

Nytt ingrepp mot impotens

■ Impotens beror ofta på dåligt blodflöde på grund av förträngningar i blodkärlen till penis. För de män där kärldigande läkemedel inte hjälper, har forskare i USA testat en ny metod – ett slags ballongvidgning. En stent, ett litet plaströr, opererades in i de förträngda blodkärlen hos försökspersonerna. Tre månader efter ingreppet upplevde 60 procent av dem en förbättrad erektionsförmåga. Ännu är metoden bara på försöksstadiet.

Veckans tips!

Sesamolja smörjer torra vinternäsor



■ När inomhusluften blir torr och varm kan näsan också bli torr. Nozoil nässprej är gjord av sesamolja som både smörjer och friskar upp. Pris: 69 kronor på apotek.

Hur farlig är din bostad?

■ Är ditt hus eller lägenhet en fara när du blir äldre och mindre rörlig? Det kan du kolla i ett nytt test på internet, framtaget av Hjälpmedelsinstitutet och de två stora pensionsorganisationerna. Frågorna i testet gäller bland annat hinder som höga trösklar och tunga dörrar – och dessutom ges tips om hur bristerna kan rättas till. Gå in på www.teknikforaldre.se.

VECKANS FRÅGA

Vad är svenskörter för något?

■ Finns det något som heter svenskörter och som är bra för magen? *Nyfiken*



SVAR: Ja, det är en tinktur av ett tiotal beska örter som fått dra i alkohol. Enligt traditionen underlättar blandningen matsmältningen och spjälkningen av fett i maten. Finns att köpa bland annat på www.inspira.cc och www.ortblomman.com.



Fråga om hälsa
Annika Boltegard,
Land, 113 92 Stockholm
annika.boltegard@lrfmedia.lrf.se
08-588 367 08

Man kan ha bra kolesterolvärden och blodtryck. Men ändå ligga i riskzonen för stroke och infarkt. Nya metoden arteriografi som mäter elasticiteten i blodådrorna kan avslöja detta.

AV ANNA-BRITTA STÅHL
FOTO THINKSTOCK



Arteriografi tar bara några minuter

Ny metod kan varna för infarkt

Det finns människor som nyligen fått veta att deras blodfetter och blodtryck är perfekta men ändå drabbas av en hjärtinfarkt eller stroke. Den symptomlösa åderförkalkningen slår ofta ner som en blixtnedslag och många dör i onödan.

– Hjärt-kärlsjukdom är vår största dräpare. Arteriografen gör det möjligt att se vilka som löper risk att drabbas och sätta in rätt behandling i tid, säger Leif Östberg, certifierad näringsterapeut vid Medibalans i Hudiksvall.

Undersökningen, som också används av en del läkare, görs med hjälp av något som liknar en blodtrycksmanschett som mäter stora kroppspulsåderns elasticitet. Tre minuter senare vet man om man har optimala, normala, förhöjda eller sjukliga värden.

– Man kan också se om blodkärlen befinner sig i ett sammandraget, stelt, stressat eller normalt och avslappnat tillstånd.

De som har förhöjda eller sjukliga värden rekommenderas att i första hand kontakta sin läkare.



SE UPP! – Hjärt-kärlsjukdomar är vår största dräpare, säger Leif Östberg.

Risken att drabbas av hjärtinfarkt, kärlkramp och stroke förebyggs främst med kost, rökstopp, motion, kosttillskott och vid behov även mediciner.

– Det finns ingen standardmall som passar alla. Många som äter statiner, blodfettssänkande medicin, får bättre värden efter ett tag. Andra kanske behöver sluta röka eller gå ner i vikt.

Men att ändra sin livsstil har stor betydelse. Många mår till exempel

bättre om de får i sig mer omega 3-fettsyror eller drar ner på omätligt kaffedrickande och ersätter det med rött eller grönt te, betonar Leif Östberg.

– De som säger att de är för trötta för att orka motionera eller ens ta kortare promenader kan behöva äta kosttillskottet Q10 under en period. Det kan både ge ökad energi och stärka hjärtmuskeln.

– Att äta kravägg, broccoli, grönkål, vitlök och äpplen är också bra. De innehåller svavelbärande aminosyror som hjälper till att skapa en bra miljö hos cellerna i kärlväggen.

