

HUS LÄKARNA



Aftonbladets husläkare på vårdcentralen Kronan i Sundbyberg: Rolf Linnarsson, Anna Källkvist, Håkan Barrner, Anna-Lena Rathsmann, Annika Hässler och Britt-Gerd Malmberg. Adress: Aftonbladet, 105 18 Stockholm. Märk kuvertet "Husläkarna"

Det susar på natten

"Jag besväras av susningar i huvudets vänstra sida innanför örat. Det varierar i styrka och märks särskilt när det blir tyst omkring mig som när jag ska gå till sängs. Jag har en bullerskada på vänstra örat med 5 procent nedsatt hörsel."

Vid hälsokontroll för något år sedan var mitt blodtryck något förhöjt 160/90 men det föranledde inget återbesök eller medicinering. Min fråga är om susningarna kan bero på min hörselnedsättning eller om det är blodtrycksförhöjningen eller något annat."

"67-årig pensionärsdubbe"

Öronsus - eller tinnitus - är ett symptom vars orsak man i de flesta fall ej säkert kan fastställa. Ofta finns ett samband med hörselnedsättning som i ditt fall. För många är öronsuset ett värre problem än själva hörselnedsättningen. I svåra fall påverkas hela livssituationen på ett sätt som liknar hur det är att leva med kronisk smärta.



Öronsus kan hänga samman med en bullerskada.

Någon bot för öronsus finns tyvärr inte.

Ibland har avslappningsbehandling visat sig lindra besvären. Det kan man få hjälp med hos en sjukgymnast efter remiss från sin läkare. Det blodtrycksvärde du angivit tycker jag är normalt för din ålder och kan inte vara orsak till susningarna.

Däremot kan öronsus förebyggas. Det återstår mycket att göra för att minska bullernivån på arbetsplatserna. Det slarvas också på många arbetsplatser med användning av hörselskydd. Ju fler som skyddar sig mot skadligt buller i dag, desto färre riskerar att drabbas av nedsatt hörsel och öronsus i framtiden.

Rolf Linnarsson

Är lugnande farligt?

Jag är en 55-årig före detta målare som är lösningsmedelsskadad. Lider av ångest, oro samt sömnproblem bland annat. Jag är också stomiopererad och på grund av stomin spänner jag mig då jag är bland folk. Nu undrar jag om jag kan fortsätta ta Stesolid 2 mg morgon och kväll trots att min doktor på vårdcentralen inte tycker det? Är det skadligt i längden? Det klasas som narkotika säger min doktor. Jag känner mig mindre spänd och orolig när jag tar dem. Måste jag sluta? Undrar S B

Bäste S B. Du tar upp ett vanligt problem, medicinering med lugnande mediciner. Kanske hoppas du på "lugnande besked", att du kan fortsätta på samma sätt som tidigare. Men jag tycker i grunden som din läkare. Stesolid hör till de mest använda lugnande och vanebildande preparaten i Sverige och 2 mg låter ju så lite! Men troligen inte för dig.

Av ditt brev framgår det att du har fått skador i ditt gamla arbete. Kanske yttrar det sig i glömska, irritation, rastlöshet med mera? Kanske har du blivit mer känslig för stress, alkohol, läkemedel på grund av lösningsmedlen och då är 4 mg om dagen, dag in och dag ut, för mycket. Står du på ytterligare mediciner?

Jag tycker att du på allvar ska diskutera behandlingen för din oro tillsammans med distriktsläkaren.

Det finns andra mediciner, man kan också prova korttidsbehandling, träna avslappning med mera. Bor du i Stockholm finns också en enhet vid St Görans psykiatriska klinik som hjälper patienter att sluta med lugnande medicin.

