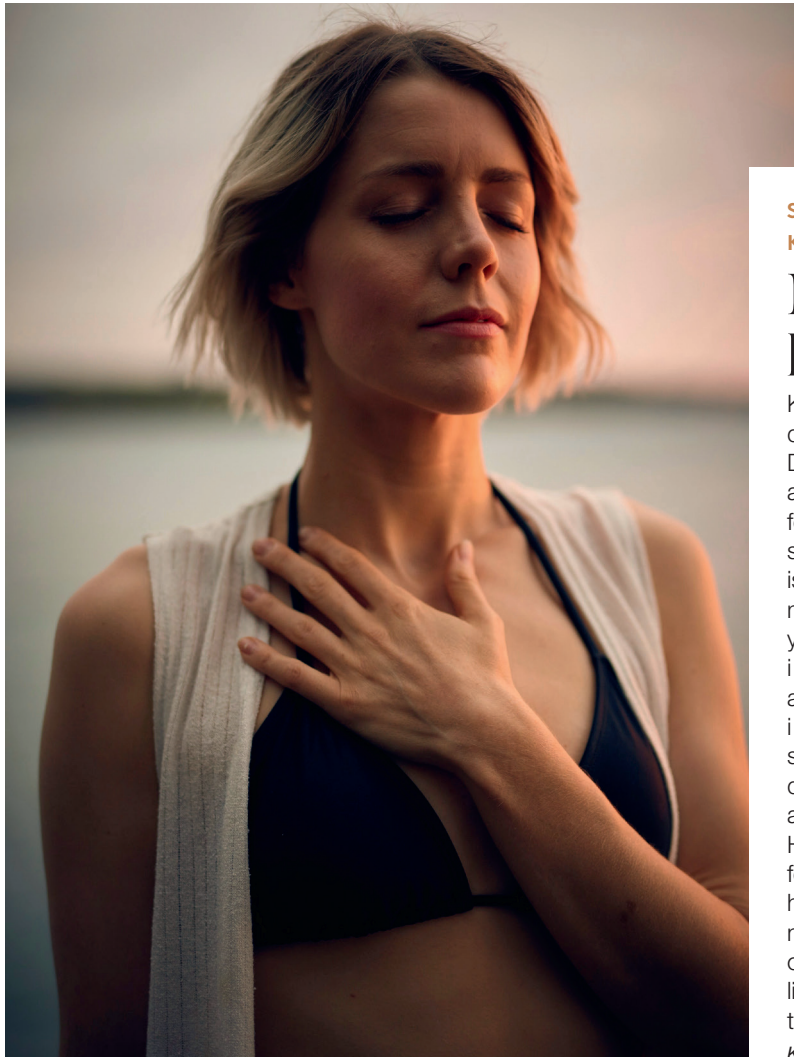


# Sund

ALT OM DIN KOST, BEVÆGELSE OG GLÆDE



SCAD RAMMER NÆSTEN  
KUN KVINDER

## Pas på dit kvindehjerter

Kvindehjertet har nogle særlige kendetegn, som adskiller sig fra mænds. Dobbelt så mange kvinder får hjerteanfald *uden* de klassiske kranspulsåreforsnævninger. Blandt andet SCAD – spontan kranspulsåredissektion – som især rammer kvinder. Tre ud af fire med SCAD er kvinder omkring 55 eller yngre (10 procent af tilfældene opstår i forbindelse med graviditet), der får akutte brystmerter på grund af et sår i en arterie. Generelt rammes kvinder syv år senere end mænd af hjertesygdom, bl.a. fordi de har højere niveauer af det gode, beskyttende kolesterol HDL. Når det falder, stiger risikoen for hjertekarsygdomme. Kvinder med hjertesygdom er stadig overset i kliniske studier, hvilket betyder, at viden om årsager, behandling og rehabilitering – især ved kvindespecifikke tilstande som SCAD – er begrænset.

Kilde Må Bra

### SUNDHEDSPANELET



LÆGE

Anne Klint/AK  
sundhed@soendag.dk



GYNÆKOLOG OG OBSTETRIKER

Christine Felding/CF  
sundhed@soendag.dk



DIÆTIST

Anne W. Ravn/AWR  
sundhed@soendag.dk



OSTEOPAT

Hanna Tómasdóttir/HT  
sundhed@soendag.dk



NATUROPAT

Caroline Fibæk/CF  
sundhed@soendag.dk

## Overgangsalderen – et medicinsk vendepunkt

Vi ved nu, at overgangsalderen er meget mere end bare menstruationens ophør. Medtech-virksomheden Withings har gennemført en stor undersøgelse af, hvordan livsfasen påvirker kvinders helbred. Resultatet viser blandt andet, at natlige opvågninger stiger med 33 procent til et gennemsnit på 3,5 gange pr. nat. Muskelmassen falder, mængden af mavfedt øges, det systoliske blodtryk stiger, og hjerterytmeforstyrrelser – herunder atrieflimren – øges med hele 293 procent.

