



I samarbete med Astma
och Allergiförbundet

ASTMA, ALLERGI & EKSEM

Ett friskt liv!

Läs mer på folkhalsasverige.se

**Mikaela
Odemyr**

Har du eller någon i din närhet astma,
allergi, eksem eller doftöverkänslighet?
Läs mer på **sida 8-9**.

03

Medeca Pharma: Livet
med eksem: Michelas väg
till lindring och hopp.

07

Leif Bjermer: Låt inte
rädslan för akut allergisk
reaktion begränsa ditt liv.

22

Jonas Erjefält:
Astma & KOL: Kunskap
för andningens bästa.

I DETTA NUMMER

**Eva Millqvist**

Långvarig, kronisk hosta är vanligt och kan få långtgående konsekvenser på livskvaliteten för den drabbade.

**Petra Verga Kan**

För personer med atopiskt eksem är det viktigt att kontinuerligt smörja in sig med mjukgörare, det gör hudbarriären stark och intakt.

**Thermo Fisher**

Fler än tre miljoner svenskar lever med någon form av allergi. Ett enkelt blodprov ger ett säkert svar som stöd för diagnosen om det är allergi eller inte.

Projektledare: **Jonathan Ahlberg** (jonathan.ahlberg@mediaplanet.com) Verkställande direktör: **Mimmi Holm**
Redaktionschef: **Daniel Petersson** Affärsutvecklare:
Josefin Olsson Distribution: **Aftonbladet** 26-03-2025
Tryckeri: **Bold Printing** Mediaplanet kontaktinformation:
E-post: **daniel.petersson@mediaplanet.com**
Omslagsfoto: **Albin Händig**. Alla foton ägs av **Shutterstock** om inget annat anges.

@Mediaplanetsweden

Återvinn gärna tidningen

LEDARE

SFFA arbetar för att förbättra allergivården i hela Sverige

SFFA, Svenska föreningen för allergologi, samlar läkare och andra yrkeskategorier med särskilt intresse för allergologiska sjukdomar. SFFA sprider kunskap om allergi och verkar på olika sätt för en förbättrad och mer jämlik allergivård i hela landet.



Christer Janson
Överläkare och professor inom astma & allergisjukdomar vid Akademiska sjukhuset och Uppsala universitet, samt ordförande i SFFA

SFFA tar bland annat fram riktlinjer för allergivården, arrangerar kurser och fortbildning för sina medlemmar och arrangerar, i samverkan med Astma- och allergiförbundet, aktiviteter som ökar allmänhetens kunskap om allergisjukdomar, säger Christer Janson, överläkare och professor inom lung- och allergisjukdomar vid Akademiska sjukhuset och Uppsala universitet samt ordförande i SFFA, som även är Svenska Läkaresällskapets sektion för allergiforskning.

Ta allergisjukdomar på större allvar

SFFA diskuterar även med politiker kring allergifrågor och har dessutom en nära samverkan med Svenska barnläkarföreningens sektion för allergi och lungmedicin och Astma- och allergiförbundet. Föreningens övergripande syfte är att stärka de professioner som är verksamma inom allergiområdet samt att förbättra vården för patienter med allergi.

–Även om få patienter avlider av sin allergi så är det en folksjukdom som ofta helt i onödan sänker livskvaliteten för många människor. Jag skulle önska att fler tar allergisjukdomar på större allvar, bland annat genom att inrätta nationella centra för allergologi. Det finns enorma fördelar med att ta hand om allergier i god tid, säger Solveig Röisgård, barnallergolog på Östersunds Sjukhus och ledamot i SFFA.

Nationella riktlinjer på gång

I dagsläget förekommer stora variationer i allergivården runtom i landet. Undersökningar visar exempelvis att det är sju gånger lättare för patienter i Region Halland att få tillgång till allergivaccin



Jag skulle önska att fler tar allergisjukdomar på större allvar.
Solveig Röisgård



Solveig Röisgård
Barnallergolog på Östersunds Sjukhus och ledamot i SFFA

i förhållande till patienter från Region Norrbotten. Det förekommer även skillnader i hur patienter utreds. En delförklaring till den ojämlika vården är att det i dagsläget saknas nationella riktlinjer för den svenska allergivården.

–Det är glädjande att arbetet med att ta fram nationella riktlinjer har inletts. Tanken är att de ska vara klara 2026. Nationella riktlinjer hjälper oss att prioritera vilka åtgärder som är mest väsentliga för våra patienter. I dagsläget används lokala rutiner som varierar mycket mellan regionerna. Min förhoppning är att de nationella riktlinjerna kan bidra till en mer jämlik vård, säger Solveig Röisgård.

–En viktig fråga som SFFA driver är att fler patienter runtom i landet ska få tillgång till allergivaccin som långsiktigt kan förbättra en allergi. Varje år är det relativt många patienter som söker akut vård för allvarliga allergiska reaktioner. Det är viktigt att behandla dem på ett adekvat sätt för att minimera antalet dödsfall på grund av allergiska chocker. Därför har vi tagit fram riktlinjer som kan förbättra den typen av vård, säger Christer Janson. ■

Svensk Lungmedicinsk Förening

Svensk Lungmedicinsk Förening, SLMF, är en förening för såväl läkare som andra professioner verksamma inom lungmedicin.

Vårt mål är att driva och utveckla lungmedicinska frågor nationellt. Det gör vi bland annat genom utbildning, fortbildning och stöd till lungmedicinsk forskning. I egenskap av remissinstans yttrar oss i främst lungmedicinska frågor.

Vi arbetar med alla former av lungsjukdomar inklusive lungcancer. Just nu sker en spännande utveckling inom många av våra intresseområden.

Vi är omkring 650 medlemmar, varav 420 yrkesverksamma läkare. Vill du veta mer om oss? Kontakta oss!



LÄS MER HÄR:



Denna artikel är i samarbete med **Medeca Pharma**.

Livet med eksem: Michaelas väg till lindring och hopp

Att leva med eksem är så mycket mer än en torr och kliande hud. För deckarförfattaren Michaela Winglycke är det en ständig kamp, en påminnelse varje morgon när hon vaknar upp med inflammerade utslag, smärta och en hud som aldrig riktigt får vila.



Text
Isabelle Ibéres

Att leva med eksem kan kännas som att vara fången i sin egen kropp. Den brännande, stickande känslan på huden gör det svårt att sova, att fokusera på arbete och att vara social.

Vissa dagar vaknar Michaela upp med huden så sprucken att det gör ont att röra sig. Andra dagar är klådan så intensiv att hon omedvetet river sönder sin egen hud i sömnen. Små vardagliga handlingar som att klä på sig, duscha eller vistas i torr luft, kan förvandlas till rena plågor.

–När du har eksem är det så många olika problem samtidigt. Huden är torr, det gör ont, kliar, svider, bränner och spricker, säger Michaela.

Michaela har levt med eksem sedan barndomen och har genom åren testat otaliga behandlingar. Starka hudkrämer utskrivna av läkare blev en del av vardagen, men med tiden märkte hon att effekten avtog.

–Jag förstod ju att det här går inte längre, för det hjälpte inte, tvärtom det blev faktiskt värre, berättar Michaela.

En ny hjälp – DermaSilk

Efter att ha testat det mesta började Michaela söka efter alternativa sätt att lindra sina besvär. Det var då hon upptäckte DermaSilk, ett specialutvecklat textilmaterial designat för att hjälpa personer med eksem och andra hudåkommor. DermaSilk är tillverkat av naturligt silke och behandlat för att ha antibakteriella egenskaper, vilket kan bidra till att minska både infektion och irritation i huden.

– De stora, röda och inflammerade eksemen har lugnat sig och i stället blivit torra, vilket gör dem mycket lättare att hantera. Tyget kan bäras under kläderna eller som sovplagg för att ge bästa möjliga skydd dygnet runt, berättar Michaela.

Plötsligt fanns en hjälp som inte bara lindrade symtomen utan också förbättrade hennes livskvalitet.

