

Kära läsare!

Vintrarna i det här landet kan vara bistra. Många reumatiker, astmatiker och personer som lider av säsongsbundna depressioner skulle nog helst av allt vilja packa väskorna och dra till solen när det är som mörkast och kallast här hemma.

Men faktum är att mörkret och kylan påverkar oss alla – forskning visar att många svenskar drabbas av D-vitaminbrist under vinterhalvåret. Livsmedelsverket rekommenderar numera att äldre som tillbringar lite tid utomhus tar tillskott med 10 mikrogram D-vitamin per dag. Och för personer över 75 år har rekommenderat intag nu höjts till 20 mikrogram per dag.

Ett sätt att höja D-vitaminnivåerna är att äta fet fisk såsom lax, sill och makrill tre gånger i veckan. Tänk också på att välja mellan- eller lättmjölk då den är D-vitaminberikad. Håll ut – det kommer en vår!

SKRIV TILL:
"Hälsjournalen"
Hemmets Journal
205 07 Malmö

NÄSTA VECKA:
Slipp munsår



Celia
CELIA STAHL
halsjournalen@egmont.se

Vita fingrar

Jag går ingenstans utan mina handvärmare!

För två år sedan drabbades Ann-Christine Reimer av Raynauds fenomen – vita fingrar. Så fort hon blir det allra minsta kall om händerna blir fingrarna vita, stela och domnar bort.

TEXT: ÅSA HOLSTEIN
FOTO: GUGGE ZELANDER

Raynauds fenomen heter sjukdomen, men i folkmun kallas den för vita fingrar. För det är precis vad det är. Kyla gör att fingrarna vitnar samtidigt som de blir fumliga och domnar bort. – Jag trodde inte att jag skulle drabbas, berättar Ann-Christine Reimer, nyligen fyllda 50 år. Min mormor hade vita fingrar. Även min mamma, moster och syster får vita fingrar ibland. Jag har däremot sluppit det bekymret, vilket jag varit tacksam för. – Men för två år sedan drabbades mina fingrar och ett halvår senare även mina tår. Nu har jag mest obehag av oss alla! – Det är ett konstigt fenomen, som kan utlösas av att jag håller i bestick eller tar en morot från kylskåpet. Mer behövs inte, förklarar hon.

Det är inte svårt att få syn på Ann-Christine om morgnarna, när hon tar sin dagliga långpromenad i kvarteren runt Limhamn i Malmö. Hennes ceriserosa ytterkläder lyser upp och syns långa vägar i mörkret. Men det är inte bara varma kläder hon bär under vintern.

– Jag är utrustad med både hand- och tåvärmare, visar Ann-Christine när vi hälsar på i hennes nybyggda lägenhet vid småbåtshamnen. – Handvärmarna laddas via USB-uttag i datorn och läggs i vantarna. De är mycket smidiga att använda. – Värmen håller i ett par timmar och det blir så varmt mot slutet av promenaden att jag ofta tar ut händerna ur vantarna. – Tåvärmarna klistras under sockorna och håller cirka 40 grader i 6 timmar. Om jag inte använder dem tappar jag känslan i tårna och då hänger inte fötterna riktigt med. Tjocka strumpor och vintersulor hjälper inte ett dugg mot kylan, så det är ett måste för mig att använda de här hjälpmedlen.

Svårt att spela golf

Det har gått två år sedan Ann-Christine drabbades av Raynauds fenomen, och sedan dess har hon till och med fått vita fingrar mitt i sommaren.

Forts på sidan 84



Så här kan Ann-Christines fingrar se ut flera gånger om dagen. De vitnar tillfälligt, för att sedan bli blåliga och slutligen återgå till det normala igen.

När Ann-Christine ger sig ut på promenad tar hon med sig både hand- och tåvärmare.

Hjärtspecialisten Bengt Fagrell:

Smärtan kan vara kraftig

Bengt Fagrell är specialist i hjärtkärlsjukdomar och internmedicin. Hans främsta forskningsområde har varit kärlsjukdomar, dit sjukdomen Raynauds fenomen tillhör. Numera sysslar Bengt Fagrell med forskning i mindre skala på Karolinska Institutet, i sin roll som professor emeritus.

Vad är Raynauds fenomen, även kallat vita fingrar?

– Det är en sjukdom som orsakas av att blodkärlen reagerar på ett onormalt sätt vid kyla. Främst drabbas de små kärlen i händer och fötter. Det uppstår ett krampliknande tillstånd, en stark kärlsammmandragning, och blodet har därför svårt att nå fram. – Det finns två typer av sjukdomen. Den primära typen drabbar 20 procent av alla svenska kvinnor och 2 procent av männen. Det är den vanligaste formen och det finns en viss ärftlighet. Den sekundära typen är ovanlig.

Vad orsakar symtomen?

