 2021 faldet fra 20,9% til 13,9%
- Alkoholforbrug over 10 genstande pr. uge: Faldet fra 24,6% til 15,7%
- Alkoholforbrug over 4 genstande pr. anledning om måneden: Faldet fra 12,4% til 9,1%
- Svær overvægt (BMI over 30): Steget fra 13,6% til 18,5% (især stigning blandt midaldrende)
- Søvnproblemer: Steget fra 38,9% til 49,2%

Men stadig er der 83,3% (mod 85% i 2010), der selv vurderer, at de har et godt helbred. Så langt de fleste danskere oplever, at de faktisk har det ret godt."

### Har COVID-19 påvirket resultaterne?

I de officielle rapporter om Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021 står der: "Da undersøgelsen blev gennemført i foråret 2021, var rammerne for vores liv markant anderledes på grund af restriktioner og tiltag i forbindelse med COVID-19 pandemien. Det har med stor sandsynlighed påvirket resultaterne, som derfor skal ses i lyset heraf. Konklusioner skal derfor drages med en vis forsigtighed."

Når Sund Viden prøver at udsperge Anne Illemann Christensen om, hvor, hvordan og hvor meget corona har påvirket besvarelsenerne, lyder svaret: "Vi ved det ikke. Naturligvis ligger det i baghovedet, når tal og tendenser skal vurderes. Måske har nedlukningen af skoler, arbejdspladser, fritidsaktiviteter og kulturelle tilbud påvirket på nogle områder. Men selvom corona påvirkede os alle sammen rigtig meget, så ser vi ikke de store udsving i de tendenser undersøgelsen viser."

### "Breaking news" februar 2024

Fordi det store spørgsmål om corona-pandemiens eventuelle påvirkning af undersøgelsen har fyldt så meget, er der helt ekstraordinært gennemført en midtvejsmåling i foråret 2023. "Vi plejer at gennemføre undersøgelsen hvert 4. år, men fordi den seneste periode har været så speciel pga. corona, bliver der i februar 2024 offentliggjort resultater fra en midtvejsmåling. Personligt håber jeg rigtig meget at se et knæk i kurven for unges mistrivsel i stedet for endnu en stigning."

### Fakta

#### Den Nationale Sundhedsprofil

Befolkningsundersøgelsen er et samarbejde mellem de syv aktører:

- Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet
- Sundhedsstyrelsen
- De fem regioner

Undersøgelsen blev gennemført første gang i 2010, og derefter i 2013, 2017 og i 2021. Et repræsentativt udsnit af befolkningen modtager invitation til at svare på en række spørgsmål om sundhed og trivsel. I 2021 inviterede man i alt 324.000 personer på 16 år eller derover. Af dem svarede 182.000, hvilket giver en svarprocent på 56,7%. Ganske mange i betragtning af, at deltagelse er frivillig, og at det tager ca. en halv time at besvare spørgsmålene, der dækker disse hovedkategorier:

- Rygning
- Alkoholforbrug
- Mental sundhed
- Svær overvægt
- Fysisk aktivitet
- Social ulighed i sundhed
- Helbred og trivsel
- Sygelighed

Formålet med Den Nationale Sundhedsprofil er at dokumentere udvikling og tendenser i den danske folkesundhed. Undersøgelsen giver værdifuld viden, som kan være med til at katalysere forskellige indsatser til forbedring af danskernes sundhed, og det unikke ved den danske undersøgelse er, at den giver resultater helt ned på kommuneniveau. På den måde er Den Nationale Sundhedsprofil et vigtigt arbejdsredskab for både kommuner, regioner og på nationalt niveau for Sundhedsstyrelsen og ministerier i indsatsen for at forebygge sygdomme og optimere sundheden.

# Nye slankemetoder

Medicin mod overvægt er kommet i fokus

**En ny type medicin mod overvægt er kommet på markedet i Danmark. I virkeligheden er der tale om medicin til behandling af type 2-diabetes, men det har vist sig, at medicinen har den interessante bivirkning, at folk taber sig af den. Derfor er medicinen kommet i fokus, og er blevet et samtaleemne for alle, der leder efter veje til effektivt vægttab.**

Mange danskere kender navnene Wegovy og Ozempic, som er navnene på de to slags medicin, der indeholder det aktive stof semaglutid, som er en såkaldt GLP-1-receptor antagonist. Mens Ozempic kun er godkendt til behandling af type 2-diabetes hos personer over 18 år, indeholder Wegovy så meget semaglutid, at lægemidlet er godkendt til behandling af svær overvægt.

Wegovy blev godkendt til salg i USA i 2021, og i december 2022 godkendte Danmark, som det andet land i verden, Wegovy som fedmemedicin. Ifølge Sundhedsdatastyrelsen var knap 59.000 danskere i behandling med Wegovy i juni måned 2023. Flere end 900.000 danskere har svær overvægt. Så det interessante spørgsmål lyder: Er vi der, hvor løsningen på at knække fedmekurven er, at vi medicinere os ud af problemet?