– DermaSilk är en stor hjälp för mig. Det läker inte ut det helt, men det lindrar, säger hon.

Trots att produkten funnits länge är

den fortfarande relativt okänd inom vården.

–Jag frågade min läkare om hon kunde skriva ut DermaSilk tuber, men hon visste inte ens om att det fanns. Det är jättesynd att en sådan produkt som kan hjälpa mot eksem inte är mer känd. Men jag fick dem utskrivna till sist och på så sätt behövde jag inte betala någonting, berättar Michaela.

Råd till andra med eksem

För den som kämpar med eksem har Michaela några värdefulla råd:

– Att leva med eksem är en stor utmaning, både fysiskt och mentalt. Därför är det viktigt att lyssna på sin kropp, våga testa nya lösningar och framför allt ha ett starkt stöd omkring sig. För mig har stödet från mina nära och kära varit ovärderligt, säger Michaela.

Hennes resa är ännu inte över, men idag ser hon ljusare på framtiden. Med hjälp av DermaSilk har hon fått en stor lindring och är mycket tacksam. ■



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
www.medeca.se



DermaSilk lindrar klådan – hjälper huden självläka

DermaSilk underkläder i medicinskt silke finns för hela familjen. Vid kontakt med huden eliminerar DermaSilk naturligt de svampar och bakterier som finns i eksem. Irritation och infektion minskar och hjälper huden självläka.

- Lindrar eksem och klåda
- Silkesmjukt mot känslig hud
- Reglerar fukt och värme

DermaSilk används ensamt eller tillsammans med de salvor du fått ordinerade av din läkare. Medicinskt hjälpmedel klass 1.



**DERMA
Silk**
Hjälper huden självläka

Kroniskt handeksem är vanligt och ofta förbiset, men kan lindras och botas

Cirka 10 procent av den vuxna befolkningen har årligen handeksem, en ofta förbisedd typ av eksem som i många fall har en omfattande påverkan på livskvaliteten för den drabbade. Kroniska handeksem är särskilt besvärande och begränsande, såväl på jobbet som på fritiden, men med rätt behandling kan eksemen lindras eller försvinna.

Text
Annika Wihlborg

Definitionen av kroniskt handeksem är ett handeksem som varat i minst tre månader eller handeksem som återkommer minst två gånger inom ett år. Symtomen varierar men klåda, torr, narg, öm och irriterad hud är vanligast. Även sprucken hud kan förekomma, vilket förstås är mycket smärtsamt. Även om handeksem är vanligt bör det alltid tas på allvar. Eftersom vi använder händerna i nästan allt vi gör till vardags så kan handeksem vara otroligt begränsande för en individ, säger Åke Svensson, överläkare i dermatologi på hudmottagningen vid Skånes universitetssjukhus.

Vanligare hos personer med atopisk dermatit

Forskning visar att handeksem är dubbelt så vanligt hos kvinnor som hos män samt att livskvalitetspåverkan dessutom generellt sett är större hos kvinnor. De flesta handeksem är så kallade kontakteksem, som kan vara antingen allergiska eller icke-allergiska. Den icke-allergiska varianten är allra vanligast och kallas även för irritationseksem.

–Handeksem delas in i tre grupper: eksem som har ett samband med eksemsjukdom. Handeksem är exempelvis tre till fyra gånger vanligare hos personer med atopisk dermatit.



Kan det vara så att kroniskt handeksem påverkar patienterna mer än du tror?¹

~ 1 av 8 patienter ändrade arbetsuppgifter eller gick ner i arbetstid.^{2*}

1. Ahmed A, et al. Clin Exp Dermatol 2015;40(5):495–501. / 2. Crepy MN, et al. Poster presented at ESCD 2024.

*In the CHECK study, of participants reporting CHE related to either occupation or daily activities (n=981), 12.2% had to change work assignment or reduce working hours, 6.7% changed job or retired early, and 36.0% had to change household or leisure activities.



En person som misstänker en koppling mellan handeksem och allergi mot exempelvis parfym eller konserveringsmedel bör få en utredning av en hudläkare.

En andra grupp utvecklar handeksem av yttre irriterande faktorer, ofta i sitt arbete. Det kan exempelvis handla om frisörer eller lokalvårdare som exponerar sina händer för olika typer av irriterande ämnen. En tredje vanlig orsak till handeksem är olika typer av allergier, exempelvis nickelallergi eller parfymallergi, säger Åke Svensson.

Utred samband mellan handeksem och allergi

Det kan alltså finnas en koppling mellan handeksem och allergier, men det är inte nödvändigtvis en persons allergi som bidrar till att de utvecklar handeksem. Det finns exempelvis inget tydligt forskningsmässigt samband mellan pollenallergi och handeksem.

–En person som misstänker en koppling mellan handeksem och allergi mot exempelvis parfym eller konserveringsmedel bör få en utredning av en hudläkare, som kan kartlägga om det finns ett samband och i så fall vilka ämnen man är allergisk mot. Det kan vara svårt att på egen hand identifiera vilka ämnen man är allergisk mot eftersom det ofta dröjer ett par dagar innan reaktionen kommer, säger Åke Svensson.

Han rekommenderar personer med handeksem att inledningsvis söka sig till primärvården.

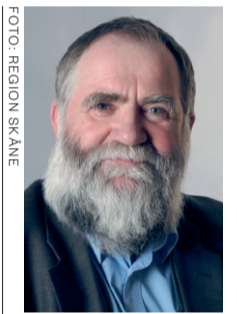
Primärvårdsläkare kan exempelvis skriva ut receptbelagda mjukgörare och inflammationshämmande behandling. Prova att behandla dina handeksem med mjukgörande salva eller kräm i sex veckor. Om eksemen inte har förbättrats under den tiden rekommenderar Åke Svensson att man tar en ny läkarkontakt och begär att få bli utredd av en specialistläkare på en hudklinik.

–De kan utreda orsaken till ditt handeksem och, vid behov och om besvären är svåra, även ordinera systemläkemedel, säger han.

Viktig basbehandling med mjukgörare

Liksom vid behandlingen av atopisk dermatit så utgör mjukgörande salva eller kräm en viktig bas i behandlingen av handeksem. Åke Svensson rekommenderar i första hand mjukgörare som innehåller karbamid. Satsa på att applicera mjukgörare efter varje handtvätt.

–När det gäller livsstilsförändringar så visar evidensen främst på en koppling mellan handeksem och rökning, stress och obesitas, tre faktorer som riskerar att förvärra problematiken med handeksem. Att undvika rökning och stress samt att försöka gå ner i vikt om man är överviktig är därför goda råd på vägen, säger han. ■



Åke Svensson
Överläkare i dermatologi på hudmottagningen vid Skånes universitetssjukhus.



Dermatology
beyond the skin

KRONISK HOSTA

Kronisk hosta är vanligt men kan lindras

Långvarig, kronisk hosta är vanligt och kan få långtgående konsekvenser på livskvaliteten för den drabbade. Det finns ett tydligt samband mellan allergi, astma och kronisk hosta. Ett viktigt budskap till dig som haft ihållande hosta i åtta veckor eller längre är att kontakta sjukvården, som kan utreda orsaken bakom din hosta.



Text
Annika Wihlborg

Kronisk hosta drabbar cirka 10 procent av befolkningen. 5 procent av dem lever med en kronisk hosta som är oförklarlig och alltså saknar en tydlig medicinsk förklaring. Kronisk hosta kan orsakas av en mängd olika faktorer, exempelvis doftöverkänslighet, allergi, underbehandlad astma eller någon annan bakomliggande sjukdom, säger Eva Millqvist, professor och överläkare vid avdelningen för lungmedicin och allergologi på Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Omfattande påverkan på livskvaliteten

Personer med kronisk hosta har i många fall en känslig hostreflex, vilket innebär att även en liten retning kan aktivera hostreflexen. Många lär sig att hantera och i största möjliga mån förebygga hostan, men den utgör ofta en begränsade faktor i livet.

