

vinhälsa

SLUTA RÖKA

– det finns hjälp
att få!

HALSONT

Bakterie
eller virus?

← Inger Sannes fick en
allergisk chock efter
getingstick i munnen.

TEMA MOTA SOMMARPLÅGAN

BETT, STICK OCH VÄRMEBÖLJA

Smarta tips som lindrar

6

tips för att
sola lagom

Vi bygger om

Vi bygger
Sörmlands sjukhus
för framtidens vård.

Sörmland ska bli Sveriges friskaste län.
Som en del av arbetet rustar vi upp
och bygger ut våra fyra sjukhus.

Sjukhusen i Sörmland är i stort behov
av omfattande modernisering.
Vi bygger för att öka förutsättningarna
för vård av hög kvalitet och
god arbetsmiljö.

På vår webbplats kan du se hur
byggena fortskrider och vad som
pågår just nu:

regionsormland.se/vibyggerom



Kolla om du har klamydia
på testadighemma.se
Det är enkelt, diskret och gratis.
Så riskerar ingen av er
att bli steril.

1177
VÄRDGUIDEN



Var rädd om dig

Vaccinera dig
mot TBE!

Äntligen är sommaren här! Vi får
mer tid att röra oss i skog och mark.

Men då ökar också risken att smittas av
fästingburen hjärnhinneinflammation, TBE.
Det är en virussjukdom som sprids med
fästingbett och kan förebyggas med vaccin.

Sörmland är ett riskområde och vi
rekommenderar vaccination.

Mer information finns på 1177.se

1177
VÄRDGUIDEN



Hitta på sjukhusen!

Sjukhusen i Sörmland byggs om för
fullt och det innebär en hel del
omledningar och avspärrningar.

Ta god tid på dig vid ditt besök och
förbered dig gärna hemma genom att
läsa på vår webbplats.

Sjukhuskartor och uppdaterad
information om var mottagningar
och avdelningar ligger hittar du här:

regionsormland.se/hitta



”Vi minns när det svider”

» **SOMMAREN ÄR HÄR.** Vi glömmar så lätt men minns när det svider. Givetvis intalar jag mig själv att jag *just denna sommar* ska skydda mig bättre, ordentligt med solskyddsfaktor ska det vara, och när solen står som högst söker jag skuggan.

Så klart.

Men man glömmar så lätt.

På dessa breddgrader är det lätt att bli förförd när sommaren och ljuset väl kommer. Men efter fjolårssommaren står det klart att det kan bli för mycket av det goda. Lagom är som vanligt bäst.

Detta nummer av Min hälsa är fyllt av egenvårdstips. Det finns många sommarplågor därute, jag syftar inte bara på Per Gessle. Getingstick, solsveda, och, om vi har otur, extremvärme som det är svårt att fly ifrån.

Förhoppningen är att du i detta nummer finner tips som ger dig lindring när du behöver det.

Vi skriver också om det kanske främsta egenvårdstipset: Att du som är rökare väljer att sluta. Jag är själv nikotinist och vill inte bagatellisera. Att sluta är svårt. Men jag intalar mig att det främst handlar om rätt sinnesstämning. Snart kommer den.

Vi får inte glömma allt som är positivt med sommaren. För många är det en chans att ladda batterierna och umgås med nära och kära. Vi får inte heller glömma att solen är nödvändig för allt liv. Så länge vi inte bränner oss är solen mer nyttig än skadlig. Forskning visar till exempel att solljuset minskar risken för såväl diabetes som blodproppar.

Nyckeln till solens positiva verkan anses ligga i D-vitamin som kan motarbeta cancer och inflammationer. Vitamin D får vi till exempel i oss via feta fiskar, ägg och kött.