## Balancen mellem kalorieindtag og forbrænding

Vægttab har altid været forbundet med reduktion af kalorieindtag og øget forbrænding via motion. Det lyder som et nemt regnestykke, men er i høj grad forbundet med ændring af livsstil og vaner, hvilket som bekendt kan være svært. Samtidig har kroppen fra naturens hånd tendens til at modarbejde. Lidt fedtdepoter på sidebenene har helt fra urtiden været et forsvar og sikring af overlevelse. Derfor er kroppens logik, at hvis du taber dig, genopbygger kroppen sine fedtdepoter ved at aktivere dine appetithormoner og reducere dine cellers energiforbrug.

## Hvem er Wegovy godkendt til?

Voksne, der opfylder disse betingelser:

- Har et BMI på 30 kg/m<sup>2</sup> eller mere (svær overvægt)

- Har et BMI på 27-30 kg/m<sup>2</sup> (overvægt) og samtidig vægtrelaterede helbredsproblemer (som fx diabetes, forhøjet blodtryk, unormalt niveau af fedt i blodet, søvnapnø - eller har haft hjerteanfald/stroke)

Børn og unge over 12 år, der opfylder disse betingelser:

- Lider af svær overvægt
- Vejer over 60 kg

"Wegovy virker ved at øge mæthedssfønmelsen, og dermed forbedre kontrollen over indtag af mad, samtidig med, at det sænker hastigheden, hvormed maden passerer gennem fordøjelseskanalen."

"Wegovy virker ved at øge mæthedssfønmelsen, og dermed forbedre kontrollen over indtag af mad, samtidig med, at det sænker hastigheden, hvormed maden passerer gennem fordøjelseskanalen."

## Fakta om brug af Wegovy

Lægemidlet Wegovy er flydende, og sælges som penne med en lille nål. Man sprøjter Wegovy ind under huden, typisk på maven, en gang om ugen. I løbet af en introperiode på 16 uger bliver dosis ganske langsomt sat op, og rammer til sidst en ugentlig vedligeholdelsesdosis.

Som alle andre typer medicin kan der forekomme bivirkninger. Mest udbredt er diarré, forstoppelse, kvalme, opkastning, træthed og

hovedpine, og nogle får sure opstød og luft i maven. Efter tilvænningsperioden klinger bivirkningerne som regel af.

Det absolut essentielle ved behandlingen er, at den skal være livsvarig for at oprettholde hele vægttabet. Så snart behandlingen stopper, kommer den naturlige appetit tilbage, hvilket naturligvis betyder vægtøgning. Wegovy virker altså kun så længe, man tager det. Derfor lyder anbefalingen, at man bruger det Wegovy-relaterede vægttab til at implementere ny livsstil, og holder fast i de gode vaner med kaloriereduceret kost og motion, når/hvis Wegovy-behandlingen stopper.

Afhængig af dosis koster Wegovy mellem 17.000 og 35.000 kroner om året, så det er en meget dyr behandling. Oveni har man i sagens natur ikke kendskab til de langsigtede effekter. Fedmemedicin har enormt potentiale, og flere typer er på vej. Men Sundhedsstyrelsens anbefaling er stadig forsigtig: "Behandling af overvægt med Wegovy er ikke førstevalg, men kan anvendes i særlige tilfælde, fx hvis vægttab forventes at give væsentlig forbedring af patientens helbred og livskvalitet, eller hvor vægttab er påkrævet for, at patienten kan få tilbud anden nødvendig behandling fx en operation."

## KILDER

min.medicin.dk  
hjerteforeningen.dk  
lægemiddelstyrelsen.dk  
sundhedspolitisktidsskrift.dk  
sst.dk

Sund viden nr. 3, 2022: Interview med Signe Sørensen Torekov, ph.d. og professor på Biomedicinsk Institut ved Københavns Universitet



# Er fisk en favorit hos dine børn?

Fiskeolie kan være relevant kosttilskud - også for børn

**At fisk er sundt, har du garanteret hørt og læst masser af steder. Men hvad er det i fisk, der er så vigtigt for vores sundhed? Er alle fisk lige gode? Og hvordan får du lokket dine børn til at spise fisk og/eller tage et kosttilskud med fiskeolie?**

Fisk indeholder fedtsyrer, som er vitale for din krop. Der findes forskellige fedtsyrer. De mest kendte er omega-3 og omega-6. Tallet i deres navne refererer til fedtsyrernes kemiske opbygning, og netop fedtstoffernes kemi har betydning for, hvordan de enkelte fedtstoffer påvirker kroppen.

