

■ Här kan du läsa om nya mediciner och behandlingsmetoder som hjälper mot våra vanligaste sjukdomar. Du är också välkommen att ställa frågor till husläkaren och naturdoktorn.

Ny medicin i stället för insulin

Typ 2-diabetiker kan i framtiden slippa ta insulin. En helt ny typ av diabetesläkemedel kan nämligen snart vara godkänt för behandling.

Läkemedlet, som upptäckts av bl a lundaprofessorn Bo Ahrén, presenterades nyligen vid en diabeteskongress i Washington. Medlet har testats på cirka 5 000 patienter och hos en majoritet sjönk blodsockervärdet betydligt och utan några biverkningar.

Den nya tablettbehandlingen verkar genom att hämma nedbrytningen av ett speciellt hormon, kallat GLP-1.

Källa: Sydsvenska Dagbladet

Nästa vecka
Så blev
Gunnel
fri från
migränen

Den nya medicinen har gett mig orken tillbaka!

Efter många år med värkande ben och en nästintill obefintlig nattsömn har Marie-Louise Wentzel fått ett nytt liv!

– Det dröjde länge innan jag förstod att jag var sjuk. Redan när jag var 3 år låg jag sömlös för att det gjorde ont i benen. Men då kallades det växtvärk...

AV SVEN-ERIC LINDBERG FOTO: GUGGE ZELANDER

Marie-Louise Wentzel i Ystad har alltid haft svårt för att sitta still och hon har aldrig kunnat slå sig till ro på kvällarna.

– Redan som 3-åring hade jag svårt att sova för att det gjorde så ont i benen, berättar Marie-Louise. Det slutade ofta med att jag satt med pappa i köket och drack te mitt i natten, eftersom han också var sömlös.

Den gången kallades problemet för växtvärk och det betraktades inte som en sjukdom utan som något som många barn bara måste lida sig igenom.

– Men för mig och mina föräldrar var det, förstår jag nu, ett jätteproblem. Jag var ju ofta vakn på nätterna och trött på dagarna. Och de där timmarna på nätterna kunde vara oerhört jobbiga, även om det var trevligt att få en stund på egen hand med pappa...

I dag är Marie-Louise Wentzel 64 år och har levt i mer än sex decennier med skakande och värkande ben och en nästan obefintlig nattsömn.

– Det dröjde innan jag insåg att besvären faktiskt var symptom på att jag var sjuk, berättar Marie-Louise. Jag visste ju

inget annat. Och sömnlösheten hade det goda med sig att jag hann utträtta mer än de flesta...

Den som träffar Marie-Louise Wentzel kan knappast ana att hon levt så länge med så lite sömn. Hon sprudlar av energi. Fråga eleverna på gymnasiet i Ystad, där hon arbetar som lärare i svenska, engelska och italienska. Eller kollegorna i juryn för Lilla Augustpriset där Marie-Louise suttit i flera år. Eller vännerna inom kommunalpolitiken i Ystad, där Marie-Louise är engagerad med själ och hjärta.

– Många upplever nog mig hyperaktiv, jag sitter i princip aldrig still. Men för mig är det enda sättet att hantera smärtorna i benen. Sitter jag still börjar det skaka och krypa i benen redan efter en liten stund.

En lättnad att få diagnosen

Det var bara några år sedan som Marie-Louise fick ett namn på sin sjukdom. Diagnosen hon fick var restless legs, RLS, en ärftlig neurologisk sjukdom som kan ge allt från obehagliga myrkröplingar till nästintill outhärdlig smärta i underbenen.



Nu njuter Marie-Louise Wentzel av att kunna påta i trädgården utan att känna av värk i benen.

Eftersom besvären som regel börjar när benen är stilla så får många svårt att sova.

För Marie-Louise var det ingen stor dramatik att få diagnosen, men det kändes bra att få en förklaring till besvären.

– Då var det på sätt och vis tuffare när jag fick beskedet att jag hade fibromyalgi med smärta som vandrade runt i kroppen. Men jag gick på en smärtklinik ett tag och där fick jag lära mig att smärta inte är något man dör av utan något man lever med. Den insikten har varit till hjälp många gånger när det har känts extra tungt och motigt.