– Kärlsammmandragningen sker vid temperaturskiftningar, när vi går från varmt till kallt, något som kan hända i sig under några minuter upp till flera timmar. Det är meningen att kärlen ska dra ihop sig lite vid kyla, men inte på det här dramatiska sättet. Vi vet att balansen i de kvinnliga könshormonerna påverkar symtomen. Det finns olika grader och alla lider inte av sjukdomen. En del kan fungera normalt i vardagslivet, medan andra har det mycket besvärligt.

Vilka är symtomen?

– Fingrar och/eller tår blir vita eller får en blåaktig skiftning vid kyla. De små



kärlen i näsa eller öron kan också drabbas. En eller ett par fingrar eller tår kan angripas, eller ett större område, till exempel flera fingrar och en del av handflatan. Ofta drabbas du på samma ställe varje gång. – Samtidigt som fingrarna vitnar är det vanligt att få smärta och stelhet. Smärtan kan vara kraftig och det kan vara svårt att arbeta med fingrarna, eftersom även nerverna påverkas och rörelseförmågan minskar. – Symtomen brukar vara mer dramatiska i fingrar än i tår. Tummen angrips i stort sett aldrig vid den primära typen.

Vad finns det för behandling?

– Först och främst ska du undvika situationer då symtom uppstår, det vill säga att bli kall om händer och fötter, vilket är lättare sagt än gjort på våra breddgrader. – Undvik att bära ringar eftersom de riskerar att skada ditt finger när kärlsammmandragningen släpper. – Det finns batteriuppvärmda termovantar och handskar av olika slag. Det är även viktigt att handlederna hålls varma; att det inte finns ett glapp mellan rockärmen och vanten eftersom det kan trigga symtom. – Vid behov kan vi skriva ut en salva med nitroglycerin. Dessutom finns medicinen nifedipin. Den ska tas en halvtimme innan du utsätter dig för kyla.



TRANBÄRSJUICE

«VACCINIUM MACROCARPON»

Direkt efter skörden bearbetas bären omsorgsfullt och fylls på flaska.

Resultatet blir en förstklassig Tranbärsjuice av högsta kvalitet.

- 100 % ren juice
- Ej från koncentrat
- Utan tillsatt socker, innehåller naturligt förekommande sockerarter.



Rabenhorst Juicer finns att köpa i din Hälsobutik.

Rabenhorst®
THE FINE ART OF MAKING JUICE



Det räcker att Ann-Christine skalar en morot, för att det ska trigga en reaktion och hennes fingrar blir vita.

Forts från sidan 82

Senast det hände var i mitten av juli månad.

– Det var bara 15 grader och jag befann mig på golfbanan. Vid nionde hålet var jag tvungen att bryta, eftersom jag knappt kunde hålla i klubban längre.
– Jag spelar inte längre golf på hösten och vintern. På driving rangen finns det dock infravärme, så jag kan ändå träna. Inomhushallen fungerar däremot bättre.

I nästa andetag berättar Ann-Christine att sjukdomen egentligen är en småsak jämfört med de andra åkommor hon har drabbats av. För 12 år sedan var det sköldkörteln som började krångla. Tio år senare fick hon ledgångsreumatism samt karpaltunnelsyndrom i ena handen, med operation som följd.

– Sköldkörteln är mitt livs sorg, men jag har bra kontroll över både den och reumatis-

men idag jämfört med mina vita fingrar.

– Det är mycket märkligt och känns orättvist att just jag har drabbats av så många sjukdomar. Jag har alltid tyckt om att motionera och har intresserat mig för hälsa i hela mitt liv. Jag har aldrig rökt en cigarett, dricker inte alkohol och stressar inte. Kaffe har jag aldrig rört, det enda jag dricker är vatten och te.

– Dessutom har jag inte ätit kött på 35 år. I fjol slutade jag att äta produkter från kossan och i år valde jag bort gluten. I och med det har jag otroligt nog kunnat sänka dosen på min sköldkörtelmedicin.

– Men de vita fingrarna infin- ner sig fortfarande med jämna mellanrum.

Första gången Ann-Christine fick vita fingrar satt hon i bilen utanför matbutiken Willys. Hon skulle backa ut från parkeringen då hon plötsligt märkte att flera av hennes fingrar hade vitnat. Fingrarna hade också domnat och det var svårt att känna ratten.

– Sedan dess får jag nästan alltid en reaktion på Willys, säger hon. Det är kallt i affären och jag klarar inte av att gå runt med något kallt i handen. Då får jag vita fingrar inom kort.

Ann-Christines blogg...

... hittar du på blogg.visit-stina.com

Samma sak händer i princip alltid när Ann-Christine sätter sig i bilen och tar i den kalla ratten. Därför sätter hon på bilens värmefläkt på högsta fart och håller händerna vid ventilen då hon stannat vid ett röd-ljus. Då motverkas reaktionen.

Vill flytta till solen

Dagligen inträffar fenomenet på jobbet. Efter ett par timmar vid datorn blir fingrarna vita.