## Det er værd at kende disse tre slags fedtstoffer

- **Fler-umættede fedtstoffer:** Er fx fiskeolierne omega-3 og omega-6. Du kan kende denne type fedtstoffer ved, at de holder sig flydende, selvom de bliver opbevaret ved en temperatur under 0 grader. Omega-3 navnet dækker over blandt andet fedtsyrerne EPA og DHA, som er vigtige for sundheden.
- **Enkelt-umættede fedtstoffer:** Er fx olivenolie og rapsolie, der er flydende ved stuetemperatur, men har tendens til at blive mere tykflydende og faste, hvis du opbevarer dem i køleskabet.
- **Mættede fedtstoffer:** Er især det animalske fedt som fx smør og fedt fra kød. Denne type fedt er helt stift, når du opbevarer det i køleskabet.

## Danske børn (og voksne) spiser for lidt fisk

Otte ud af ti danske børn/unge i alderen 4-19 år spiser fisk mindst en gang om ugen. Men færre end hver 10. lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Det er især fede fisk, der er interessante for sundheden, fordi de indeholder mest fiskeolie. Gå derfor først og fremmest efter laks, sild, makrel og ørred men husk, at alt tæller.

Det meste af det fisk, som børn spiser, er en del af deres pålæg. Salater med makrel, tun og rejer er populære, og det samme er et stykke laks eller nogle skiver fiskefrikadelle. Men frokosttallerkenen og madpakken indeholder typisk ret små mængder fiskepålæg, så det tæller meget mere i fiske-regnskabet, hvis

der er fisk på menuen til at varmt hovedmåltid enten i weekenden eller en hverdagsaften. Børn og unges mest populære fiskeretter er skaldyr og rødspætte - altså ikke de fede fisk. Men alt fisk tæller, så server endelig den type fisk, som børnene kan lide.

## Vær en god rollemodel og få "positive bivirkninger"

Hånden på hjertet: Hvor meget fisk spiser du selv? Er du bevidst om, at du på alle måder er en rollemodel for dine børn, også når det handler om madvaner? Ved at gøre fisk til en foretrukket ret på menuen, sikrer du, at familien får de livsvigtige EPA- og DHA-syrer. Men du opnår også en anden stor fordel. Når fisk kommer på menuen, er det på bekostning af noget andet som fx frikadeller eller hakkebøf. Så ved at spise mere fisk sparer du automatisk på kød, og det er en fordel for både familiens sundhed og for klimaet.

## Sådan kan du få dine børn til at spise (mere) fisk

- Fjern benene. Du synes sikkert også, at det er ubehageligt at få et fiskeben ned i halven, og for børn kan det være en afgørende faktor.
- Lad børnene være med. Fx til at pille rejerne - men også ude i køkkenet. Ved at være med til madlavningen får de et mere trygt og naturligt forhold til fisken.
- Gå langsomt frem med fornyelse. Børn kan godt lide at spise noget, de kender. Så lad fisken være det eneste nye i serveringen, og anret den sammen med et par ting, som barnet kender, og kan lide.
- Bland ikke fisken med andet. Selvom torskefileter i fad med flødesovs og grønsager er lækker for voksne, så er det ikke børnenes livret.



## Eskio-3 Omega-3 fedtsyrer til børn

Kosttilskud. Gelétablet med smag af appelsin, der er naturligt rig på omega-3 fedtsyrerne EPA og DHA og også indeholder vitamin D (200% DRI), som bidrager til at vedligeholde normale knogler og til immunsystemets normale funktion. Tyggetabletten er let at tygge og har en frisk smag af appelsin og efterlader ingen eftersmag af fisk. Til børn fra 3 år. 1 tablet dagligt.

**Kids Chewable gelétabletter 27 stk.**

*Tjek aktuel pris på dit lokale apotek*

## Fakta

### Godt for hjernen, synet og hjertet

Det er især fedtstoffet omega-3, der er interessant, fordi det indeholder eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA).

- DHA hjælper med at bevare normalfunktionen af hjerne og syn
- EPA og DHA bidrager til hjertets normale funktion.

Bidraget til den normale funktion af hjernen og synet opnås med et dagligt indtag på 250 mg DHA. Bidraget til hjertets normale funktion opnås ved en daglig indtagelse af 250 mg EPA og DHA.

#### KILDER:

DTU Fødevarerinstitutionen, rapport om danske børns fiskeindtag, 2019  
[food.dtu.dk](http://food.dtu.dk)  
[sundhed.dk](http://sundhed.dk)  
[cancer.dk](http://cancer.dk)  
[hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)



# APOVIT®

Viden om vitaminer

## Multivitaminer til dig der gerne vil have lidt af hvert

Spiser du  
600g frugt  
og grønt om  
dagen?



Med bl.a. A-, C- og D-vitamin, zink og selen, der bidrager til immunsystemets normale funktion

Tjek aktuel pris på dit lokale apotek

 **ORIFARM**

**Sund  
viden**

Udgives af A-apoteket,  
Venlighedsvej 6, 2970 Hørsholm.  
Tlf. 7020 7825, [www.a-apoteket.dk](http://www.a-apoteket.dk)