



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. Han deler sine erfaringer med Ringsakerns lesere. I denne utgaven skriver han om signaler det kan være lurt å sjekke hos fastlegen din.

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut – Foreleser

Endret tarmfunksjon

Tarmfunksjonen påvirkes av kosthold, stress, mengden mosjon og kanskje ved lenge reiser i fremmede kulturer. Tarmfunksjonen og avføringen kan fortelle mye om helsen din. Dersom tarmfunksjonen og dine avføringsrutiner endrer seg og du ikke vet årsaken til at det er slim eller blod i avføringen eller om det vekselvis er forstoppelse og diare bør du ikke vente med å oppsøke lege. Slike symptomer kan for eksempel være matintoleranse, laktoseintoleranse, Cøliaki, Ulcerøs Colitt, Chron sykdom, infeksjoner i tarmen eller divertikulitt. Symptomene kan også være forstadiet til eller utviklet kreft.

Hoven lymfeknute

Det er lymfeknuter mange plasser i kroppen, og spesielt kan en vær oppmerksom på de som er i armhulene, lysken og halsen. Det er normalt at kroppens lymfeknuter kan bli hovne, og føles som en klump eller hevelse under huden. Betennelsessykdommer som revmatisme, leddgikt, lupus og problemer med immunsystemet kan gi hovne lymfeknuter. Den vanligste årsaken til hovne lymfeknuter er virusinfeksjoner, men kan også være et symptom på andre infeksjoner og kreft. Når du ikke vet årsaken til at lymfeknutene er hovne og de ikke går tilbake i løpet av fire uker bør lege oppsøkes for utredning.

Prostata

Prostata eller på Norsk blærehalskjertel er en kjertel hos menn og hannedyr, beliggende under urinblæren og rundt urinrørets øverste del. Det er en normal prosess at

Signal du bør ta på alvor!

Bedre med et legebesøk for mye

prostata hos de fleste menn blir forstørret med tiden, og det er derfor viktig å selv passe på symptomene allerede fra du er 50 år og kanskje tidligere. Symptomene fra prostata er tilnærmet like enten det er en godartet eller ondartet tilstand. Dersom du opplever de typiske symptomene som behov for å urinere ofte, forstyrret nattesøvn fordi du må urinere en eller flere ganger om natten, du opplever generelle vannlatingsproblemer, det tar tid før urinen begynner å renne ved vannlatning, dårlig trykk i strålen når du tisser og såkalt etterdrypp (det tar lang tid før urinen slutter å dryppe etter vannlatning). Dersom du opplever smerter i rygg og hofter du ikke tidligere har hatt og spesielt sammen med ett eller flere av nevnte symptomer forsterker dette anbefalingen om å få en skikkelig utredning av problemet. Når prostata blir forstørret oppstår trykk mot urinrøret og urinen samles opp i blæren, dette kan medføre infeksjon, kronisk prostatitt og langvarige smerter i prostata.

Opplever du noen av nevnte symptomer er det ingen grunn til ikke å oppsøke lege for å be om utredning og kontroll av PSA. De fleste er godartet, men i verste fall kreft i prostata som også kan spre seg til beinmassen.

Testikler og pung

Testiklene bør sjekkes med jevne mellomrom slik at du vet hvordan testiklene dine normalt kjennes, og om endringer i testiklene eller pungen oppstår. Hevelser i pungen kan være et symptom på varicocele (årebrot) eller hydrocele (vannbrot), mens andre endringer som ømhet, at de blir hovne eller unormalt harde eller kjennes mindre kan være et symptom på betennelse i bitestikkel (epididymitt) Men vær også klar over at endringer i testikler og pung kan være kreft. Kreft oppstår vanligvis i bare en testikkel og det er normalt ingen smerter i testiklene ved testikkelkreft.

Antall tilfeller av testikkelkreft har økt kraftig de siste tiårene og Den danske legen Niels Skakkebæk mener bestemt miljøfaktorer er en viktig årsak til økningen.

