



*Kära läsare!*

Förr fick läkare ofta kritik för sina oläsliga recept. Idag skickas recepten rakt in i apotekets dator och risken för fel är borta. Trodde vi, ja.

En debattartikel i tidningen Dagens Apotek visar att det fortfarande kan vara svårt för apotekspersonalen att ge bästa möjliga service till kunderna. Anledningen är att många recept saknar tydliga beskrivningar om hur medicinen ska användas och mot vad. Och då blir det svårt för personalen att förklara för kunden.

Problemet blir extra stort om man, som många äldre, har en hel rad läkemedel att hålla reda på. Patientsäkerheten äventyras och nu uppmanar man, från apotekshåll, Socialstyrelsen att ta doktorerna i örat!

I veckans Hälsomagasin berättar Christiane Matthies om sin långa och tuffa kamp mot sjukdomen kroniskt trötthetssyndrom.

*Marianne*

REDAKTÖR:  
MARIANNE SJÖHOLM  
marianne.sjoholm@egmont.se

Hälsotidningen  
Hemmets Journal  
205 07 Malmö

**Nästa vecka:  
Alzheimers  
sjukdom**

# Vissa dagar är jag helt utslagen!

– Man känner sig alltid trött efter en influensa. Det går över, sa läkaren. Men Christiane blev inte bättre. Kroppen fungerade några timmar åt gången, sedan måste hon vila. Och det skulle ta många, många år innan hon fick veta vad hon drabbats av...

TEXT: MARIANNE SJÖHOLM marianne.sjoholm@egmont.se FOTO: GUGGE ZELANDER

**V**issa dagar orkar Christiane inte gå upp ur sängen. Och orkar hon kanske kroppen fungerar några timmar innan utmattningen kommer.

– Under attackerna vill jag bara ha det tyst och mörkt. Allt ljus bländar, alla ljud stör.

Christiane Matthies lider av kroniskt trötthetssyndrom, ME-syndrom. ME står för Myalgisk Encefalomyelit. Det är inte bara en svår, handikappande, kronisk sjukdom som förhindrar ett normalt liv. Det är också ett tillstånd där de hårt drabbade patienterna tyvärr möts av mycket misstro och fördomar.

## Svår att förstå

Vi möter Christiane i hennes charmiga och mycket personligt inredda lägenhet mitt i centrala Trelleborg. Hon är en färgstark kvinna, som just sluter



Idag lever Christiane ett lugnt liv tillsammans med "sambon", katten Honey.

at som ideellt arbetande lokalordförande i RME Skåne, Riksföreningen för ME-patienters lokala förening i Skåne. Numera håller hon föreläsningar om sjukdomen.

– Den är väldigt svår att förstå sig på, både för omgivningen och för patienten själv, säger Christiane och lyfter ömt upp sin fyrbenta sambo, katten Honey, i knäet.

– Mycket för att symtomen är så skiftande från den ena stunden till den andra.

Christiane vet vad hon talar om. Hon har lidit av kroniskt trötthetssyndrom i snart 26 år och hon kan ge många exempel på hur sjukdomen sliter sönder vardagen. Hur den extrema utmattningen tar över och ofta omöjliggör social samvaro. Hur svårt det är att planera framåt, när det enda som morgondagen kanske innebär är total vila i sängen.

Hon minns hur mardrömmen, utan synbart slut, började en gång – med hosta.

– Jag bodde på landet med man och barn. Jag hade ett bra liv och arbetade deltid som sjukvårdsbiträde och senare jobbade jag i en hälsokostaffär. Allt gick i ett med familjen och jobbet. Men så fick Christiane influensa. Nu vet hon

vad hon inte visste då: att olika typer av infektioner kan vara en utlösande faktor när det gäller kroniskt trötthetssyndrom.

– Jag hade inte tid att vara sjuk, men jag låg helt pall. Jag hade väldig värk i kroppen och en hemsk hosta. När jag väl kom upp ur sängen efter en vecka drabbades jag av konstiga skakningar och attacker av total utmattning både i musklerna och i hjärnan.

– Jag kunde inte följa ett normalt samtal och fick helt plötsligt gå och lägga mig flera gånger om dagen. Läkaren på vårdcentralen sa att man alltid känner sig trött efter en influensa och att det nog snart skulle gå över.

## Blev inte bättre

Men det gjorde det inte. Efter varje kund som lämnade hälsokosten fick Christiane utmattad sätta sig ner på en stol och vila.