Kilde: Må Bra



### PSYKOLOGI

## KEND DIT TILKNYTNINGS- MØNSTER

Vores tilknytningsmønster som børn påvirker vores voksenrelationer. Se her, hvordan dit mønster er, og hvordan det påvirker dig.

### 1. Tryk tilknytning

Cirka 60 %. Som barn har man tillid til, at forældrene er der ved behov, og man tør udforske verden. Som voksen er man god til at skabe nære relationer, stoler på andre og kan både være selvstændig og bede om støtte.

### 2. Utryk-undgående tilknytning

15-20 %. Du har lært at klare dig selv og skjule dine følelser, fordi du er blevet afvist af dine forældre i forhold til at vise sårbarhed. For at komme tættere på andre kan du øve dig i at dele følelser og blive i relationen, også når det føles ubehageligt.

### 3. Utryk-ambivalent tilknytning

10-15 %. Som barn oplever man forældre, der er skiftevis nærværende og afvisende. Det skaber et stort behov for bekræftelse og frygt for at blive forladt. Som voksen kan man blive meget optaget af relationer og reagere stærkt på afstand eller afvisning.

### 4. Utryk-desorganiseret tilknytning

Mere sjældent end de andre. Opstår ofte, når den, der skal give tryk, også er en kilde til frygt, f.eks. voldelig, psykisk syg eller ustabil. Som voksen kan relationer blive ustabile og præget af lav tillid. Terapi med en tryk relation er nødvendig for at hele gamle sår.

Kilde: Psykolog Anna Olander

# 80 pct.

mener, at deres smartwatch gør dem sundere, især hvad angår motion og søvn. De mest brugte funktioner er måling af fysisk aktivitet og hjertesundhed.

Kilde: Huawei

### NYT URINRØR, TAK 3D-PRINTEDE KROPSDELE

En ny biologisk 3D-printer forventes om cirka 10 år at kunne printe direkte inde i kroppen ved, at såkaldt bioblæk injiceres og derefter formes til den ønskede tredimensionelle struktur ved hjælp af ultralyd. På det svenske universitetshospital Sahlgrenska udvikles der lige nu 3D-teknologi, der snart skal kunne fremstille urinrør til patienter, som har problemer med at lade vandet på grund af forsnævring – og dermed undgå behovet for kateter.

Kilde: SVT Vetenskap





## Jeg er bange for at træne, fordi jeg tisser i bukserne

**DET ER LIDT** *pinligt at indrømme, men jeg er begyndt at lække urin, når jeg nyser, hopper eller griner højt. Det gør mig usikker i hverdagen og til træning. Er der noget, jeg selv kan gøre – eller bør jeg søge hjælp, og i så fald hvor?*  
**No 7**

**DET, DU LIDER AF**, har et navn. Det hedder stressinkontinens – til forskel fra det, man kalder tranginkontinens: Det sidste betyder trængningsinkontinens a la ”når jeg skal, så skal jeg”. Stressinkontinens kan yngre kvinder også lide af – f.eks dem, der hopper trampolin med sine børn og må opgive det. De rigtigt uheldige kan lide af begge dele, men det gør du forhåbentlig ikke. I første omgang skal din bækkenbund tjekkes: Kan du knibe ordentligt? Hvis ikke, skal du i gang med at lave knibeøvelser. Lægen kan tjekke dit

kniberi, og hvis du ikke selv kan finde ud af det, må du til fysioterapeut og lære det. Man kan have god hjælp af en EPI-NO – en lille ballon, man sætter op i skeden, hvor man på et manometer kan se, hvor god man er til at knibe. I mellemtiden kan man bruge forskellige ting, man sætter op i skeden: Efemia eller Controlle Active Guard. Endelig kan man få foretaget en lille operation TVT/TOT, hvor man sætter et bændel op under urinrøret og strammer til, som regel med fint resultat.  
**Christine Felding, gynækolog**



### FORSKNING

## Snif dig mæt?

Forskere har opdaget en direkte forbindelse mellem duften af mad og følelsen af mæthed. Et kredsløb i hjernen, der aktiveres af lugte, hjælper dyr (som forskningen indtil nu er udført på) til at føle sig mætte – selv før de begynder at spise. Overvægtige mus manglede dog denne respons. Forskerne mener, at lugtens rolle i appetitreguleringen kan føre til nye strategier til at bekæmpe overspisning.