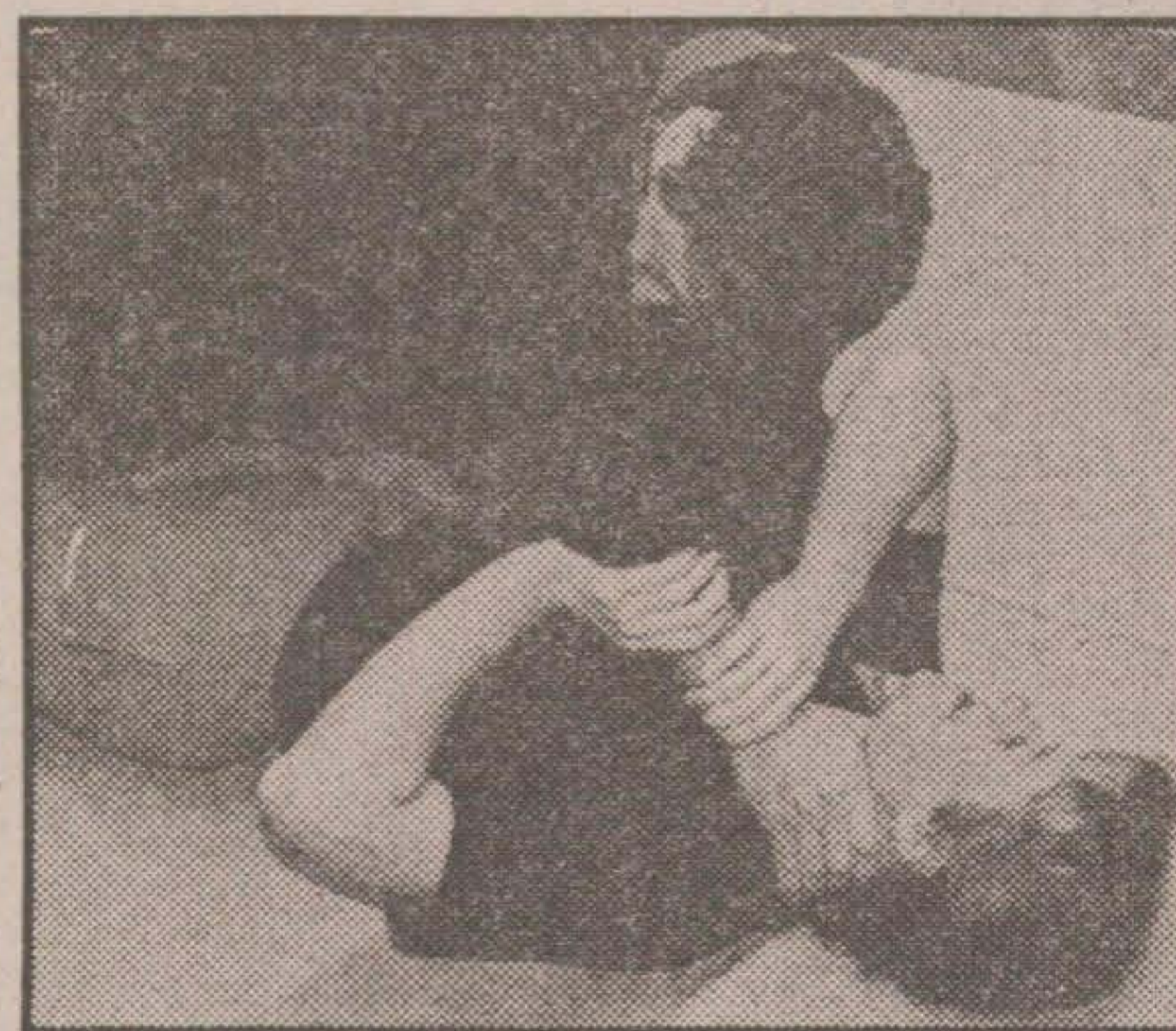
Utsättningen av Stesolid måste planeras, då du stått på medicineringen en längre tid. Kom ihåg att det finns alternativ.

Britt-Gerd Malmberg

Kvinnor - upp

Ann-Britt Carlsson och Bertil Nordström, idrottslärare på Polishögskolan, jobbar båda med att lära poliselever självskydd. På våra bilder överfaller Bertil Ann-Britt, som visar och berättar om olika knep för att ta sig ur en besvärlig situation. Titta på bilderna och träna själv där hemma.

Här har Bertil fått Ann-Britt på rygg och tar ett strupgrepp. Ann-Britt drar upp sitt högra ben och trycker foten hårt mot hans knä så att han tappar balansen. Hon tar tag med handen om hans högra arm och trycker till på hans armbåge, som ger den bästa bryteffekten. Bertil har nu fallit åt sidan så att Ann-Britt kan rulla iväg och springa från platsen.



Teknik slår den råa styrkan

Ge din dotter - och dig själv - en självförsvarskurs i julklapp. Då trimmar du kroppen som på vilken jympa som helst och samtidigt lär dig en teknik som kan vara livsavgörande.

Men det finns en oändlig mängd kurser mer eller mindre seriösa.

Vad ska vi välja?

Allt är bättre än inget eftersom du tränar fysiken och balansen, anser Ann-Britt Carlsson,

Polishögskolan.

- Men tro inte att det går snabbt att lära sig självförsvarsteknik. Det är först efter en längre tids regelbunden träning som rörelserna sitter i ryggmärgen.

Det finns flera olika namn på idrotter som man förknippar med självförsvar.

• Aikido: är inte rent självförsvar. Men du lär dig ställa teknik mot styrka, glida undan och parera slag.

• Judo: en tävlingssport snarlik brottning

• Karate: (det finns många olika stilar av karate): tävlings- och motionssport snarlik boxning.