– Jag var blek och hållögd och såg verkligen sjuk ut. Min familj och mina vänner började oro sig. Jag blev ju inte bättre, tvärtom.

– Jag lämnade prover på vårdcentralen och alla värden var bra. Men inte jag, jag kände att den här "tröttheten" var annorlunda. Den hade jag aldrig upplevt tidigare. Kroppen fungerade några timmar, ibland inte ens det. Sedan måste jag vila.

Christiane remitterades till olika specialister. – Neurolog, psykolog, infektionsläkare, **VÄND**

## KRONISKT TRÖTTHETS-SYNDROM



– Sjukdomen är svår att förstå sig på, både för omgivningen och för den som drabbats, säger Christiane Matthies. Symtomen är så skiftande från den ena stunden till den andra.

## Vi kan bara behandla symtomen



Professor emeritus Carl-Gerhard Gottfries.

Professor emeritus Carl-Gerhard Gottfries var tidigare verksam som psykiatriker vid Göteborgs universitet. Idag driver han Gottfrieskliniken, där han och hans kolleger behandlar patienter som lider av ME och fibromyalgi. Här svarar han på våra frågor om ME:

### Vad är Myalgisk Encefalomyelit, ME-syndrom, också kallat kroniskt trötthetssyndrom?

– Det är en sjukdom som innebär att patienten får symtom från flera organ. Sjuklig trötthet, som inte går att vila bort, är det mest dominerande.

### Vilka drabbas och varför?

– Sex till sju patienter av tio är kvinnor. Sjukdomen debuterar från tonåren upp till medelåldern. Barn kan antagligen också ha ME men forskningen på barn är otillräcklig. Barn kanske uppvisar retlighet istället för trötthet.

– Orsaken till ME är okänd. Patienter med sjukdomen har ofta haft många infektioner. Sjukdomen triggas igång av en virusinfektion i cirka hälften av fallen. Men den kan också komma efter annan infektionssjukdom, som magtarmsjukdom, efter graviditet eller en svår förlossning. Det är uppenbart att stress kan förvärra sjukdomen.

– En tidig diagnos kan påverka sjukdomsförloppet gynnsamt, speciellt hos unga patienter. **VÄND**

# Garanterat ner i vikt med **NOKA** dieten!

Många av oss har både en önskan och en längtan att göra något åt vikten. Receptet är enkelt, "inta färre kalorier än du förbrukar". Så enkelt men ändå så svårt. Ofta försöker vi hitta en snabb lösning som sällan fungerar. Vägen pekar oftast uppåt igen efter kort tid.

## NOKA - en diet som ger resultat!

NOKA dieten är både mättande och god. Byt ut en eller flera av dagens måltider mot NOKA och du kommer garanterat att gå ner i vikt. NOKA ser till att du får i dig alla vitaminer, mineraler och näringsämnen som din kropp behöver, NOKA är en fullvärdig kost och måltidsersättning. En sk LCD produkt – Low Calorie Diet. I sortimentet finns kalla milkshakes, nudlar och varma soppor.



Silje lyckades med hjälp av NOKA dieten! NOKA dieten blev kickstarten till Siljes nya smala liv. När hon började med Noka rasade kilona av henne, på 1 år hade hon nått sin drömvikt. Det var både lätt och så smakade det gott med Noka dieten säger Silje med ett brett leende.



NOKA hittar du i hälsobutiker samt på CURA apoteken. Kontakt: Scandinavian Health & Beauty AB 040 - 23 82 37 [www.noka.se](http://www.noka.se)



Gilla oss på facebook. Sök på NOKA - garanterat ner i vikt!

# HÄLSOJOURNALEN

## Vissa dagar...

Forts från föreg sida

endokrinolog... Ingen hittade någon förklaring till varför jag var så fruktansvärt dålig och alltid frös. Till och med under tre täcken.

En gång i halvåret gick hon till husläkaren. Men någon diagnos fick hon inte. Inte många kände till sjukdomen då.

Hon bytte arbete och undervisade i språk. Hon var utslagen och kraftlös och med ständig sjukdomskänsla och mjölksyra i musklerna efter minsta ansträngning.

– Under de värsta skoven kunde jag inte vända mig om i sängen, det var som om hela kroppen laddade ner helt. Jag var som i koma och armar och huvud kunde plötsligt bara hänga och dingla. Talet blev sluddrigt. Så dålig är jag lyckligtvis sällan numera, i stort mår jag bättre.