–Kronisk hosta är inte farligt men kan vara mycket besvärande, såväl fysiskt som socialt. Det kan bland annat leda till nedsatt arbetsförmåga, sömnstörningar eller att man undviker vissa sociala sammanhang. Hos kvinnor med kronisk

hosta är det exempelvis inte ovanligt att drabbas av urininkontinens som en följd av långvarig hosta, säger Eva Millqvist.

Definitionen av kronisk hosta är att den pågått i minst åtta veckor. Eva Millqvist uppmanar personer som hostat dagligen och ihållande i två månader eller mer att kontakta primärvården för en initial utredning av orsaken till hostan.

–Om primärvården inte lyckas identifiera orsaken till din hosta bör du få en remiss till en lungläkare, som via lungröntgen, spirometri och uteslutningsmetoden förhoppningsvis kan komma fram till en orsak, säger hon.

Ett växande forskningsområde

Eva Millqvist betonar att det finns en tydlig koppling mellan allergi, astma och kronisk hosta. Hostan kan både vara ett första symtom på astma och allergi och en del av symtombilden hos dessa patienter.

–På senare år har kronisk hosta fått alltmer uppmärksamhet i forskningssammanhang, vilket självklart är glädjande och dessutom kan innebära att fler personer med kronisk hosta kan



Om primärvården inte lyckas identifiera orsaken till din hosta bör du få en remiss till en lungläkare.
Eva Millqvist

få rätt diagnos och behandling i tid. Ett forskningsprojekt indikerar exempelvis att kronisk hosta kan vara genetiskt betingad. En annan forskningsinriktning fokuserar på att kronisk hosta kan orsakas av överkänsliga sensoriska nerver i luftvägarna. För närvarande finns en ny behandling tillgänglig och fler riktade terapier är under utveckling, som förhoppningsvis kan blockera orsaken till den långvariga hostan hos vissa patienter, säger Eva Millqvist. ■



Om du lider av kronisk hosta, kontakta sjukvården, de kan utreda orsaken till din hosta!

På senare år har kronisk hosta fått mer uppmärksamhet i forskningssammanhang, allt fler personer med kronisk hosta kan få rätt diagnos och tillgång till behandling.

MSD Sweden | [msd.se](https://www.msd.se)

Copyright © 2025 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.



Låt inte rädslan för att drabbas av akut allergisk reaktion begränsa ditt liv

Akut allergisk reaktion, är ett potentiellt allvarligt tillstånd som kan orsakas av exempelvis luftvägsallergier, födoämnesallergi samt bi- eller getingstick. Många som har råkat ut för en akut allergisk reaktion har ofta mycket ångest för att scenariot ska upprepas och begränsar därför sitt liv på olika sätt för att försöka förebygga att det ska hända igen. Med rätt kunskap och beredskap ska risken för akut allergisk reaktion inte behöva begränsa vardagen.



Text
Annika Wihlborg

Det första tecknet på en akut allergisk reaktion är ofta andningssvårigheter. Man kan även få allmänsymtom som magsmärta, prickar på händerna eller att ansiktet eller fingrarna blir svullna. I en andra fas kan personen utveckla anafylaktisk chock, en systemisk reaktion som påverkar hela kroppen, säger Leif Bjermer, professor och överläkare på allergikliniken på Skånes universitetssjukhus.

Tänkarna på hur obehagligt det var att drabbas av en akut allergisk reaktion och rädslan för att hamna i en situation som man inte kan kontrollera skapar ångest hos många, vilket leder till begränsningar i vardagen. För personer med svår födoämnesallergi kan det exempelvis handla om att man inte vågar gå ut och äta på restaurang. Personer som kan få en akut allergisk reaktion av ett getingstick kanske tackar nej till många utomhusaktiviteter under sommarhalvåret.

Gör kontinuerliga riskbedömningar
Leif Bjermers råd till patienter som löper

risk för akut allergisk reaktion är att göra en riskbedömning tillsammans med din läkare. Diskutera hur du kontinuerligt kan bedöma och förebygga risker i samband med olika situationer.

– Låt inte din rädsla för att drabbas av en akut allergisk reaktion begränsa din vardag. Med en god kännedom om dina symtom, rätt förberedelser och löpande riskbedömningar ska du kunna känna dig trygg i hur du bör agera så snart du noterar de första tecknen på en akut allergisk reaktion, säger han.

Akutkitt ökar tryggheten

Ett akutkitt är ett sätt för personer som befinner sig i riskzonen för akut allergisk reaktion att öka tryggheten i vardagen. I akutkittet ska det alltid finnas behandling som du kan ta direkt när du märker av de första tecknen på en akut allergisk reaktion.

– Se till att agera direkt vid de första symtomen när du märker att en kraftig allergisk reaktion är på gång. Då kan du förebygga anafylaktisk chock och kanske även ett besök på akutmottagningen, säger Leif Bjermer.



Se till att agera direkt vid de första symtomen när du märker att en kraftig allergisk reaktion är på gång.

Tillgång till akut medicin ökar tryggheten

Erfarenheten säger att många som drabbas av akut allergisk reaktion skulle kunna förhindra detta om bara medicin fanns tillgänglig där och då. Om du löper risk av att drabbas av svårare allergisk reaktion skall du alltid ha medicin nära tillgänglig så att du kan ta den omedelbart när det behövs. Diskutera med din läkare om vad som bör finnas i ditt "akutkitt". ■



Leif Bjermer
Professor och överläkare på allergikliniken på Skånes Universitetssjukhus

UNIMEDIC
PHARMA

Möjliggör ett bättre liv

Unimedic Pharma är ett svenskt specialistläkemedelsföretag med lång erfarenhet inom marknadsföring, försäljning och läkemedelsutveckling.

unimedicpharma.se

 MIKAELA ODEMYR

Du är inte ensam

Har du eller någon i din närhet astma, allergi, eksem eller doftöverkänslighet? Allergisjukdomarna tillhör de största kroniska sjukdomarna och kan med rätta kallas för stora folksjukdomar. Många tror att vi är extra allergiska i Sverige, men det stämmer inte. Det ser likadant ut över hela västvärlden.

Text Astma och Allergiförbundet | Foto Albin Händig

Tyvärr går de här sjukdomarna inte att bota, men med rätt diagnos och behandling kan de flesta leva besvärsfritt långa perioder. Men det förutsätter att du som patient är väl påläst och lär känna hur just du reagerar. Här

kommer Astma- och Allergiförbundet in!

Tre miljoner svenskar har pollenallergi, en miljon har astma och var fjärde barn och var tionde vuxen har atopiskt eksem. Den senaste vetenskapliga studien om sensorisk hyperreaktivitet, eller doftöverkänslighet som det kallas i dagligt tal visade att 600 000 svenskar var drabbade. Idag tror experterna att de blivit ännu fler på grund av den explosionsartade parfymanvändningen också bland män och unga pojkar och att flickor från väldigt tidig ålder numera använder mycket smink och skönhetsprodukter.

–Mitt engagemang i Astma- och Allergiförbundet började med mina barn och deras blodiga eksem och svåra födoämnesallergier. Som så många andra småbarnsföräldrar i den situationen famlade jag och min man efter kunskap, men också förståelse, säger Mikaela Odemyr, förbundsordförande på Astma- och Allergiförbundet.

–För vår familj blev förbundet en trygg famn och under årens lopp växte mitt engagemang. Jag ville ge tillbaka och finnas där för andra, men också kunna påverka hur vården och samhället bemöter människor med våra diagnoser. Under decennier har Astma-



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
[astmaoallergi-
forbundet.se](http://astmaoallergi-forbundet.se)



”

För vår familj blev förbundet en trygg famn och under årens lopp växte mitt engagemang.
Mikaela Odemyr

och Allergiförbundet kämpat för att vården ska utreda och behandla de här sjukdomarna på ett bra sätt. Som det är idag är det tyvärr så att det hänger på var i landet du bor och vem du träffar. Orimligt förstås!