*Kilde: Science Daily*

## Vidste du ...

at man godt kan leve lykkeligt sammen uden at være hinandens type? I en ny undersøgelse i USA svarede næsten 50 pct. af de 2.000 deltagere, at deres partner ikke var deres ”type”.

*Kilde: NY Post*



### VÆRD AT VIDE OM HJERNEN

## SUKKER TIL DE SMÅ GRÅ

Et nyt fund af et beskyttende sukkerlag omkring hjernens blodkar giver nyt håb om at kunne vende hukommelsestab i aldrrende hjerner. Laget har vist sig at kunne gendannes, hvilket kan forbedre hukommelsen. Det åbner for revolutionerende behandlinger af Alzheimers og andre tilstande – og ændrer samtidig forståelsen af hjernens aldring.

*Kilde: Science Daily*



## MOTION

### Aftentræning er bedst for blodsukkeret

Alle har deres personlige bedste tidspunkt at træne på. Men hvis målet er at mindske insulinresistens – hvilket blandt andet kan hjælpe med at bevare en sund vægt – er moderat intens aktivitet om eftermiddagen eller aftenen bedst. En ny undersøgelse viser, at denne træning reducerede insulinresistens med 25 procent sammenlignet med fysisk aktivitet fordelt over hele dagen.

Kilde: Mindbodygreen



## Vidste du ...

at der sket en stigning i antallet af kvinder, der får lavet større bryster på 601 procent fra 2005 til 2020?

Kilde: Weekendavisen

# 51 %

danskere er normalvægtige, mens det tilsvarende tal er 32 procent for amerikanere.

Kilde: Weekendavisen



## Sex skal ikke gøre ondt

**JEG HAR BEMÆRKET**, at det efterhånden føles ubehageligt – nærmest tørt og stramt – når jeg har sex. Det har aldrig været et problem før, og jeg savner intimiteten med min partner. Er det noget, der bare hører med til alderen, eller findes der noget, man kan gøre?

Det går selvfølgelig ud over lysten, når det ikke føles rart, så den er også blevet mindre for mit vedkommende.

**JEG FORMODER**, at du har passeret overgangsalderen? Ja, det er desværre noget, som mange kvinder oplever i din alder, men der findes heldigvis meget,

man kan gøre ved det. Så jeg starter fra en ende af: Tørheden og ubehaget skyldes mangel på østrogen (ét af de kvindelige kønshormoner), som æggestokkene jo holder op med at producere, når der ikke er flere æg tilbage. Det sker som regel omkring de 52 år for de fleste kvinder. Det kan dog sagtens variere en del. Op mod halvdelen af alle kvinder får efter overgangsalderen forskellige problemer i underlivet grundet østrogenfaldet: Tørre slimhinder, smerter ved samleje, kløe, svie, problemer med at holde på vandet (inkontinens) og det, vi kalder "sandpapirsfornemelse". Som regel er det ret nemt at

behandle – men det forudsætter jo, at man – som du – beder om hjælp. Mange lider i tavshed. Man kan vælge mellem behandling med hormoner, uden hormoner eller en laser-behandling af slimhinderne. De fleste hormonfrie præparater indeholder hyaluronsyre, (som er godt for slimhinderne): Repadina Plus, I say og Membrasin. Hormonpræparaterne hedder Vagifem/Rewellfem, Estrin, Intrarosa – alle receptbelagte eller Ovestin, som er håndkøbsmedicin. Laserbehandlingen er til selvbetaling og foretages i fem-seks gynækologiklinikker. Så der er lidt for enhver smag.  
**Christine Felding, gynækolog**