– Ibland kändes det som om jag tappat minnet och blivit dement. Jag minns en gång på

en fest. Jag var så utmattad att jag inte ens kände igen en av mina bästa väninnor!

– Efter flera år fick jag höra talas om att i en stad i USA hade många hundra unga män i karriären drabbats av influensa under en epidemi och sedan fått dessa besvär. Man kallade det "yuppiesjukan". Nu fick jag äntligen ett svar!

Försäkringskassan skickade Christiane till ett gym för utredning. Där fick hon cykla på en motionscykel, som hon sedan inte orkade kliva av. Sjukgymnasten såg hur dåligt hon mätte och att hon inte kunde ladda energi.

## Stor lättnad

Det ledde till att Christiane, efter alla års kamp mot sjukdomen och försöken att arbeta och hålla sig på benen, blev sjukskriven på heltid 2002.

– Det var en stor lättnad. Jag träffade också en bra läkare, som ordinerade B12-injektioner. Jag fick färre trötthetsattacker och blev mindre blek. Jag blev klarare i huvudet

## Vi kan bara...

Forts från föreg sida

### Hur många i Sverige lider av kroniskt trötthetssyndrom?

– I Sverige finns minst 40 000 patienter med ME.

### Vilka är symtomen?

– En invalidiserande trötthet med matthetskänsla är det symtom som plågar patienten mest. Neuropsykiatriska symtom som koncentrationssvårigheter, närminnesstörning, retlighet, blödighet och yrsel är vanliga. Muskelvärk, ofta i samband med ansträngning, förekommer också.

– Hjärtklappning, andningsbesvär, kalla händer och fötter och behov av att ofta behöva kissa pekar på symtom från det så kallade vegetativa nervsystemet, som inte kontrolleras av viljan. Andra viktiga symtom är feberkänsla, frysningar, nattsvettningar och infektionssymtom från hals och luftvägar. Svullna lymfkörtlar på hals och armhålor är andra symtom. Ungefär hälften av patienterna har riterad tarm, IBS.

### Hur påverkas livskvaliteten för de drabbade?

– Tröttheten reducerar patientens funktionsförmåga i väsentlig grad. Även om patienten har ambitioner inom familjeliv och arbete, så orkar hon eller han inte. Patientens livskvalitet påverkas ofta mycket negativt.

– Ett bekymmer för ME-patienten är att hon eller han ser frisk ut. Samtidigt finns det inte några laboratorievärden eller tekniskt medicinska undersökningar som kan säkerställa diagnosen.

### Vilka behandlingar finns det?

– Det finns tyvärr ingen särskild behandling som botar patienten. Behandlingen riktar sig mot symtomen. Om patienten har värk kan vi ge råd om smärtstillande, om patienten har sömnproblem ger vi råd om sömnmedel och om patienten, som en följd av sina besvär, blivit deprimerad råd om antidepressiva mediciner. – Vid vår klinik prövar vi behandling med vitamin B12 och folacin, som är ett annat B-vitamin. Flera patienter



– Det var en stor lättnad att få en diagnos, säger Christiane.

och dinglandet försvann. – Jag har också testat olivbladsextrakt mot infektion, vilket gjort att jag har mindre frossa.

Nu lever Christiane ett lugnt liv med katten Honey. Hon promenerar och cyklar, det är viktigt att röra på sig. Och hon har sin oas. En soldränk kolonitradgård, där hon njuter av att peta ner små frön och plantera nu på vårkanten. Även om

tycker att denna behandling, inte minst om B12 ges i spruta intramuskulärt, ökar deras mentala klarhet. Behandling är inte evidensbaserad, det vill säga den kliniska forskning som bör göras för att säkerställa effekten är inte genomförd.

### Vad kan patienterna göra själva?

– Infektioner tros ha betydelse för sjukdomens uppkomst och man bör därför så långt det är möjligt skydda sig mot smitta. En god tandhygien är viktig och att använda munsköljmedel vid infekterade slemhinnor.

– Sjukgymnastik och daglig fysisk aktivitet är bra. Men alltför kraftig fysisk ansträngning kan leda till att patienten får träningsvärk, ökad sjukdomskänsla och muskelvärk och denna "överansträngningssjuka" kan stå kvar i flera dygn.