Mikaela Odemyr har själv astma. Det är en komplex sjukdom som kräver kunskap och engagemang hos både behandlande läkare och hos patienten själv. De allra flesta kan med rätt behandling leva långa perioder utan att känna av sin astma i vardagen. Men tyvärr har så många som 30-40 procent det som kallas okontrollerad astma, alltså besvär i vardagen.

–Man kanske inte kan leka och stoja med barn och barnbarn. Orkar inte springa till bussen eller ta trapporna utan att bli andfådd. Eller har svårt att sova på nätterna för att man har svårt att få luft och hostar. Man blir rädd för astmaattacker utanför hemmet och sakta krymper livet och man avstår mer och mer aktiviteter. Så ska det inte vara, förklarar Mikaela Odemyr.

Allergidiagnoserna går visserligen inte att bota ännu och i många situationer är de drabbade beroende av att omgivningen visar hänsyn. Men samtidigt kan de flesta med rätt diagnos och behandling leva besvärsfritt långa perioder. Det är det Astma- och Allergiförbundet kämpar för. Vi knuffar på politiker och beslutsfattare och vi stöttar drabbade och deras anhöriga med information och fakta. Som medlem i Astma- och Allergiförbundet är du med och bidrar till varje viktig delseger. Välkommen! ■

Endos eller flaska?

Bekämpa din ögonallergi och skona miljön när du använder Lecrolyn[®] sine i flaska

Lecrolyn sine (natriumkromoglikat) är konserveringsfria ögondroppar vid allergi, perfekt för dig som använder kontaktlinser eller helt enkelt inte vill ha konserveringsmedel i ögonen.

Rekommenderad dos är 1-2 droppar i varje öga två gånger per dag. Säljs receptfritt på apotek.

Lecrolyn sine är ett receptfritt läkemedel.

Mer information finns i bipacksedeln.

Ref. Santen Data on file.

* Lecrolyn sine flaska (5 ml) jämfört med motsvarande endospipetter vid dosering 2 ggr per dag.

Lecrolyn sine 40 mg/ml (natriumkromoglikat) ögondroppar, lösning. Indikation: Symtomatisk behandling av allergisk konjunktivit hos vuxna och barn. Normal dos för barn och vuxna: 1 till 2 droppar i varje öga två gånger per dag. Om symtomens intensitet kräver mer frekvent dosering ska frekvensen för dosadministrering inte överskrida 4 gånger dagligen. Lecrolyn sine bör användas regelbundet för att uppnå optimal kontroll av symtomen. Tala med läkare innan du använder Lecrolyn sine om du bara har symtom på ena ögat, eftersom allergiska reaktioner normalt orsakar irritation i båda ögonen. Tala med läkare om dina symtom inte blir bättre eller om de blir värre efter två dagars behandling. Allergiska reaktioner (överkänslighet) har rapporterats. Det är dock inte känt hur ofta detta sker. Om du får symtom som utslag, svårt att svälja eller andas, svullnad i läppar, ansikte, svalg, tunga och förvärrad rodnad, måste du omedelbart kontakta läkare. Som med andra ögon droppar kan Lecrolyn sine orsaka lokal irritation och kortvarig dimsyn. Om detta inträffar ska du inte köra bil eller använda maskiner förrän din syn är helt återställd. Hållbarhet öppnad förpackning: 8 veckor. Datum för översyn av SPC: 2021-04-29. Innehavare av godkännande för försäljning: Santen Oy, Finland. Kontakt: Santen Sweden Filial, telefon: 08-444 75 60, e-post: info.se@santen.com.

LECR0L-SE-230001 / 012025

Santen

Annons

Flaskan
har nästan
90 % mindre
plast*



Vnr 06 36 98

LECROLYN® SINE

40 mg/ml

Silmätipat, liuos
ögondroppar, lösning
øjendråber, opløsning
natrii cromoglicas

1 ml: 40 mg natrii cromoglicas,
glycerolum, dinatrii edetas,
poly(alcohol vinylicus), aqua ad
iniectabile.

Allergiasta johtuvien
silmäoireiden hoitoon.
Behandling av ögonsymtom
på grund av allergi.
Behandling af øjen-symptomer
på grund af allergi.



LECROLYN® SINE
LÄS MER OCH KÖP PÅ
WWW.ALLERGILINDRING.SE

I samarbete med **Cancer- och allergifonden.**

Vad är kronisk hosta?

Text
Eva Millqvist &
Emilie Bravo

Foto
Pontus Fall

Hosta är en viktig reflex som rensar luftvägarna. Vid förkylning är hosta vanligt och övergående, men daglig hosta i mer än åtta veckor kallas kronisk och drabbar 5–10 % av vuxna.

Det är viktigt att utesluta behandlingsbara sjukdomar som astma, KOL, lungcancer eller hjärtsvikt vid ihållande hosta. En läkare kan bedöma hostan genom lungundersökning, spirometri och lungröntgen.

En ihållande hosta kan vara besvärlig, även om du inte är sjuk och alla prover ser bra ut. Hostan beror på att nerverna i luftvägarna har blivit överkänsliga (hyperreaktiva). Två av tre drabbade är kvinnor, främst i 50–60-årsåldern, men

hostan kan förekomma i alla åldrar. Ärftliga faktorer spelar troligen in.

Kronisk hosta kan påverka livskvaliteten genom sömnproblem, heshet, urinläckage och social isolering. Vanliga utlösande faktorer är parfym, kall luft och lösningsmedel. Effektiva behandlingar för kronisk hosta saknas ofta. Behandling kan innefatta försök med mediciner mot astma och sur mage. Det är viktigt att utvärdera behandlingen och avsluta medicinering som inte hjälper. Träning hos logoped eller fysioterapeut kan också hjälpa.

Forskningen om kronisk hosta går framåt. Nya mediciner har utvecklats de senaste åren, och ger hopp om bättre behandlingar i framtiden. ■



Eva Millqvist är senior professor och överläkare på avdelningen för lungmedicin och allergologi på Sahlgrenska universitetssjukhuset. Eva har med stöd från Cancer- och allergifonden under många år forskat med målet att ta fram ett nytt läkemedel mot kronisk hosta.



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
cancerochallergi-fonden.se



Julia Hansson. Dansstjärna på Tiktok och Instagram, men också svårt allergisk. Julia Hansson är tillsammans med sin partner Nino Hellman Sveriges största dansinfluare, och de är ett perfekt team – även när det gäller att hantera jordnötallergin.

Julia Hansson: 2 frågor om nötallergi

1 När fick du din nötallergidiagnos och hur upptäckte du att du var allergisk?

Jag minns inte exakt när jag fick min nötallergidiagnos, men jag har ett tydligt minne från barndomen. Jag var kanske fem år gammal och åkte med en kompis och hennes familj till badhuset. Under en glasspaus köpte jag en glass från GB, Winner Taco. Jag åt glatt, men plötsligt mädde jag riktigt dåligt. Jag förstod inte vad som hände och ville inte verka oartig, så jag fortsatte äta.

Till slut sprang jag till soptunnan och började spy. Familjen tog hem mig, och kort därefter fick jag nässelutslag över hela kroppen. Läkaren bekräftade att

jag var kraftigt allergisk mot jordnötter. Som vuxen inser jag hur farligt det kunde ha varit; jag simmade omkring med en allvarlig reaktion utan att veta vad jag skulle göra. Kunde gått illa.

2 Vilka är de största utmaningarna/rädslorna i din vardag med en nötallergi?

Mina största utmaningar kommer i mitt jobb där jag reser mycket. Det är svårt att hålla koll på innehållet i maten, särskilt utomlands. Jag äter aldrig något utan att kunna läsa ingredienserna. Olyckor kan hända var som helst, men jag vet alltid vad jag ska göra och är alltid förberedd. ■

Foto
Nino&Julia



Följ Julia och Nino på Instagram:
[@ninonjuliaofficial](https://www.instagram.com/ninonjuliaofficial)

I samarbete med **Unga Allergiker.**

Mitt barn vill "vara som alla andra" – hur påverkas måendet av astma och allergi?