Ann-Christine arbetar som assistent till ledningen på ett företag som säljer växtskyddsmedel till lantbruket och produkter till sjukvården. Det är ett omväxlande arbete där hon sysslar med allt från annonsering och mässor till inköp av bilar och telefoni.

– Jag är lite av en datanisse som bloggar på fritiden och tycker om att sitta vid datorn, berättar hon. Men det kan som sagt leda till problem ibland.

– Hur länge de vita fingrarna håller i sig beror på hur snabbt jag blir varm om händerna igen. Ibland doppar jag därför händerna i varmt vatten. Sedan brukar jag massera dem för att få igång blodflödet. Vanligtvis är förloppet över på några minuter.

– Reaktionen brukar avslutas med att fingrarna blir blåliga, då blodet kommer tillbaka. Det kan se lite otrevligt ut och jag har fått kommentarer som: "Det ser ut som om du doppat fingrarna i bläckburken!"

– Vet jag att jag ska utsättas för kyla smörjer jag in händer och fötter med en speciell salva som jag har fått av reumatologen. Den hjälper relativt bra och jag har alltid en tub med

salva på jobbet och i golfbagen.

Ann-Christine har förstått att hon har en besvärlig form av den sekundära typen av vita fingrar. Sjukdomen har med andra ord uppstått på grund av att hon har en underliggande ledgångsreumatism.

Därför drabbades hon senare än de andra i släkten, först efter reumatismen brutit ut. Det är också anledningen till att hon har så svåra symtom.

– Ja, de andra i släkten får en vit fingertopp. Jämför det med att de flesta av mina fingrar brukar angripas samtidigt och att mer än hälften av varje finger blir vitt. Även mina tår drabbas, till och med en bit upp på själva foten.

– Å andra sidan har jag varit förskonad från detta ända tills nu. Visst är det besvärligt ibland men det stoppar mig inte i mitt dagliga liv. Jag njuter av mitt resa och om nyligen hem från en kombinerad resa

till Vancouver och Hawaii, där jag firade min 50-årsdag! – På fritiden bloggar jag

om sköldkörtelsjukdomar, jag vill stötta och hjälpa andra eftersom det är en eländig sjukdom. Under hösten arrangerade jag också en välbesökt föreläsning för sköldkörtelsjuka för andra gången.

– Mitt nästa projekt ska vara färdigt i februari. Det är min andra receptbok som ska heta "Ann-Christines favoriter i den vegetariska världen".

– Jag trivs med livet, men när jag blir pensionär packar jag nog väskan och flyttar till solen och värmen under det svenska vinterhalvåret. Om jag vann på Lotto skulle jag flytta direkt! Hälsan är det värdefullaste vi har. ■

Ibland doppar jag händerna i varmt vatten

Två typer av Raynauds fenomen

- Vid den primära typen drabbas du tidigt i livet, sjukdomen debuterar eller förvärras ofta vid puberteten. Det är inte ovanligt att sjukdomen förbättras vid klimakteriet.
- Vid den sekundära typen utvecklar du vita fingrar på grund av annan underliggande sjukdom, till exempel reumatisk sjukdom som ledgångsreumatism eller sklerodermi. Då är symtomen vanligtvis kraftigare och sjukdomen kan alltså uppstå senare i livet.

Husk® Lindroos

– Ett växtbaserat läkemedel som hjälper vid IBS

Hur mår din mage? Lider du av IBS? Är din tjocktarm irriterad? Lider du av tillfälliga diarréer i samband med IBS, trög mage eller förstoppning? Har du ändtarmsproblem som gör det besvärligt att gå på toaletten? Husk Lindroos är ett växtbaserat läkemedel som hjälper din mage att komma i balans. Det stimulerar tarmmuskulaturen och ger tarminnehållet en behaglig konsistens.

IBS, ett stort problem hos många i Sverige

Nästan 25% av Sveriges vuxna befolkning har problem med IBS eller symptom som liknar IBS. Ofta finns det flera samverkande orsaker till problem med mage och avföring. Husk Lindroos hjälper din mage på flera olika sätt.

- ✓ Lindrar symptom och besvär vid IBS, både vid diarré och/eller förstoppning.
- ✓ Hjälper vid trög mage och förstoppning.
- ✓ Hjälper vid smärtsam tarmtömning.
- ✓ Hjälper vid måttligt förhöjt kolersterol.*

* Behandling bör ske i samråd med läkare.



Husk Lindroos blandas med minst 2dl vätska. Drick därefter ytterligare 1dl vätska.

Husk Lindroos får användas av gravida och ammande samt barn över 6 år.

Husk® Lindroos säljs receptfritt på apotek och hälsobutiker. Husk Lindroos är ett växtbaserat läkemedel (MT nr 27142) som består av ljus indiskt ispagulafröskal vilket innehåller 85% fibrer. För mer information läs produktens bipacksedel.

LiNDROOS www.lindrooshalsa.se
019-33 15 10