Den främsta källan är dock – ja, just det – solen! ●

THOMAS SJÖSTRÖM
REDAKTÖR



NR 2 2019

5 NYHETER Ny vårdcentral i Eskilstuna

6 NYHETER ADHD ökar bland barn i regionen

7 TEMA: MOTA SOMMARPLÅGAN

8 Lindra vanliga sommarplågor

10 Inger Sannes fick allergisk chock av getingstick

13 Så tacklar du extremvärmen

14 Undvik ont i öronen efter sommarens bad

16 Sola smart – specialläkaren ger råd

18 SÖRMLANDS KOL-VÅRD Börje fick diagnosen och fimpade för gott

20 HALSONT Går ofta över av sig själv, men ibland behövs vård

22 LÄKEMEDELSNYTT

23 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSET

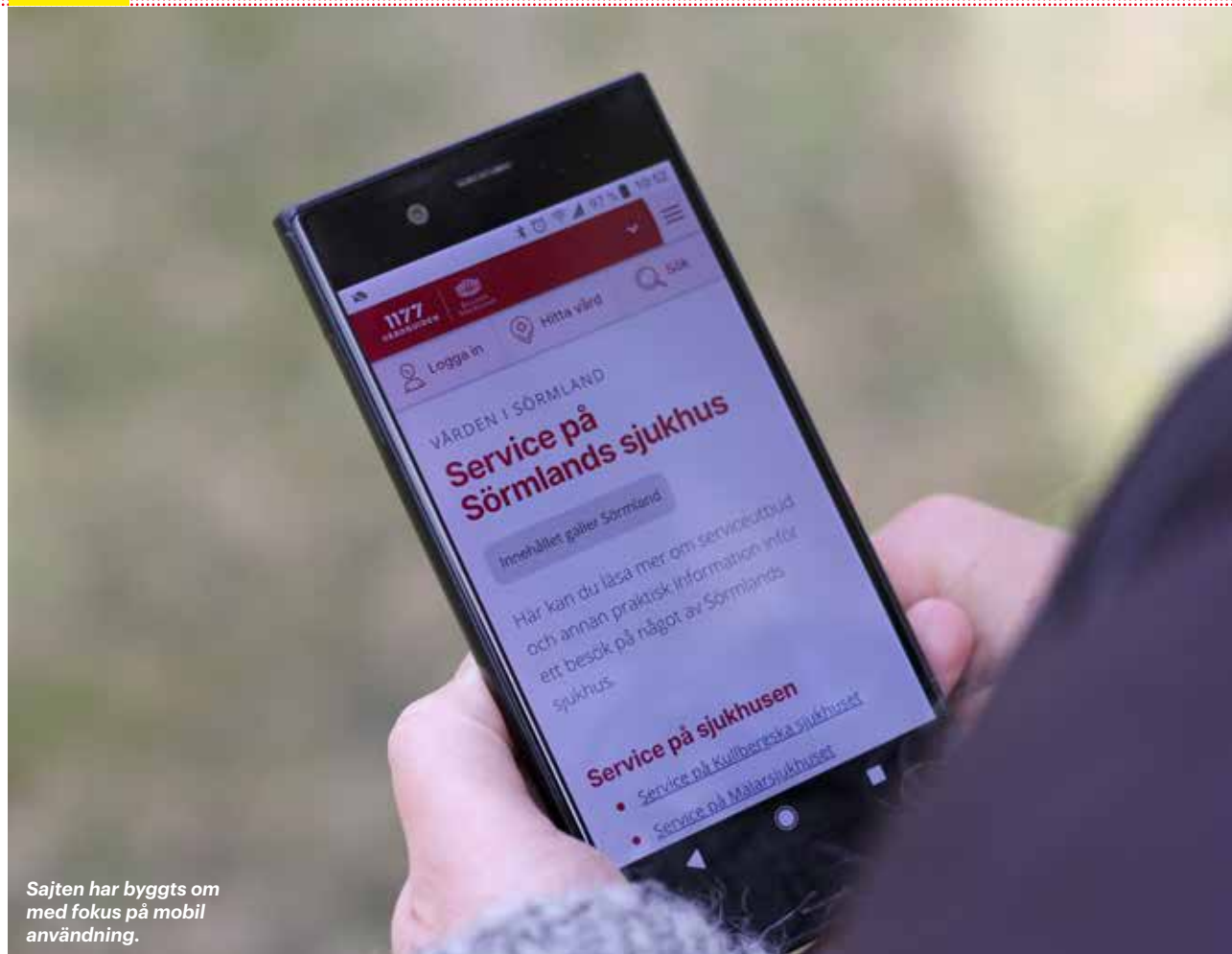


FOTO: THOMAS ANDERSEN

Sajten har byggts om med fokus på mobil användning.

Låt nya 1177.se guida dig rätt

Nu har det blivit ännu lättare att ta del av fakta om hälsa och vård på 1177.se. Sajten har fått en ny struktur som ska göra det lättare att hitta det du söker.

» **PÅ 1177.SE** samlas kunskap och tjänster inom hälsa och vård från alla Sveriges regioner. På 1177.se hittar du också kontaktuppgifter till vårdmotagningar och du kan logga in med ditt bank-ID och till exempel förnya recept och läsa din journal.

Innehållet är i stort sett detsamma som tidigare, såväl nationellt som regionalt, men nu har webbplatsen en ny design och en mer användarvänlig navigationsstruktur som gör det lättare att hitta rätt i sajtens omfattande innehåll.