Text
Unga Allergiker

Att leva med astma och allergier handlar inte bara om fysiska besvär som andningsproblem eller att undvika allergener. Det påverkar också det psykiska måendet, särskilt hos barn och unga. Vi möter många unga medlemmar med astma och allergier som upplever utanförskap. Att inte kunna delta i aktiviteter eller behöva en särskild kö i skolmatsalen kan skapa utanförskap och göra det svårare att känna gemenskap. Rädslan för allergiska reaktioner och astmaanfall kan också leda till oro och stress.

Forskning från Göteborgs Universitet visar att var femte person har pollenbesvär och att pollenallergi kan

kopplas till psykisk ohälsa. Studier pekar också på att atopiskt eksem kan försämra psykiskt välmående och skol- samt arbetsliv, särskilt vid svåra eksem och astma. Vi ser sambandet mellan astma, allergi och nedstämdhet och utanförskap vilket leder till sämre skolresultat. Vi tar frågan om ungas välmående på allvar – det borde samhället också göra.

Vi på Unga Allergiker skapar trygga mötesplatser där barn och unga kan dela erfarenheter och känna gemenskap. Genom att sprida kunskap vill vi öka förståelsen och göra samhället mer inkluderande. Psykisk hälsa är minst lika viktig som fysisk hälsa.

Att bli medlem är kostnadsfritt och stöttar vårt arbete. ■



Unga Allergiker bildades år 1983 och finns till för att samla och stötta barn och unga, 6–29 år, med astma, allergier och annan överkänslighet. Tillsammans jobbar de för att stärka varandra och visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin!



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
ungaallergiker.se

Mjukgörare stärker hudbarriären och förlänger de eksemfria perioderna

För personer med atopiskt eksem är det viktigt att kontinuerligt smörja in sig med mjukgörare. Att regelbundet smörja in din hud med mjukgörande kräm som gör din hudbarriär stark och intakt är en grundpelare när det gäller att förebygga skov av atopiskt eksem. Forskning visar dessutom att du kan förlänga tiden mellan skoven genom att smörja in kroppen en till två gånger om dagen.



Text
Annika Wihlborg

En bra grundregel är att smörja in kroppen med salva eller kräm minst en gång om dagen och alltid efter dusch, bad och handtvätt, då huden är som mest mottaglig för fukt. Ett annat råd för personer med atopiskt eksem är att byta ut duschtvålen mot en duscholja som ofta är skonsammare mot torr hud. Ytterligare ett råd är att undvika långa varma bad som tenderar att torka ut huden. Ytterligare ett råd är att i största möjliga mån skydda huden mot kyla och hård vind eftersom det kan ha en uttorkande effekt.

–Personer med atopiskt eksem har en genetiskt skörare hudbarriär än andra. Eftersom atopiskt eksem är en kronisk sjukdom så är det viktigt att fortsätta smörja in huden regelbundet och därmed försöka förlänga de eksemfria perioderna under hela livet, säger Petra Verga Kan, hudläkare och verksamhetschef på Diagnostiskt Centrum Hud City i Stockholm.

Stötta en skör hudbarriär

Hon rekommenderar individer med

atopiskt eksem att välja en salva eller kräm som innehåller såväl mjukgörande som ett eller flera fuktbindande ämnen. Det mjukgörande ämnet lägger sig som ett skyddande lager på huden och fuktbindande ämnen lockar till sig vattenmolekyler, båda stöttar därigenom en skör hudbarriär.

–Exempel på bra och högkvalitativa fuktbindande ämnen som gör att fukten stannar kvar i huden är glycerol, karbamid, propylenglykol och hyaluronsyra. Exempel på bra mjukgörande ämnen är ceramider och oljor som kan brytas ner till hudnära fettsyror, alternativt lanolin om man är i behov av en särskilt fet salva för mycket torr hud, säger Petra Verga Kan.

Välj mjukgörare med rätt ingredienser

Det är vanligt att personer med atopiskt eksem smörjer sig för lite eller för sällan. Petra Verga Kan betonar vikten av att smörja in sig regelbundet för att stötta hudbarriären på ett optimalt sätt. Det är viktigt att använda tillräckligt med kräm, för en vuxen person brukar en handfull vara lagom men mängden kan variera något beroende på årstid och



Eftersom atopiskt eksem är en kronisk sjukdom så är det viktigt att fortsätta smörja in huden regelbundet.

livsstilsfaktorer.

–Fokusera i första hand på högkvalitativa mjukgörare med rätt egenskaper och ingredienser, exempelvis fetter och ceramider som är naturliga substanser i en välfungerande hud. Utbudet av sådana produkter är i allmänhet stort på apoteken. Rådfråga gärna Apotekspersonalen om du är osäker på vilken mjukgörare som är rätt för dig. Testa gärna olika alternativ och prova dig fram till en mjukgörare som passar dig, säger Petra Verga Kan. ■



Petra Verga Kan
Hudläkare & verksamhetschef på Diagnostiskt Centrum Hud City i Stockholm

Miniderm Duo

HELA FAMILJENS MJUKGÖRARE

Miniderm Duo är en både barriärstärkande och mjukgörande kräm för behandling av torr hud, som passar hela familjen. Krämen innehåller en kombination av glycerol och karbamid.

- För behandling av torr hud
- Stärker hudens barriär
- Väلتolererad och självkonserverad



Astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskor är avgörande för många patienter



Uppskattningsvis mellan 400 000 och 700 000 svenskar har KOL. Drygt 800 000 har astma och ungefär var femte person har någon form av allergi eller överkänslighet. Astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskor fyller en nyckelroll för dessa patienters livskvalitet, vård och uppföljning.



FOTO: PRIVAT

Anita Holm
Styrelseledamot i ASTA (Astma-, Allergi- och KOL-sjuksköterskeföreningen) och sjuksköterska i Region Kalmar

Astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskor fyller en central funktion för folkhälsan och har en avgörande funktion i vården av patienter med folksjukdomarna astma, allergi och KOL. Astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskor ser till hela patienten, följer dem över tid och koordinerar ofta vården kring patienter som exempelvis är i behov av fysioterapeut eller dietist, säger Therese Sterner, astma-, allergi- och KOL-sjuksköterska samt ordförande för ASTA, en nationell förening för astma-allergi och KOL-sjuksköterskor. ASTA startades för 40 år sedan med patienternas tillfrisknande och en jämlik vård som mål.

–Vi samverkar med läkarföreningar för allergologi och lungmedicin och är representerade när Socialstyrelsen nu ser över behovet av en nationell allergihandlingsplan. Vi har representanter i nationella kunskapsråd kring astma, allergi och KOL och sprider vår kompetens när nya behandlingsriktlinjer tas fram, säger Therese Sterner.

Gör en viktig insats för folkhälsan
ASTA arrangerar årliga utbildningsdagar

och samarbetar med Svensk Sjuksköterskeförening för att fler patienter ska få tillgång till en jämlik och nära vård.

–Vi kan ofta bidra till att förebygga kostsamma sjukhusinläggningar och kan även göra en verklig skillnad för patienternas livskvalitet. Vi arbetar dessutom med stora folksjukdomar och kan därmed göra viktig insats för folkhälsan. Det är tydliga argument för att sjukvården bör satsa på fler astma-, allergi- och KOL-sjuksköterskor och att ge dem tillräckligt med tid till varje patient, säger Anita Holm, styrelseledamot i ASTA och sjuksköterska som arbetar med astma-, allergi- och KOL-patienter i Region Kalmar.