Effektiv behandling

Men kan man verkligen bli av med placket som fastnat i kärlväggarna och gör dem tjockare? I USA pågår försök med att avlägsna det med hjälp av EDTA, etylendiamintetraacetat, en syntetiskt framställd vinägerliknande aminosyra som togs fram för att bota blyförgiftning hos arbetare i en batterifabrik i USA på 1940-talet.

– Den har visat sig vara så effektiv i behandlingen av åderförkalkning

FOTO: CAMILLA SJÖQVIST

Bengt testade sina kärl

"Jag låg i riskzonen för hjärtinfarkt"

När Bengt Åhman fyllde 70 år fick han en arteriografiundersökning i present av sin fru. Han småg lite, hans värden var ju perfekta, men okej då, tänkte han.

– Jag blev chockad när jag fick veta att jag befann mig i riskzonen för hjärtinfarkt, berättar han.

Bengt Åhman ordinerades ett kosttillskott som anses rena kroppen från tungmetaller och samtidigt motverka blodproppar. Han åt "pillren" tills det var dags för nästa mätning ett halvår senare.

– Den visade en radikal förbättring av blodkärlens elasticitet. Jag hade också känt att det gick lättare att åka skidor än förut och fick ett kvitto på det vid den andra mätningen.

Bengt Åhman har funderat över om någon ärftlig faktor kan ha bidragit till att hans ådror kalkats igen. Hans pappa dog plötsligt i hjärtinfarkt vid 66 års ålder. Han var ute och åkte skidor, kände att det tog emot och några dagar senare var han död.

– Jag har skickat min 45-åriga son på en undersökning för säkerhets skull, men han hade inga problem.

Bengt Åhman missar aldrig ett tillfälle att tala väl om arteriografien. Apparaten används i dag av ett tjugotal läkare runt om i landet, men han hoppas att

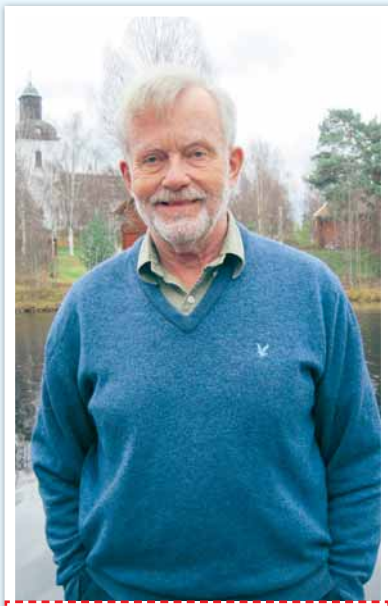


FOTO: PRIVAT

Har stor familj

Namn: Bengt Åhman.

Ålder: 72 år.

Bor: I Järvsö.

Familj: Hustru Ulla Jacobs-son, 3 vuxna barn, 6 barnbarn plus 2 vuxna bonusbarn.

Gör: Pensionerad arkitekt.

alla snart får möjlighet att mäta elasticiteten i sina kärl.

– Jag övertygade en pensionerad läkare att göra undersökningen och efteråt sa hon spontant att mätapparaten borde finnas på alla vårdcentraler.

att den seglat upp som ett alternativ till bypassoperation i USA. Men än så länge förordas den i första hand av alternativa praktiker.

– Lite förenklat kan man säga att förkalkningen långsamt löses upp genom att placket "hakar" tag i EDTA och transporteras bort. EDTA verkar även som en antioxidant som förhindrar nybildning av plack.

Kan reparera sig själv

Leif Östberg, som kommer från en släkt med ett stort antal hjärtinfarkter både på mammans och pappans sida, välkomnar arteriografien. Flera av hans farbröder hade inte behövt dö i så unga år om den funnits och de fått rätt behandling. Bara för att man föds med dåliga gener är man inte förutbestämd att bli allvarligt sjuk eller dö i förtid, betonar han.

– Kroppen har en enastående förmåga att reparera sig själv om man tar hand om den på rätt sätt. Dåliga gener uttryck kan motverkas om man övergår till en sundare mat-hållning och livsstil. ■

Så här går arteriografi till

■ **Med hjälp** av något som liknar en blodtrycksmanschett mäter man om blodkärlet befinner sig i ett sammandraget, stelt, stressat eller normalt och avslappnat tillstånd.

