

PLUS



+ Stor test af juleøl

Hvilken øl går bedst til karrysiden, flæskestegen eller den lune leverpostej?

Anders Evald fra Danske Ølentusiaster og fødevarer ekspert Michael René har testet 13 af julens øl.

bt.dk/plus



PRIS-TJEK

Philips HD4685 El-kedel

Med denne el-kedel kan du få varmt vand med netop den ønskede temperatur. Vælg mellem 40, 60, 80 eller 100° C.

Komplett.dk
tretti.dk
Befro
SkiftSelv.dk
Merlin

kr. 488
kr. 495
kr. 525
kr. 538
kr. 547

400.000

Så mange danskere har et familiemedlem med demens.

FAKTA

SYMPTOMER

- Hedeture
- Svedeture og nattesved
- Forøget hjertebanken
- Blødningsforstyrrelser
- Søvnløshed
- Tørre slimhinder i skeden
- Smarter ved samleje
- Kløe og udfådd i underlivet
- Øget vandladningstrang
- Urininkontinens
- Hyppigere blærebetændelse
- Hjerte-kar-sygdomme
- Knogleskørhed - hyppigere knoglebrud

HORMONBEHANDLING

Fordele:

- Fjerner hede- og svedeture
- Normaliserer slimhinderne i skede og urinveje
- Hjælper på vandladningssymptomer
- Forhindrer knoglenedbrydning
- Forebygger kræft i tyktarmen
- Øger livskvaliteten

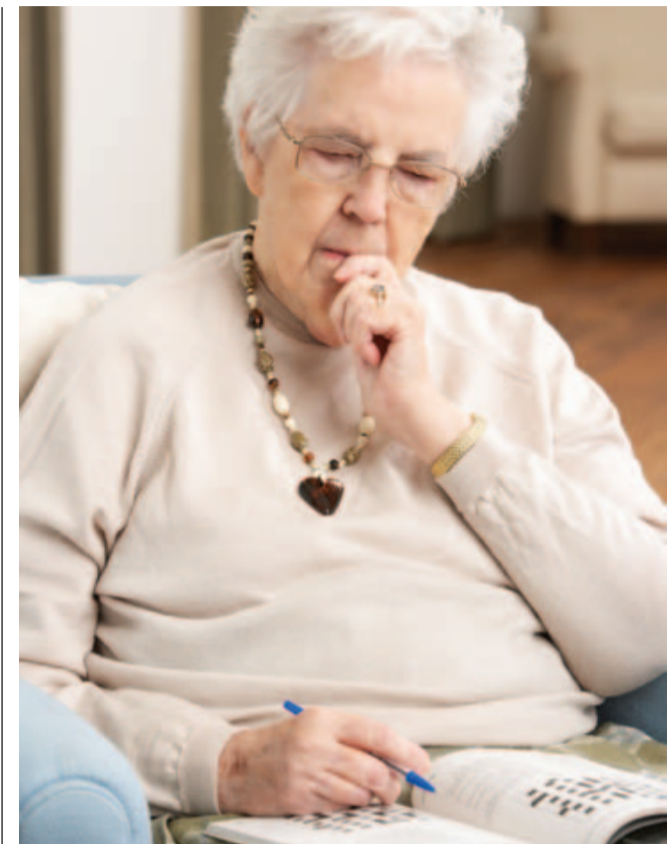
Ulemper:

- Blødningsforstyrrelser
- Let forøget forekomst af blodprop i benet
- Hovedpine
- Vægtstigning
- Brystkræft

MÆND OG OVERGANGSALDER

Det er ikke kun kvinder, som kan blive ramt af humørsvingninger og manglende sexlyst, når de kommer i overgangsalderen - det rammer også mænd.

Mænd i alderen 40 til 50 år kan opleve gener som følge af, at kroppens produktion af kønshormoner falder. For mænds vedkommende er der tale om mindre testosteron, men det er langt fra alle mænd, der kommer i en form for overgangsalder, som også kaldes andropause.



Daglig hjernegymnastik i form af f.eks. kryds og tværs kan hjælpe patienter med demens.

Foto: Colourbox

Demens kan forsinkes

FORSKNING: Simple opgaver kan hjælpe på hukommelsen

Af TORBEN BAGGE

Selv ret simple opgaver - en kryds og tværs eller en sudoku - kan forsinke forløbet af demens og alzheimers, viser ny forskning. Lidt hovedbrud kan være lige så effektivt som medicin.

Det fremgår af et nyt tysk studie, der publiceres i tidsskriftet BMC Medicine.

Ifølge undersøgelsen fra Friedrich-Alexander Universitetet i Erlangen blev en gruppe forsøgspersoner, som hver eneste dag brugte tid på at løse kryds og tværs og sudoku-opgaver, to gange så effektive til at klare daglige, rutinemæssige opgaver, som da de modtog medicin.

Hvæarbejde og sang er andre beskæftigelser, som ifølge de tyske forskere kan forsinke demens-sygdommens fremmarch.