– Det är också viktigt att patienterna och deras anhöriga håller sig informerade om sjukdomen. Sjukdomen har ett kroniskt förlopp, vilket självklart är svårt att accep-

## Här kan du få veta mer

Mer information om ME kan du hitta hos Föreningen för ME-patienter, RME, på [www.rme.nu](http://www.rme.nu) eller på [www.gottfriesclinic.se](http://www.gottfriesclinic.se). Du kan också ringa RME på 031-15 58 99.

hon inte kan ta sig dit ibland, när sjukdomen säger stopp.

Hon är inte bitter. – Som kontaktperson har jag pratat med hundratals patienter som vänt sig till föreningen. Det har många gånger varit förtvivlade sjuka och anhöriga, som inte vetat vart de ska vända sig.

– Vi i föreningen anklagar inte sjukvården. Men kunskapen verkar, enligt en enkät vi gjort, inte alltid vara den bästa 'där ute'. Vi hoppas på mer specialistkunskap inom sjukvården och att man i framtiden ska hålla sig mer uppdaterad om den medicinska forskning som pågår världen över. ■

tera. Därför kan kognitiv beteendeterapi, KBT, användas för att lära patienten att leva med sin sjukdom.

### Hur ser forskningen ut?

– Nyligen kom en rapport från USA om att sjukdomen kunde bero på ett virus, XMR. Tyvärr har dessa fynd ännu inte kunnat bekräftas vid undersökning av patienter från Europa.

– I en annan studie, där forskare från USA och Sverige deltagit, har man visat att det i cerebrospinalvätskan, den vätska som omger hjärnan, från patienter med ME finns ett ökat antal äggviteämnen vid jämförelse med friska kontrollpersoner.

– Det pekar på att patienterna verkligen har en störning, eventuellt i centrala nervsystemet.

– Men ännu kan inte denna forskning i cerebrospinalvätskan användas för diagnostik. Ytterligare forskning krävs, men utsikterna att kunna få en så kallad diagnostisk markör för ME har verkligen ljusnat. ■

# Egenvård, Hälsa & Sunt Förnuft™

**Ett frisk och hälsosamt liv leder till god livskvalitet. Man kan vara frisk och ändå inte må riktigt bra. I din hälsobutik finns produkter till din hjälp. Här är några bra förslag för att stärka och bibehålla hälsan. Livet går inte i repris!**

## Sanpharm Omega-3 Krill Olja

Du känner säkert redan till hur viktiga fleromättade fettsyror är. De har en viktig roll för en god allmänhälsa. Sanpharm Omega-3 Krill Olja är garanterat 100% ren krillolja från Antarktis. Ingenting tillsatt eller borttaget. Naturligare kan det inte bli.



Krillolja står för en ny epok inom tillskott av Omega-3. Tack vare krilloljans egenskaper uppstår inte några obehagliga uppstötningar. En kapsel om dagen räcker gott och väl.

## Bättre ledhälsa med Cynatine FLX

Skelettet är del av en komplicerad konstruktion av leder, muskler, benbrosk och ligament. Delarna är beroende av varandra för att rörelserna skall fungera normalt. Lederna är inte ovanligt att de kärvar och blir stela emellanåt. Det kan bero på vår livsstil – statiska aktiviteter – monotont arbete – träning på gym – idrottande – stillasittande framför dator med mera. Även ålder kan medföra begränsningar i rörelseförmågan. Med Cynatine FLX blir lederna kännbart skönare.



## Håll blåsan i form med Lyc-O-Mato

Tomater och lykopen – en strålande förening! Lyc-O-Mato har tillverkat lykopenets hälsosamma egenskaper. Speciellt lämpligt för män som behöver gå upp flera gånger om natten för att kissa. Lykopen kan hjälpa till att bibehålla en god blåshälsa och ett normalt flöde.



Lykopenets egenskaper har intresserat forskare i hela världen. Det har gjorts många iakttagelser om hur lykopen kan hålla blåsan i form.

**Finns i hälsobutiker, kan dessutom beställas fraktfritt på [www.sanpharm.se](http://www.sanpharm.se) eller via vår gratistelefon: 020-223040 direkt hem till din brevlåda inom några dagar.**

Sanpharm AB  
Box 5234 - 402 24 Göteborg  
[info@sanpharm.se](mailto:info@sanpharm.se)



Gör livet gladare