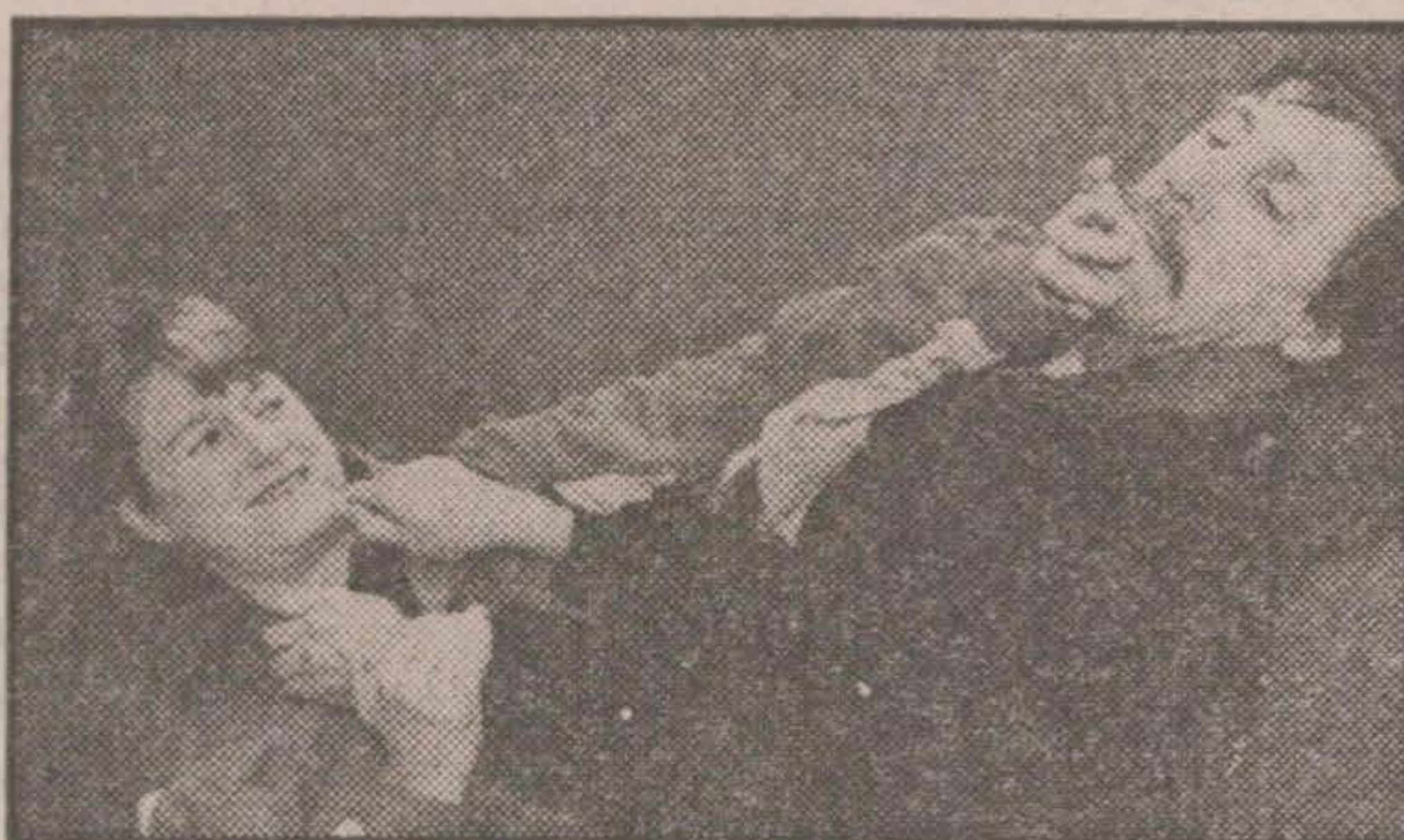
• Kendo: fäktning

• Jiu-jitsu: renodlad självförsvarskurs, som vänder sig mer till kvinnor.

• Ju-Jutsu: renodlad självförsvarskurs, som är tuffare med sparkar och slag.



Ann-Britt håller på att bli överfallen. Hon vänder sidan mot Bertil för att avvärja överfallet. Hon har också vänt upp handflatorna och försöker hålla sig lugn för att han förhoppningsvis också ska lugna ner sig. (OBS! stå inte öppet mot angräparen utan vänd sidan till. Då skyddar du ansikte och bål och eventuella slag träffar sidan.)



Bertil tar stryptag på Ann-Britt. Hon skjuter ena handen mot hans haka och trycker till snett bakåt så att hans huvud vrids runt. Här handlar det om teknik och inte styrka.



Här råkar Ann-Britt ut för en underarmsstrykning. Hon riktar armbågen mot hans underliv. Det måste göras så ont att han förhoppningsvis släpper greppet. För här har Ann-Britt bara en chans

Samma teknik ska hon använda om Bertil tar ett livtag och pressar henne mot sig. Då ska hon stå brett med benen och samtidigt krypa ihop så hon får bättre balans. Och sedan slå till med knäet mot snoppen så det smärtar.