Ryggplager

Det er ganske vanlig og normalt at de fleste kan få vondt i ryggen av og til. Dette kan skyldes beinskjørhet, sammenpressede skiver i ryggen, skiveutglidning, prolaps, overstrekk i musklene overbelastning og kreft. Ved lette og store ryggsmerte som ikke gir seg etter fire uker, eller at det oppstår en ny type ryggsmerte som du ikke har hatt før er grunnlag for nærmere utredning. Yngre menn med rygg-

smerter som ikke vet årsaken bør også utredes for å vite årsaken.

Urinveiene

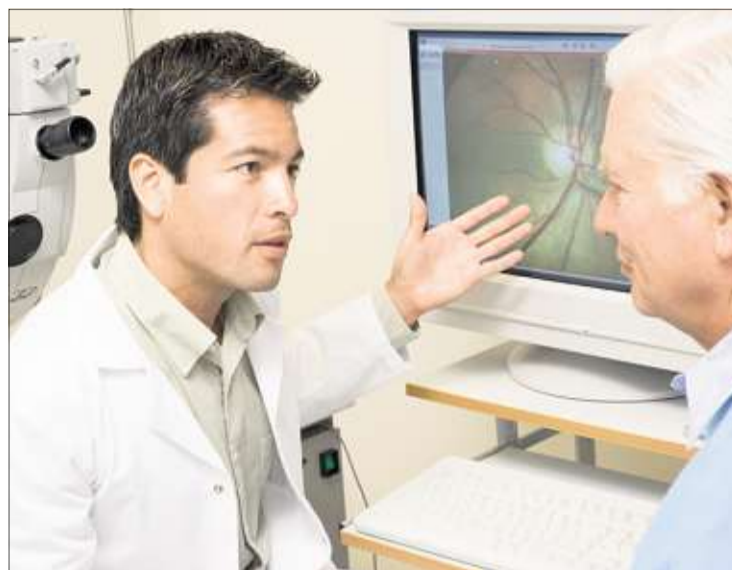
Endringer i urinen kan oppstå ved inntak av forskjellig mat og drikk, og for eksempel kan du få sterk intens lukt av urin når du har spist asparges, og du kan oppleve frisk rød farge dersom du har spist rødbeter. Ved bakteriell urinveisinfeksjon kan det oppstå symptomer som hyppig vannlatning (småskvetting), smertefull vannlatning. Mange opplever svie og varmekfølelse i underlivet ved og etter vannlatning, urinen kan lukte annerledes, og virke grumset. Ved sykdommer i galle blir urinen mørk med en tendens til orange farge. Infeksjoner og sykdommer må behandles, og er symptomene tilbakevendende flere ganger kan det være lurt med en ekstra utredning. Blod i urin er ikke normalt og selv små mengder blod i urin kan gi mye farge. Blod i urin gir indikasjon på flere årsaker og at noe ikke er som det skal. Men mengden blod i urinen sier ikke spesielt mye om alvorligheten eller årsaken. Årsaken kan være sykdom i prostata, nyrestein, blærestein, men også skader og sykdommer i nyre – blære samt kreft.

Luftveiene

Forkjølelse, heshet, hoste og av og til bronkitt kan være normalt, men tydelige og varige tegn på bronkitt eller lungebetennelse er ikke normalt og skal behandles. Ved gjentatte infeksjoner i løpet av noen måneder og flere i året er tegn på at noe er galt og lege bør oppsøkes for nærmere utredning. Det samme gjelde dersom du får irrasjonell hoste, blir kortpustet eller hes uten at dette direkte er i forbindelse eller kan knyttes til infeksjon og forkjølelse. Ikke godta gjentatte antibiotikakurer med forsøk på flere typer dersom problemene kommer tilbake flere ganger. Dette er et tegn på at antibiotikaene ikke virker, og at noe annet kan være galt. Underliggende årsaker bør utredes for i verste fall kan det være kreft.