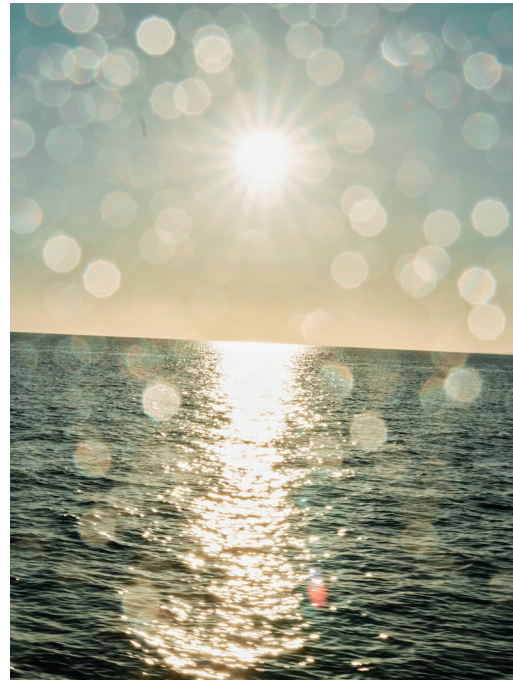


## Hvilke underlivstjek er de vigtigste?

**JEG ER FYLDT 62** og er lidt i tvivl om, hvor tit jeg skal gå til gynækolog eller få tjekket mit underliv. Er det vigtigt eller overflødig? Jeg har spurgt min læge, men han var ikke særlig tydelig. Hvad mener du, bør jeg stadig få foretaget undersøgelser med jævne mellemrum? Jeg er ikke syg, men vil helst ikke overse noget vigtigt.

**TAK FOR DIT BREV.** I dag er det sådan, at indkaldelserne til celleprøve – eller HPV-test, som det efterhånden hedder nu – stopper ved de 65 år. Hvis man ikke har fejlet noget inden da, er risikoen efterfølgende meget lille for at få celleforandringer eller livmoderhalskræft. Dermed ikke sagt, at det ligefrem er forbudt at få taget en test, hvis der er grund til det, det må lægen/gynækologen afgøre i samråd med dig. Men det er jo sådan, at livmoderhalskræft skyldes smitte med HPV-virus, og smitten overføres via samleje. Alt andet lige, så har unge mennesker nok generelt flere partnere og et mere heftigt sexliv end ældre personer. Noget andet er almindeligt underlivstjek. Her må man lytte til sin krop. Hvis man begynder at bløde, eller pludselig får underligt udflåd eller et sår på kønsorganerne, må man gå til lægen. Det samme gælder, hvis man bliver inkontinent eller føler, at noget trykker på blæren. Det er symptomer/gener, man skal tage alvorligt og gøre noget ved. Hyppigheden af cancer i underlivet stiger jo med alderen. Der opdages eksempelvis cirka 800 nye tilfælde af kræft i livmoderen, 560 nye tilfælde af æggestokkræft og 120 nye tilfælde af kræft i de ydre kønsorganer – alt sammen om året. Du skal derfor ikke droppe de regelmæssige besøg, selv om det er nogle andre sygdomme og symptomer, man oplever efter overgangsalderen.

**Christine Felding, gynækolog**



### HVERDAGSSUNDHED

## Solen bedre end sit rygte

Nyere forskning, som blandt andet er omtalt i det anerkendte tidsskrift, *Scientific American* peger på, at solen er vigtig for en række processer i menneskekroppen og -hjernen og rækker langt ud over effekten af D-vitamin. Ultraviolet lys kan måske blive vigtigt fremover, blandt andet i helbredelsen af type 1-diabetes, Crohns sygdom, sklerose og psoriasis, som alle har en inflammatorisk komponent, og som ses hyppigere i populationer, hvor mængden af sollys er sparsom.

Kilde: *Scientific American*

## 7 til 9

så mange timer anbefales europæere at sove om natten. Japanerne klarer sig med 6 timer og 18 minutter uden, at det påvirker deres helbred, viser en ny canadisk undersøgelse.

Kilde: *Videnskab.dk*

### FORSKNING

## NÅR MUSIK IKKE BETYDER NOGET

Man kan påvirke følelser, sindstilstande og alle mulige fysiske respons i kroppen med musik. Du kan sågar få sportsfolk til at løbe hurtigere og præstere mere ved at sætte den rigtige playliste på. *Old news*, tænker du måske. Nu viser det sig, at det modsatte også kan være tilfældet. Ikke alle mennesker påvirkes følelsesmæssigt af musik, hos nogle virker det ikke som stimulus, da der ingen forbindelse er mellem nydelse og lyd for disse mennesker. De kan godt nyde gennem andre sanser som følesans, smagssans og lugtesans, men hørelsen snakker ikke med "nydelsescentralen".

Kilde *Trends in Cognitive Science*

