



Mot nya tider...



Dagen efter. Valet alltså! Ganska skönt att det är över om vi får säga vårt men samtidigt är många lite oroad över valresultatet. Nu får vi blicka framåt och hoppas att vår nya regering gör ett bra jobb för Sverige! Vi tänker i alla fall fortsätta i vanlig friskvårdsanda och hoppas att vi kan bidra till att DU får en friskare och smärtfri vardag! I månadsnyhetsbrev skriver vi om IBS, den nya folksjukdomen. Varför lider så många av magbesvär? Är det på grund av en sämre kosthållning med allt mer processad mat med mycket tillsatser eller kan det vara för att vi lever i ett allt mer stressigt samhälle? Orsaken till IBS är ännu okänd men det sker mycket forskning på området och förhoppningsvis kan vi tillsammans försöka bidra med lite information i ämnet. Trevlig läsning!

IBS - Irritable Bowel Syndrom

IBS är förkortning för Irritable Bowel Syndrom och är en av världens vanligaste sjukdomar. Hela 15-20% av Sveriges befolkning har återkommande besvär och ont i magen som kan kopplas till IBS.

Trots att sjukdomen är så vanlig vet man tyvärr inte så mycket om varför vissa drabbas av sjukdomen och det saknas till stor del effektiva läkemedel och behandlingsmetoder. Sjukdomen tillhör en större grupp av sjukdomar som kallas funktionella mag-tarm sjukdomar.

IBS är vanligare bland kvinnor än hos män. Sjukdomen uppträder vanligtvis före 40 års ålder och påverkar ofta unga, aktiva människor (även barn och ungdomar). Andra vanliga benämningar är stressmage eller ballongmage.

SYMPTOM

IBS är en sjukdom som innefattar många olika symtom och den skiljer sig mellan olika personer både i karaktär och svårighetsgrad. Besvären ska inte vara tillfälliga utan mer eller mindre kroniska för att diagnosen IBS ska kunna ställas.

De vanligaste symptomen är:

- Oregelbunden mag- och tarmfunktion med diarre, förstoppning eller omväxlande av dessa. Inte sällan finner sig en känsla av att man



måste rusa på toaletten.

- Obehag i magen
- Magsmärtor
- Känsla av uppblåsthet

ORSAKER TILL IBS

Som tidigare nämnts så saknas det fortfarande kunskap om vad det är som orsakar besvären men det man länge känt till är att psykologiska faktorer såsom exempelvis oro, stress och ångest kan påverka sjukdomen negativt. IBS har därför tidigare felaktigt setts som en psykosomatisk åkomma men senare tids forskning har dock gett nya insikter om möjliga fysiologiska förklaringsmodeller vilket också gett hopp om nya behandlingsmetoder.

En orsak skulle kunna vara inflammatoriska förändringar i tarmens nervsystem som bland annat skulle kunna påverka signalerna mellan tarmarna och hjärnans tolkning av dessa.

BEHANDLING

Den viktigaste delen av behandlingen är att man får diagnosen och symtomen förklarade för sig och att man känner sig trygg med den informationen. Det finns ingen medicin som botar IBS, däremot kan vissa symtom lindras. Det betyder att man behöver lära sig att leva med sin sjukdom och ibland göra vissa förändringar i sitt sätt att leva.



Kost

Kosten kan ha stor betydelse för hur man mår. Hur man reagerar på olika livsmedel är individuellt och man måste själv pröva sig fram. En dietist kan vara till hjälp för att ge råd om kost och kostvanor. Exempelvis kan fiberrik kost vara bra vid förstoppning, men kan ge gasbesvär. Vid gasbesvär kan kolsyrade drycker, tuggummituggande och gasbildande livsmedel såsom exempelvis lök, bönor och kål öka besvären.

Fett kan med fördel reduceras i kosten då det har visats att fettrik kost kan förvärra symtomen. Det viktigaste är oftast inte vad man äter utan snarare hur man äter.

Kolhydrater finns i kosten i olika former som är mer eller mindre lätt att bryta ner för tarmen. En del hävdar att de mår bättre av LCHF-kost och framför allt australiensk forskning visar att en kost som innehåller svårprocessade kolhydrater, så kallade FODMAPs, kan försvåra IBS-besvär. Läs mer om FODMAP [här](#).

Regelbundna måltider är viktigt. Likaså att man tillåter sig själv att gå på toaletten när man behöver det. Rekommendationen är att äta små måltider men vid flera tillfällen under

dagen; 3 huvudmål och 2-3 mellanmål.



Träning och terapi

Olika terapiformer som avslappning, hypnos och kognitiv beteendeterapi har prövats med viss framgång för att få ner stress och oro som kan förvärra symtomen. Även träning tycks ha god effekt även på IBS.

Farmaka

Möjligheterna till läkemedelsbehandling vid IBS är som sagt begränsade. Man kan dock i många fall behandla specifika symtom såsom smärta, diarré och förstoppning med läkemedel som idag finns på marknaden. Det pågår dessutom intensiv forskning inom IBS-fältet och nya behandlingsprinciper är under utveckling.

OBS! Vid blod i avföringen, viktnedgång eller många diarréer - särskilt om de förekommer på natten - bör du söka läkare omedelbart!

Nyheter på kliniken

MÅNADENS VÄLGÖRENHET

I januaris nyhetsbrev skrev vi om fantastiska Stefan "Stiffe" Bernholms kamp mot cancer och hans beundransvärda projekt [beachvolley MOT cancer](#). Det är med enorm sorg i hjärtat vi nu meddelar att Stiffe lämnade oss i förra veckan. Målet med insamlingen, en halv miljon kronor, har uppnåtts men fortsätter givetvis enligt Stiffes önskan. Vårt lilla bidrag på 750 kr för augusti kommer givetvis gå hit till minne av en fin och betydelsefull person. Tack för att du bidrar!

SMS:a BESEGRA 7824 till 72988 för att skänka ytterligare 50 kr till insamlingen.

Naprapatbussen

NEDTRAPPNING PÅ NKS

Skanska Stomsystem är nu mer eller mindre klara på NKS och därför försvinner dessvärre behandlingsmöjligheterna på onsdagar. Vi kommer fortsättningsvis vara där tisdagar (Linda) och fredagar (Gustav) i första hand för Skanska Healthcare.

GUSTAV FORTSATT PAPPALEDIG

Gustav kommer vara pappaledig ett tag till. Han kommer dock vara tillbaka på NKS från och med den 3:e oktober men bussjobben får vänta ett tag till, närmare bestämt till v. 48. Helena och Linda tar hand om Gustavs jobb så länge så passa på att suga ut det sista av vår kvinnliga charm! ;)

HOW PEOPLE TREAT YOU IS THEIR KARMA.

HOW YOU REACT IS YOURS.

Dr Wayne Dyer

Ta hand om dig och de dina!

Gustav, Helena, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB**

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)