Avgörande att erkänna yrkesgruppens betydelse

–Vi utbildar bland annat patienter i inhalationsteknik och vad de bör tänka på för att deras läkemedel ska ha en optimal effekt. Vi informerar och utbildar kontinuerligt patienterna kring vad de kan göra för att förbättra sin livskvalitet och vägleder såväl nyblivna KOL-patienter som svårt sjuka, men också barn med astma (och deras föräldrar), säger Anita Holm.

”

Det är avgörande att sjukvården ser betydelsen av vår yrkesgrupp och att vi får tillräckligt med tid för varje patient.
Therese Sterner

ASTA har tagit fram ett underlag för kommuner och regioner kring hur mycket tid en astma-allergi och KOL-sjuksköterska behöver kunna avsätta per patient, vilket regionerna dock sällan lever upp till enligt Anita Holm.

–Det är avgörande att sjukvården ser betydelsen av vår yrkesgrupp och att vi får tillräckligt med tid för varje patient. I dagsläget ges många astma-allergi och KOL-sjuksköterskor alltför lite tid per patient, vilket skapar en etisk stress som leder till att många säger upp sig, säger Therese Sterner. ■



Therese Sterner
Ordförande i ASTA (Astma-, Allergi- och KOL-sjuksköterskeföreningen) och astma-, allergi- & KOL-sjuksköterska

Text
Annika Wihlborg

FÖR VARJE ANDETAG



Att leva med en gåtfull sjukdom som inte syns

Vill du veta mer?
Gå in på www.lungfibros.se

Boehringer Ingelheim

www.boehringer-ingelheim.se

Nyhet

DECUBAL

Nordic Skin Care



ALLERGI-CERTIFIERAD

OPARFYMERAD

DERMATOLOGISKT TESTAD

Återfuktande kroppsserie utvecklad för livet i Norden

Hitta din nya rutin i höst med Decubals nya hudvårdsserie för normal, torr och känslig hud.

- Kliniskt bevisad snabb och långvarig återfuktning.
- Lätta, snabbt absorberande konsistenser, för olika tillfällen och behov.
- Dermatologiskt testad och allergicertifierad – passar även känslig hud.

Decubal Hydrating Body serien finns på apotek.

ImmunoCAP Phadiatop™

– ett enkelt blodprov för atopi

ImmunoCAP™ blodprover (utöver anamnes och fysisk undersökning) kan hjälpa till att öka säkerheten vid diagnos av allergi¹

- Minskat antal patienter med osäker allergidiagnos
– från ~ 50% till ~ 10%.^{1,2}
- Ökat antal patienter som diagnostiserats som icke-allergiska
– från ~ 10% till ~ 50%.^{1,2}

ImmunoCAP blodtest kan lätt genomföras

- Oavsett ålder, även i tidig barndom.^{3,4}
- Oavsett patientens hudtillstånd, medicinering, symtom, sjukdomsaktivitet, graviditet eller årstid.^{5,6}

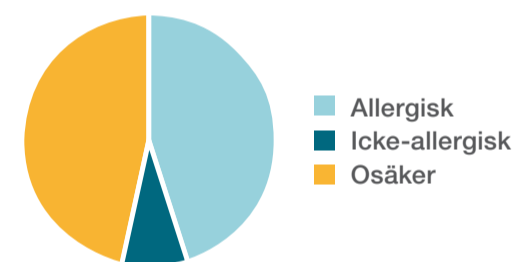
Referenser

1. Duran-Tauleria E. et al. Allergy 2004; 59 (suppl 78):35–41.
- 1a. Adapted from: Duran-Tauleria E. et al. Allergy 2004; 59 (suppl 78):35–41.
2. Niggemann B. et al. Pediatr Allergy Immunol 2008;19:325–331.
3. Bønnelykke K. et al. J Allergy Clin Immunol 2008; 121:646–51.
4. Belhocine W. et al. Pediatr Allergy Immunol 2011; 22:600-607.
5. Bacharier LB et al. Allergy 2008;63:5–34.
6. James T. Am Fam Physician 2002;66:621-626.

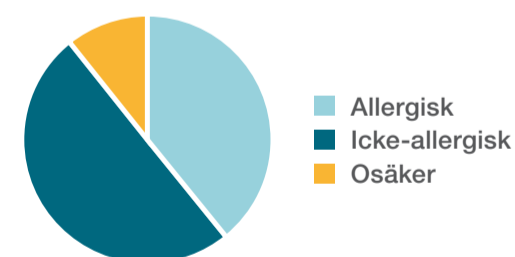
Thermo Fisher Scientific | Rapskatan 7P Fyrislund 6:11 | 754 50 Uppsala |
Tlf: 018-16 50 00 | E-mail: info-se.idd@thermofisher.com

Hitta mer information på thermofisher.com/phadia

Diagnoser utan ImmunoCAP blodtester^{1a}



Diagnoser med ImmunoCAP blodtester^{1a}



Denna artikel är i samarbete med **Thermo Fisher Scientific**.**ThermoFisher**
SCIENTIFIC

Säkrare allergidiagnos med blodprov

Fler än tre miljoner svenskar lever med någon form av allergi. Ett enkelt blodprov ger ett säkert svar som stöd för diagnosen om det är allergi eller inte. Men alla uppsöker inte vården och får inte den hjälp de behöver. Det innebär att många har besvär i onödan med försämrad livskvalitet som följd. ”Det är viktigt att ställa en diagnos tidigt för att undvika att symptomen förvärras”, säger Eva Södergren, vetenskaplig rådgivare.

Text
Mathias Pernheim

Allergi är en folksjukdom. Så många som var tredje svensk har luftvägsproblem orsakat av allergi, astma eller annan överkänslighet. När det gäller allergisk reaktion som hösnuva räknar man med att cirka två miljoner svenskar är drabbade. Men det är bara knappt hälften som söker hjälp och ännu färre får en ordentlig utredning.

– Obehandlad allergi kan leda till försämrad livskvalitet. Vid andningsbesvär kan man uppleva oro och ångest, man sover sämre, drabbas av trötthet och presterar sämre på arbetet eller i skolan, säger Eva Södergren, vetenskaplig rådgivare på Thermo Fisher Scientific som är ett diagnostikföretag inom områdena allergi och autoimmunitet.

Men att många med allergibesvär aldrig genomgår en utredning innebär också konsekvenser för samhället.

Tonåringar särskilt utsatta

– Studier visar att när man bara behandlar symptomen och inte utreder patienter ordentligt får de inte rätt behandling. Risken finns då att de medicinerar fel och i onödan. Det kostar samhället pengar, säger Eva Södergren och nämner en annan studie som visar att barn i övre tonåren med allergi, som flyttas över till vuxenvården, är en

särskilt utsatt patientgrupp eftersom de riktlinjer som finns för de patienterna inte efterföljs av alla vårdgivare.

Vad kan man då göra som patient för att få den hjälp man behöver? Att boka en tid på vårdcentralen vid luftvägsbesvär är A och O i sammanhanget.

– I stället för att vara orolig och försöka lösa problemet på egen hand genom att gå till apoteket och köpa antihistaminer är det viktigt att be om att få genomgå en utredning och göra ett allergitest. Man måste få veta om det är allergi eller bara en vanlig förkylning man har eller om det är något annat man behöver utreda. Där har primärvården en väldigt viktig funktion. Det är av stor betydelse att identifiera om det är en allergi eller ej så att man kan ge bästa möjliga vård och behandling.

Eva Södergren berättar att 80 procent av allergikerna är sensibiliserade mot fler än tre allergener samtidigt och att det kan utvecklas över tid.

– Fortsätter man att exponeras riskerar man att utveckla allergi mot flera allergener. Vården kan ge preventivt råd om vad man ska göra och vad man ska undvika. Det är viktigt att ställa en diagnos tidigt för att undvika att symptomen förvärras.

Test med hög träffsäkerhet

Det finns flera tester att tillgå vid utredning av allergi. Ett, som är

tillgängligt för alla, är ett blodprov som mäter antikroppar mot de vanligaste allergenerna i omgivningen.