■ **Man får lägga** sig på en brits och vila i cirka 10 minuter innan mätningen påbörjas.

■ **Man får också** besvara frågor om sin medicinska historia och sedan sätts en armmanschett på ena armen.

■ **Så fort** mätningen startas blåses manschetten upp tre gånger och skickar ut en pulsvåg i kärlsystemet, ungefär som ett ekolod. Själva mätningen tar 2–3 minuter.

■ **Undersökningen kostar** mellan 800 och 1 000 kronor.

■ **Obs!** Blanda inte ihop denna relativt enkla metod med vanlig arteriografi som är en mer komplicerad röntgenundersökning.

4 frågor till doktorn



■ **Gunnar Nygren,**

docent i invärtes-
medicin, Sahlgrenska universitets-
sjukhuset.

AV CAJSA HÖGBERG

1 Varför började du använda arteriografi?

– Metoden har kommit fram på allvar de senaste tio åren. Jag fick nys om den på en hjärtskongress och har använt den både i forskningsprojekt och som diagnostiskt instrument i sex år. En fördel är att metoden är så enkel, den är som en vanlig blodtryckstagning. Det borde vara standard i hälsoundersökningen att kontrollera kärlens biologiska ålder. Jag har försökt propagera för detta.

2 Varför är metoden bra?

– Man får reda på hur styva de stora artärerna är, det anger ens biologiska ålder, och så får man besked om de små artärernas funktionsförmåga, det är också värdefullt. Metoden är ett viktigt komplement till att mäta blodtryck, man kan ha normalt blodtryck

men ändå styva artärer. Det går att bromsa eller till och med hejda framfarten av det här åldrandet.

3 Hur behandlar man?

– Det första jag rekommenderar är fysisk aktivitet. Sedan ska man undvika socker, stora mängder frukt, och snabba kolhydrater. Och i stället välja långsamma kolhydrater. Fett kan man gott äta och kolesterol i till exempel ägg behöver man inte vara rädd för. 95 procent av allt kolesterol i kroppen bildas av annat fett som vi tillför kroppen. Kolesterolänkande flavoner i rödvin, choklad, svart och grönt te är också bra.

4 Skriver man ut läkemedel?

– I vissa fall ordinerar man blodtrycksmedel som har effekt på elastin och kollagen och därmed på artärernas elasticitet. Blodförtunnande har dock inte haft någon bevisad effekt. Där- emot pågår det diskussioner om att i förebyggande syfte ge ett så kallat polypill, ett piller med en liten dos blodtrycks- och kolesterolänkande samt blodförtunnande acetylsalicylsyra. Men det är ifrågasatt att ge medicin till friska människor.



Hela ditt dagsbehov av omega-3 i en enda kapsel!

Varje MorEPA kapsel är fylld med minst 75% omega-3, vilket ger dig hela dagsbehovet av omega-3 fettsyror EPA & DHA och du slipper de mättade fetterna. Hela 580 mg EPA i en kapsel.

MorEPA är tillverkat av djuphavsfisk från hållbara bestånd i en ECO-certifierad (miljövänlig) process.

Bra att veta om omega-3

Vad är omega-3?

Omega-3 är samlingsnamnet på flera livsnödvändiga fettsyror som inte kroppen själv kan producera. Vi måste få i oss dessa via kosten.

Varför är det viktigt att få i sig tillräckligt med omega-3?

Fettsyrorna EPA och DHA som finns i omega-3 hjälper till att bibehålla ditt fysiska och emotionella välbefinnande och koncentration förmågan. Omega-3 har även positiva effekter på hjärta, blodkärl och hjärna.

Hur mycket behöver jag få i mig per dag?

Ett dagligt intag på MINST 500 mg omega-3, EPA+DHA rekommenderas av ISSFAL (the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids)(1).

(1) www.issfal.org

Vad är viktigt att tänka på när jag väljer omega-3?

Tänk på att den ska innehålla en hög halt av fettsyran EPA.



Fråga efter MorEPA i din hälsobutik!
0515-77 78 79 www.helapharma.se