1177.se är utvecklad på en modern teknisk plattform och har byggts om för att lättare kunna användas av personer med olika funktionsnedsättningar.

Eftersom 75–80 procent av besöken

på 1177.se görs från mobiler har sajten byggts om från grunden med fokus på mobil användning.

Innehållet på 1177.se kvalitetssäkras av en redaktion och faktagranskas av läkare, sjuksköterskor och andra experter från hälso- och sjukvården.

1177 Vårdguiden finns även som app. I den hittar du smarta genvägar till allt innehåll på 1177.se. Ladda ner appen till din mobil så har du alltid nära till 1177. ●

TEXT **VILHELMINA ALWERT**

Du vet väl att du hittar information om vård och behandling i Sörmland på 1177.se?

Stark inför din operation

Ska du opereras? Då är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår före operationen desto större möjlighet är det att resultatet blir bra.

» **JUST NU PÅGÅR** ett projekt inom Region Sörmland som ska hjälpa patienter att förbereda sig inför sin operation. Tobaksanvändning, alkoholvanor, matvanor och fysisk aktivitet har stor betydelse för både

ingreppet och återhämtningen efter operationen.

Genom att äta regelbundet och varierat, både inför och efter operationen, kan du minska komplikationsrisken och gynna sårhäkning.

Visste du att konditionen är mer avgörande än din ålder för återhämtning efter en operation? Att vara i så god fysisk form som möjligt är en bra förberedelse för att lättare klara av operation, återhämtning och rehabilitering.

Om du är rökare är rökstopp en viktig förberedelse som kan påverka operationsresultatet. Om du är rökfri läker ditt operationssår bättre och risken att drabbas av infektioner eller problem med hjärta och lungor minskar.

Avstå också från alkohol. Det bästa är att undvika alkohol helt 4-8 veckor före och efter operation. ●

På 1177.se finns samlad information med råd inför din operation.

2150

personer i genomsnitt
besöker länets sjukhus
en vanlig dag.

Källa: Region Sörmlands Årsredovisning 2018



» **KOLLA OM DU** har klamydia på testadighemma.se

Om du testar dig för klamydia så är du rädd om både dig själv och andra. Testet är gratis och du gör det hemma, enkelt och diskret. Klamydia går snabbt att bota och medicinen är kostnadsfri. Sen slipper du riskera att du själv eller de du ligger med blir sterila, bara för att du har oskyddat sex.

Vad händer om provet visar att du är smittad? Vem ska du kontakta? Hur får du behandling? På testadighemma.se och 1177.se hittar du svar på dina frågor om klamydia. ●

Eskilstuna får ny vårdcentral

» **VÅRDCENTRALEN** Gallerian öppnar den 2 september men redan nu kan du ställa dig i listningskö.

– Du blir listad till ett team med olika yrkesutövare inklusive läkare. Vi kommer att prova nya sätt att arbeta på. Patienten blir vår partner och tillsammans utvecklar vi vården, säger Iréne Bävman Fjäll, verksamhetschef för Vårdcentralen Gallerian.

Vårdcentralen öppnar sin verksamhet i nyrenoverade lokaler i centrala Eskilstuna. I bottenplanet, direkt vid gågatan, finns ett Hälsotorg för den som vill ha inspiration och infor-

mation om hälsa och livsstil, samt ett DialogLab, där du själv kan vara med och utveckla vården.

Du ställer dig i kö genom att fylla i en blankett på 1177.se/halso-val-sormland och skickar den till Vårdcentralen Gallerian, Kungsgatan 6, 63188 Eskilstuna, eller lägger den direkt i brevlådan på Kungsgatan 6.

Läs mer på regionsormland.se/vcgallerian

När vårdcentralen öppnar blir din listning aktiv och du får en bekräftelse med information. ●

FOTO: THOMAS SJÖSTRÖM





Hallå där ...

... **Sofia Mossfeldt**, överläkare och enhetschef inom barnpsykiatri i Sörmland.

Förskrivningen av ADHD-läkemedel ökar. Har diagnosen blivit vanligare?

– I dag får tre gånger så många barn i Sörmland ADHD-diagnos jämfört med för tio år sedan. Orsaken kan vara en ökad medvetenhet om diagnosen så att fler upptäcks. Generellt beräknar man att fem procent av barnen har ADHD. Det är något vanligare bland pojkar än bland flickor.

Vad innebär ADHD?