– Det är ett bra första steg för vården. Sedan kan man testa vidare utifrån patientens anamnes. Ett blodprov har hög träffsäkerhet, är enkelt att göra och det är enkelt att tolka. Det skulle göra det möjligt för primärvården ta hand om fler patienter och sedan remittera vidare de svårare mer komplexa patienterna till specialistvården. Det skulle också innebära en kostnadsbesparing.

Fånga upp allergier i tid

När det gäller luftvägssjukdomen astma så är var tionde svensk drabbad. Hälften av dem har lindriga symptom men cirka sju procent lever med svår astma. I kombination med till exempel matallergi kan reaktionen bli mycket allvarlig och i vissa ovanliga fall orsaka dödsfall. Därför är det viktigt att utreda allergisk astma och klargöra vad som triggar den. Finns det ett samband mellan allergi och astma?

– Ja, säger Eva Södergren och fortsätter:

– Hösnuva kan utvecklas till astma. Symptomen kan upplevas som lindriga i början och man kan tro att man bara har hösnuva fast det även håller på att utvecklas till astma. Det kanske inte behöver gå så långt, utan det gäller att fånga upp det i tid och mota Olle i grind. ■



Eva Södergren
Vetenskaplig rådgivare, Thermo Fisher Scientific

i
Vill du veta mer?
Besök hemsidan
thermofisher.com

DryNites®

KLINISK STUDIE DOKUMENTERAR*:

Bättre nattsömn, välbefinnande och livskvalitet

Ledande experter på sömngångning
säger att DryNites® bidrar till:

- ✓ en bättre nattsömn
- ✓ att förbättra livskvaliteten för barn och föräldrar
- ✓ att förbättra barns fysiska välbefinnande
- ✓ att hantera sömngångning genom att förbättra barns välmående

Clinically Proven
for a better night's sleep



När sömngångning är en del av vardagen hjälper DryNites® till så att både barn och en god nattsömn. DryNites® har extra bra skydd, är designade så att de liknar vanliga underbyxor och utvecklade i ett särskilt tyst material.

DryNites® nattunderbyxor finns att köpa i de flesta stormarknader och på apotek, och finns i 3 storlekar: 3-5 år, 4-7 år och 8-15 år.

Läs mer på drynites.se

*ClinicalTrials.gov Identifier: NCT04620356

Olika sugkärnor för

Flickor & Pojkar



Denna artikel är i samarbete med **DryNites**.**DryNites**[®]

Nattliga olyckor: Dags att avstigmatisera sängvätning hos barn

Det är aldrig särskilt trevligt att vakna mitt i natten för att man har råkat kissa i sängen och därmed blivit kall och obekvämt. Speciellt inte om man är ett skolbarn, där det borde vara naturligt att kunna hålla sig torr hela natten.

Det borde inte vara pinsamt att kissa i sängen, för det är inte med flit som barnet gör det och det är inget de kan rå för. Trots detta är det få barn i skolåldern som gärna delar denna hemlighet med sina vänner, särskilt när det är dags för en övernattnings. Det är därför så bra att det finns nattblöjor som barnet diskret kan använda när det är dags att krypa ner under täcket.

Överaktiv blåsa eller djup sömn

Sängvätning kan bero på att barnet har en överaktiv blåsa, som är för liten för att rymma den mängd urin som produceras under natten. Andra barn har en stor urinproduktion under sömn och behöver därför tömma blåsan flera gånger under natten, men detta kräver att de vaknar av de signaler som blåsan skickar. Tyvärr sover vissa barn så djupt att de inte vaknar av dessa signaler.

Barnen blir lidande

Enligt överläkare på Aarhus Universitetssjukhus, Søren Rittig, påverkas barnens självkänsla när de

kissar i sängen på natten, och det kan få konsekvenser för deras sociala liv.

– Vissa föräldrar tycker inte att det är så allvarligt, men som läkare ser vi att barnen lider av detta. Det är därför viktigt att föräldrarna kontaktar en läkare som kan hitta orsaken, ställa diagnos, och påbörja rätt behandling, säger Søren Rittig.

Att sängvätning är ett vanligt problem bland barn är något som ofta glöms bort i samtalen mellan föräldrar och barn. Många barn känner sig ensamma i sin situation, trots att det faktiskt är relativt vanligt. Att kunna erbjuda en lösning som DryNites kan bidra till att minska skammen och skapa en känsla av trygghet. När barn känner sig trygga på natten, kan de också slappna av mer under dagen och fokusera på de saker som verkligen betyder något – som lek och lärande. Det är viktigt att fortsätta prata om detta ämne för att bryta tystnaden och stödja barnens välbefinnande.

Anpassat för flickor och pojkar

När sängvätning är en del av vardagen



Vissa föräldrar tycker inte att det är så allvarligt att deras barn kissar i sängen, men som läkare ser vi att barnen lider av detta.

hjälp DryNites till så att barn får en god nattsömn. DryNites har extra bra skydd, är designade så att de liknar vanliga underbyxor och utvecklade i ett särskilt tyst material. DryNites finns i tre olika storlekar och i smarta design för både flickor och pojkar, där absorptionsytan är optimalt placerad med tanke på deras olika anatomi. Nattblöjorna är diskreta och tillverkade av ett material som inte prasslar när barnet rör sig. ■



Søren Rittig
Överläkare, Aarhus
Universitetssjukhus



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
drynites.se

Konsul Berghs STIFTELSE

STÖDJER ALLERGIFORSKNING

Denna artikel är i samarbete med **Konsul Berghs stiftelse**.

Konsul Berghs stiftelse stöttar allergiforskning med mål att **förbättra livet för allergiker**

Konsul Berghs stiftelse beviljar årligen anslag och stipendier i en storleksordning om 5 miljoner kronor till svenska allergiforskare. Det övergripande syftet är att stötta forskning som kan ge nya diagnostiska och terapeutiska möjligheter och därigenom förbättra livskvaliteten för människor med olika former av allergi.

Text Annika Wihlborg



Cecilia Wikström
Stiftelsedirektör
på Konsul Berghs
stiftelse

FOTO: KARIN ROSE

Konsul Berghs stiftelse grundades 1959 genom en donation från konsul Thorsten Bergh, som under många år var vd för textilbolaget Mab & Mya. Han led av mycket svår allergi, vilket ledde till att stiftelsen fokuserar på att stötta just allergiforskning i Sverige. Stiftelsen stöttar projekt som representerar hela bredden från mekanismer för den allergiska reaktionen till diagnostik och behandling samt hur man kan förbättra omhändertagandet av patienter med allergi och astma.

–Stiftelsen är en relativt liten men aktiv samhällsaktör med en engagerad styrelse och ett högkvalificerat vetenskapligt råd. Stiftelsen gör en viktig samhällsinsats. Vi vänder oss främst till unga forskare och doktorander som snart ska disputera. Vi delar dessutom årligen ut ett pris för bästa doktorsavhandling inom allergiområdet. Priset består av en summa som tillfaller pristagaren personligen samt ett anslag för fortsatt forskning, säger Cecilia Wikström,

stiftelsedirektör på Konsul Berghs stiftelse.

Stöttar forskare i början av sin forskarkarriär

Utöver anslag sprider Konsul Berghs stiftelse kunskap om allergiforskning genom att vart tredje år anordna ett symposium med inbjudna internationella talare för forskare och vårdpersonal inom allergiområdet.

–Vi stöttar främst lovande forskare som befinner sig i början av sin forskarkarriär och ännu inte har fått någon fast forskartjänst, säger Marianne van Hage, professor i klinisk immunologi vid Karolinska Institutet samt styrelseledamot och ledamot i Konsul Berghs stiftelses vetenskapliga råd.