– Ett tag var jag tvungen att gå ner till halvtid men nu arbetar jag heltid igen. Jag mår bäst när jag får hålla i gång för fullt – nu mår jag bättre än på länge!

En viktig förklaring till att Marie-Louise mår så bra i dag

Nu finns det effektiv hjälp mot restless legs

Ungefär var tionde svensk lider av restless legs, eller RLS som sjukdomen också kallas. Men bara en liten del av de drabbade har fått rätt diagnos och rätt behandling för sin sjukdom.



Docent Jan Ulfberg, överläkare vid sömnlaboratoriet på Avesta sjukhus.

■ Vad är restless legs?

Det är ett tillstånd som yttrar sig som en stark obehagskänsla i underbenen som gör att man spontant vill röra sig. Besvären, som även kan kännas i lår och armar, beskrivs ofta som myrkröplingar men kan vara oerhört starka och obehagliga.

■ Hur uppstår RLS?

Det finns olika typer av RLS. Den primära formen är ofta ärftligt betingad och beror på en obalans i signalsystemet djupt inne i hjärnans nedre delar, där upptaget av signalsubstansen dopamin inte fungerar riktigt. Det finns också andra varianter, så kallad sekundär RLS, där orsaken kan vara en bakomliggande njursjukdom eller brist på exempelvis järn.

■ Löper alla lika stor risk att drabbas?

Nej, sjukdomen debuterar vanligen i 30–40-årsåldern och kvinnor drabbas dubbelt så ofta som män. Ca 12 procent av alla kvinnor och 6 procent av alla män har RLS.

■ Är restless legs en farlig sjukdom?

Myrkröplingarna och obehagskänslan i benen är i sig ofarliga, men besvären leder ofta till kraftigt störd sömn för den som drabbas. Det gör att sjukdomen på sikt kan ge kroniska sömnbesvär med ökad risk för bland annat depression, hjärt-kärlsjukdomar samt diabetes.

■ Hur påverkas livet för den som drabbas?

För många innebär oförmågan att sitta still och sömnsvårigheterna stora problem i vardagen. Det är vanligt att personer med RLS vaknar 5–10 gånger per natt och det betyder att man får mycket dålig sömnkvalitet. Det kan leda till kronisk trötthet, där det blir svårt att fungera normalt på dagen. Många isolerar sig dessutom socialt eftersom det är svårt att sitta still på exempelvis en bjudning eller på en biograf.

■ Hur ställs diagnosen?

Diagnosen kan ställas dels genom att man låter patienten beskriva sina besvär, dels genom prover som kan tas direkt på vårdcentralen. Typiska tecken på RLS är känslan av att man tvångsmässigt måste röra benen eller armarna, att oroskänslan lindras av rörelse, att inaktivitet och vila förvärrar symtomen och att problemen är som värst timmarna före och efter midnatt. I svårbedömda fall kan man remitteras vidare till neurolog eller sömnklinik för vidare utredning.

■ Hur behandlas RLS?

Det beror på vilken form av sjukdomen det handlar om. Orsakas den exempelvis av järnbrist kan man ofta häva besvären relativt snabbt med tillskott av järn.

Vid primär RLS finns ett antal olika behandlingsalternativ, vilket gör att vi i dag kan

skraddarsy en effektiv behandling för de flesta. Det stora genombrottet är att vi fått ett antal moderna läkemedel, ursprungligen utvecklade för behandling av Alzheimers sjukdom, som nu i låga doser godkänts specifikt för behandling av RLS.

■ Hur fungerar dessa läkemedel?

De påverkar på olika sätt dopaminsyntesen i hjärnan och det finns i dag två huvudgrupper: dels medel som levodopa, benserazid och karbidopa (Madopark och Sinemet) som ger ett snabbt tillskott av dopamin och passar bra vid måttliga och mer tillfälliga besvär, dels de nyligen godkända så kallade dopaminagonisterna pramipexol och ropinirol (Sifrol och Adartrel). De har inneburit ett viktigt tillskott i behandlingen av svår och långvarig RLS eftersom de fungerar bra och har lindriga biverkningar.

■ Vilka råd ger du till patienter med RLS?

Regelbunden motion och regelbundna sömnvanor är A och O. Och sök läkare om du misstänker att du har RLS – för det finns bra hjälp att få!