Sprog og motion er også godt

Symptomerne hos forsøgspersonerne, der alle har fået diagnosen demens, blev ikke forværret i det forventede omfang, mens de indgik i det 12-måneders øvelsesprogram med de små hjerne-udfordringer.

- En interessant undersøgelse. Alle former for øvelser og opgaver gavner, hvis man er ved at udvikle demens. Kryds og tværs og sudoku er udmærkede ting, men jeg vil dog mene, at skak og bridge vil være endnu bedre, forudsat at den demente kan klare det, siger den kendte hjerneforsker Henning Kirck, der har skrevet flere bøger om, hvordan vi kan bevare en stærk hjerne.

- Jeg mener ikke, at sudoku eller kryds og tværs bør stå helt alene. Det vil være klogt at supplere med andre ting også. Noget af det allerbedste for hjernen er at tale to sprog samtidig. Det holder virkelig hjernen skarp.

Tidligere forskning har vist, at også motion er godt for både raske og demente.

- Man får simpelthen en større hjerne af fysisk træning og har dermed nemmere ved at lære nyt, siger læge og foredragsholder Jerk W. Langer.

Udover løb er bl.a. svømning, cykling og traveture rigtig gode motionsformer, som er med til at styrke 'huskeren'.

bagge@bt.dk

HORMONER: Overgangsalderen ramte Annett Bengtsson hårdt

Af PETER SVITH

Svedeture, muskelømhed og søvnproblemer. Annett Bengtsson blev ramt hårdt af overgangsalderen, og for seks uger siden tog hun konsekvensen og begyndte på hormonbehandling. I dag har hun fået sit liv tilbage.

Varmen steg op gennem kroppen på Annett Bengtsson, da hun i november måned for to år siden sad på en restaurant i Sverige. Hun var 53 år. Flere gange var hun nødt til at gå ud og ind af restauranten for at køle af. Det var første gang, hun mærkede symptomer på overgangsalder.

Rigtig mange kvinder rammes af diverse gener, når de kommer i overgangsalderen. Det kan være alt fra svedeture, søvnforstyrrelser til problemer i underlivet. Gener, der for mange kan afhjælpes med hormonbehandling. Behandlingen kan dog medføre forskellige bivirkninger og risici. Hvis den varer i mere end fem år, kan den f.eks. øge risikoen for brystkræft.

Svedeture og søvnforstyrrelser

Annett Bengtsson troede, at hun var sluppet meget billigt fra overgangsalderen, da oplevelsen på den svenske restaurant stod som en enlig svale gennem en længere periode.

Men nej. Generne kom tilbage med fornyet kraft og vendte op og ned på hendes liv.

- For et år siden begyndte svedeturene at blive så konstante, at det var hver eneste dag, og det kunne sagtens forekomme op til ti gange i timen. Det var meget slemt. Samtidig begyndte jeg at få søvnproblemer, siger Annett Bengtsson, der lever et meget aktivt og sundt liv, hvor kost og motion fylder en stor del af fritiden.

Mens dagtimerne var plaget af svedeture og muskelømhed, blev natten ødelagt af

store søvnforstyrrelser.

- Jeg vågnede mange gange i løbet af natten, og jeg havde enorme svedeture og svært ved at falde i søvn igen. Nogle gange sov jeg fra midnat til klokken to, og så vågnede jeg op og var totalt badet i sved. Så kunne der godt gå tre timer, før jeg faldt i søvn igen. Ofte var jeg nødt til at stå op for at tørre mig med et håndklæde og få lidt at drikke. Hvis jeg lå på ryggen, kunne der nærmest have samlet sig en lille sø på mit bryst, siger Annett Bengtsson, der blev generet af det stort set hver nat.

Hormonbehandling hjalp

Hun var klar over, at der måtte ske noget. Hun prøvede med diverse slags naturmedicin og kostændringer, men lige lidt hjalp det. Derfor så hun til sidst ikke andre udveje end at begynde på hormonbehandling.

- I midten af september i år begyndte jeg at få østrogenpiller, og i løbet af 14 dage var alle generne forsvundet. Jeg har fået dobbelt så meget energi, jeg har ingen svedeture, ingen muskelømhed og ingen hovedpine. Jeg har ikke noget som helst.

Annett Bengtsson har allerede overvejet, hvad der skal ske, hvis hormonbehandling skal hjælpe hende i mere end fem år, mens hun stadig er aktiv på arbejdsmarkedet.

- Så er der ikke noget at gøre ved det. Det har forberedt mit liv så meget, så sådan er det. Jeg vil selvfølgelig gå til kontrol og ekstra kontrol for brystkræft, og hvad der ellers er, siger hun.

pets@bt.dk

Annett Bengtsson oplevede store problemer, da hun kom i overgangsalderen, men nu har hormonbehandling hjulpet hende til en normal hverdag igen.

Foto: Malte Kristiansen



» Hvis jeg lå på ryggen, kunne der nærmest have samlet sig en lille sø på mit bryst

Annett Bengtsson om de natlige hedeture