Förbättrar förutsättningarna för människor med allergi

Konsul Berghs stiftelse har bland annat stöttat allergiforskning som bidragit till att vi fått ökad kunskap om vad som sker på cellnivå vid allergisjukdom, känsligare och mer precisa diagnostiska metoder, nya framtida behandlingsmöjligheter

FOTO: KONSUL BERGHSS STIFTELSE



Marianne van Hage
Professor i klinisk immunologi vid KI & styrelseledamot och ledamot i Konsul Berghs stiftelses vetenskapliga råd

samt hur man kan förbättra omhändertagandet av allergiker.

–Allergiforskningen har bidragit till att vi på ett tidigare stadium kan identifiera allergiker och ge dem råd och behandling vilket leder till att hen kan undvika att få kroniska besvär. Allergiforskningen har också möjliggjort att vi nu kan identifiera och bättre förstå en ny form av svår födoämnesallergi, köttallergi där fästingbitna patienter kan få svåra fördröjda besvär efter intag av rött kött. Den har även lett till att vi idag har fått bättre och mer riktade behandlingar, säger Marianne van Hage.

–I år har hela 48 forskare ansökt om medel från stiftelsen, vilket är rekord. Aldrig förr har så många forskare från universitet utspridda över hela landet sökt medel hos stiftelsen. Allergi är en folksjukdom som begränsar många människors liv. För oss är det viktigt att kunna göra allt vi kan för att driva forskningen framåt och förbättra livskvaliteten och förutsättningarna för människor med allergi, säger Cecilia Wikström. ■



Vill du veta mer?
Besök hemsidan
konsulberghs.se

Konsul Berghs STIFTELSE

STÖDJER ALLERGIFORSKNING

Konsul Berghs stiftelse delar årligen ut över 5 miljoner kronor i form av forskningsanslag eller stipendier. Stiftelsen delar även ut ett årligt pris för bästa doktorsavhandling. Anslag har hittills delats ut till över 200 allergiforskare. Utöver anslag vill stiftelsen sprida kunskap om forskningsområdet genom att anordna symposier för forskare och vårdpersonal. Stiftelsen hanteras av en styrelse samt ett vetenskapligt råd som granskar ansökningarna.

Stiftelsen grundades 1959 genom en donation från konsul Thorsten Bergh, som under många år var verkställande direktör för textilbolaget Mab & Mya AB. Han led av mycket svår allergi, vilket lett till att stiftelsen fått inriktningen att stötta just allergiforskning i Sverige.

Scanna QR-koden
för att läsa mer!



Skölj näsan!

Nässköljning med saltvatten lindrar symtom vid allergier, förkylning, nästäppa och bihåleinflammation. NeilMeds sortiment är utvecklat för att främja en frisk nashälsa, utan läkemedel, och rekommenderas av öron-näsa-hals-specialister världen över.



Finns att köpa i
välsorterade
apotek och online



köp
här

✉ info@entpro.com

📘 neilmed_sweden

📷 neilmed_sweden

www.neilmed.com

NeilMed[®]
Get That Clean Nose Feeling[®]

För information om våra produkter, kontakta oss på 08 720 29 90 eller info@entpro.com

ENTpro AB • Box 2148 • 10314 Stockholm • Sweden • +46 (0)8 720 29 90



Astma & KOL: Kunskap för andningens bästa

Text Jonas Erjefält



Jonas Erjefält
Professor, Forskar-
gruppschef, Luft-
vägsinflammation,
Lunds universitet

Astma och KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) är vanliga lungsjukdomar som drabbar miljontals världen över. I Sverige lever uppskattningsvis 800 000 personer med astma och 400 000–700 000 med KOL, men mörkertalet är stort. Båda kan påverka livskvaliteten avsevärt och delas in i olika undergrupper (fenotyper) som styr vilken behandling som fungerar bäst.

Astma kännetecknas av inflammation i luftvägarna, vilket leder till andnöd, pipande andning och hosta. Den kan vara allergisk (exempelvis utlöst av pollen eller pälsdjur) eller icke-allergisk (orsakad av t.ex. kyla, ansträngning). Allergisk astma är kopplad till en så kallad typ 2-inflammation och ses ibland ihop med hösnuva eller näspolyper. Vid icke-allergisk astma saknas ofta denna typ 2-komponent, vilket ofta försvårar behandlingen. Diagnosen ställs med spirometri och ibland blodprov, och de flesta svarar väl på vanlig anti-inflammatorisk behandling (steroider) och luftrörsvidgande läkemedel. Astma drabbar framför allt luftrören, men när ibland ända ut i lungblåsorna, vilket komplicerar behandlingen. Om man trots mediciner har kvarvarande symtom bör man informera vården då man i vissa

svåra fall kan precisionsbehandla specifika delar av immunsystemet, vilket kan minska anfall och steroidbehov avsevärt.

KOL utvecklas ofta långsamt och ger ihållande hosta och ökad andfåddhet. Sjukdomen skadar luftrören och lungblåsor (emfysem). Rökning är vanligaste orsaken, men även icke-rökare kan drabbas genom genetiska faktorer och luftföroreningar. KOL är underdiagnostiserad, många vet inte att de är sjuka förrän lungfunktionen redan försämrats. Grundbehandlingen bygger på rökstopp samt inhalerade bronkvidgande läkemedel. I svåra fall kan syrgas och lungrehabilitering (träning, kostråd) förbättra livskvaliteten.

Som patient eller anhörig bör man söka vård tidigt vid långvarig hosta eller andfåddhet. Det är viktigt att följa sin behandling och hålla sig fysiskt aktiv, eftersom motion stärker andningsmusklerna. Undvik rök och andra irriteranter som försämrar symtomen, och lär känna din sjukdom för att bättre kunna informera vården om dina symtom.

Ny forskning har visat att även KOL kan delas in i inflammatoriska undergrupper. Denna insikt har banat



Det är viktigt att följa sin behandling och hålla sig fysiskt aktiv, eftersom motion stärker andningsmusklerna.
Jonas Erjefält

väg för lovande studier med nya biologiska läkemedel riktat mot specifika delar av inflammationen. Preliminära resultat tyder på att detta skulle kunna minska komplikationerna samt förbättra lungfunktion och livskvalitet för en del patienter.

Sammanfattningsvis kan astma och KOL begränsa livet, men med tidig diagnos, individanpassad behandling och hälsosamma vanor kan många ha ett gott liv. Nya forskningsrön ger dessutom hopp om ännu bättre framtida behandlingsmöjligheter. ■

Ketazed®

(ketotifen 0,25 mg/ml, ögondroppar, lösning)

Receptfri
på apotek!

Förbered vårens ankomst

Behandling av ögonbesvär
orsakade av pollenallergi¹

Fri från
konserverings-
medel

3 månaders
hållbarhet efter
öppnad
förpackning



Ketazed (ketotifen) 0,25 mg/ml ögondroppar, lösning. Läs noga igenom bipacksedeln innan du börjar använda detta läkemedel. Används för att behandla ögonbesvär som orsakas av pollenallergi hos vuxna och barn över 3 år. Använd inte om du är allergisk (överkänslig) mot något innehållsämne. Du måste tala med läkare om du mår sämre eller om du inte mår bättre (inte får effekt) inom 48 timmar. Kontakta läkare om du första gången du använder Ketazed behöver använda det kontinuerligt längre tid än 1 månad. Ska inte användas av barn under 3 år. Om du är gravid, tror att du kan vara gravid eller planerar att skaffa barn, rådfråga läkare eller apotekspersonal innan användning. Kan orsaka dimsyn eller dåsighet. Om detta händer dig, bör du vänta tills dessa symtom har försvunnit innan du kör bil eller använder maskiner.

Lokal företrädare: Horus Pharma Nordic AB, Stockholm, contact-nordics@horus-pharma.com.

Senast ändrad: 01/2025. R-KET-SE-00003

¹SmPC Ketazed® 03/2024

Horus Pharma Nordic, Box 190, 101 23 Stockholm
contact-nordics@horus-pharma.com

Horus
PHARMA
SOLUTION MAKERS

M-MKT-KET-0020

Kleenex nose how to care



GRAB
Kleenex

Soft tissues with Aloe Vera & Vitamin E