Føflekker og hudforandringer

Føflekker er en samling av pigmentceller i huden, og er helt vanlig. Det er forskjell på hvor mye føflekker vi har, samt at tilstanden endrer seg med årene. Det er anbefalt å holde øye med føflekker, og få gjerne en fra familien eller en nær venn til å hjelpe deg med å undersøke føflekkene på ryggen. Du kan få føflekk kreft i både nye og gamle føflekker samt i øyne og slimhinner og nesten over alt på kroppen. Ifølge Kreftforeningen er Norge av de land i verden med høyest forekomst av hud og fø-



flekkreft. Hudlege Jon Langeland mener det kan være flere årsaker til dette. Gjentatt solbrenthet og solarium øker risikoen for å få hud og føflekkreft. Vær klar over at føflekkreft også kan utvikle seg i huden utenfor selve føflekken. I sitt arbeid ser han at stadig yngre har forstadier til hudkreft. Symptomer kan være røde og skjellende hudforandringer som ligner eksem og sår som ikke gror, samt føflekker som forandrer seg enten de er nye eller gamle med fargevariasjon. Ofte har føflekkene svarte partier, uregelmessige i formen mot huden, samt om de der over 6 mm.

Seksuelt overførbare sykdommer

Seksuelt overførbare sykdommer (kjønnssykdommer) smitter ved seksuell omgang. Kjønnsvorter og klamydia er de vanligste i dag, og mange kan være smittet uten å vite det selv. Mange kan derfor gå med en kjønnssykdom uten selv å være klar over det. HPV (humant papillomavirus) er en av de vanligste kjønnssykdommene som forårsaker kjønnsvorter. Enkelte typer HPV kan også føre til livmorhalskreft. Kvinner anbefales å ta celleprøve hvert tredje år fra 25 års alder, og vaksineprogram til 12-årige jenter er innført for å forebygge livmorhalskreft.

Gonore har cirka 300 tilfeller og Syfilis rundt 60 nye tilfeller årlig. Begge sykdommer har vært nesten utryddet. I dag er det Oslos homofile miljøer som er mest utsatt, sammen menn som har hatt sex i Thailand, og ellers i Sørøst Asia. Ifølge smittevernloven er du pliktig til å underrette seksualpartnere om du merker, eller vet at du er smittet av kjønnssykdommer. Den beste beskyttelse mot kjønnssykdommer er kondom.

Brystmerter

Ufarlige brystmerter som ved bekymringer, mas og stress er ganske normalt og i utgangspunktet ufarlig. Når du er i ro eller slapper av blir oftest denne type brystmerter forsterket. Smertene opplever sjeldnere og mindre når du har masse og gjøre og er opptatt. Dette kan være et signal fra kroppen om at en bør gi ned noen hakk.

Ved opplevelse av sterke brystmerter som kommer akutt bør lege oppsøkes umiddelbart. Dette gjelder spesielt for de med økt risiko for hjertesykdom i form av diabetes, høyt blodtrykk, overvekt, høyt kolesterol og overvekt.

Det er også viktig å undersøke årsaken til langvarige brystmerter, men dette trenger ikke øyeblikkelig utredning slik som ved akutte sterke smerter. Rundt halvparten av de som oppsøker lege på grunn av brystmerter sliter med psykisk belastning eller smerter i muskler og skjelett. Det er bare cirka 15 prosent som får en påvist hjerte- og karsykdom. Det samme gjelder også for sykdom i lunge og luftveier samt mage - tarmkanalen. I tillegg finnes en rekke andre årsaker til brystmerter.

Symptomer på infarkt krever øyeblikkelig hjelp

Sterke akutte brystmerter som varer i mer enn 20 minutter. Smerter som stråler ut til armene, ryggen, nakken eller magen kan oppleves. Ofte forekommer også sterk sykdomsfølelse, uvelhet, angst, kvalme, problemer med å puste.

FAKTA

Informasjon

Ønsker du mer informasjon eller en samtale om helse ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om forebygging av sykdommer.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Informasjonstelefon:

62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post:

firmapost@herbaplus.no

Geir Magne Andersen

Ki-Terapeut

Foreleser