– ADHD är en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning som kan visa sig på olika sätt. Vissa har en stor funktionsnedsättning och behöver medicinering, medan andra har en mindre och klarar sig med stödåtgärder i skolan.

Vad beror ADHD på?

– Det finns många teorier, men vi vet inte säkert. Det tycks till exempel finnas en ärftlig faktor och diagnosen är vanligare i familjer med så kallad låg socioekonomisk status. Hur det exakta sambandet ser ut vet man inte.

Vad ska man göra om man misstänker ADHD hos sitt barn?

– Ring till barn- och ungdomspsykiatri för att resonera med en sjuksköterska och få en första bedömning. ●

Vårdlotsen guidar dig rätt



» **NU FINNS** vårdlotsar på länets akutmottagningar. Lotsarna fångar upp dem som vid många tillfällen söker akutvård för att därefter guida dem rätt i vården.

Raija Ringberger, vårdlots och administrativ chef vid akutmottagningen på Nyköpings Lasarett, lotsar tre till fyra patienter per vecka.

– Ofta handlar det om att man inte vet vart man ska vända sig i vården. Kanske är man äldre och känner sig obekvämt med vårdcentralernas telefonväxlar, och istället åker in till akuten. Ibland finns det också andra saker i bakgrunden, såsom ensamhet eller en känsla av otrygghet, säger Raija Ringberger. Förutom att guida personen till rätt vårdinstans, hjälper lotsen till med kontakten med kommunen. Det kan till exempel finnas behov av hemtjänst, bostadsanpassning eller individuell vårdplan.

Målet är att ge ökat välmående och trygghet samtidigt som patienten får hjälp vid rätt vårdinrättning. ●



ILLUSTRATION: CINEMATIX

Fint genomslag för tobaksfilm

» **REGION SÖRMLANDS** film om passiv rökning har fått ett stort genomslag med över 200 000 visningar i sociala medier under våren. Filmen riktar sig särskilt till småbarnsföräldrar med syftet är att öka medvetenheten kring farorna med passiv rökning. Nu har filmen blivit utvald till visning på flera internationella filmfestivaler, bland annat International Festival of Red Cross and Health Films i Bulgarien den 13–17 juni. Bakom festivalen står Röda korset, WHO och FN-organet Unesco. ●

Se filmen på [youtube.com/regionsormland](https://www.youtube.com/regionsormland)

1

juli träder en ny tobakslag i kraft som medför att fler miljöer blir rökfria.

Rättelse i Regionkatalogen



» **TRYCKFELSNISSE** har varit i farten i Regionkatalogen vilket vi beklagar. Camilla Holmgrens (bilden) politiska tillhörighet är (S) och inte (C). På Nyköpings lasarett har följande verksamheter fått fel vägvisning: *Geriatriska avdelningen* – rätt vägvisning är entré 4 eller 5 och målpunkt E. *Onkologimottagningen* – rätt vägvisning är entré 20 och målpunkt B. *Sjukhuskyrkan* – rätt vägvisning är entré 20 målpunkt C. ●

möta sommарplågan

Getingstick, fästingbett, solsveda,
inflammation i hörselgångarna...

Sommarplågorna är många, men flera av
åkommorna kan enkelt behandlas hemma.

SID 8

Soleksem, insektsbett och allergier
– så lindrar du sommarplågorna

SID 10

Geting i glas gav allergisk chock

SID 13

Så mår du bra i värmen

SID 14

Öronläkarens bästa tips för
att undvika ont i örat

SID 16

Så solar du säkert

Sommarens egenvårdstips

På sommaren är vi mycket i solen, går i skog och mark, badar och är på resande fot. Då kan oturen vara framme. Min hälsa tipsar om hur du lindrar sommarplågorna.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM

ILLUSTRATION

JENNY ANDERSÉN

» **VARJE SÄSONG HAR** sina plågor. Om du har oturen att råka ut för sommarens, finns det ofta smarta egenvårdstips som gör att du slipper besöka vårdcentralen.

En anledning till att många söker kontakt med vården under sommaren är vanliga insektbett, som till exempel getingstick eller fästingbett.

– Getingstick är oftast ofarligt. Om du inte mår dåligt för övrigt kan du vänta och se om det går över. Endast ett fåtal människor får svårare allergiska reaktioner efter getingstick eller bistick, säger Michael Craftman, läkare på Åsidans vårdcentral i Nyköping.

Pollenallergi är en annan vanlig orsak till att en del kontaktar vårdcentralen, ofta för att man tror att det finns receptbelagda ”dunderpiller”.

– Numera är de receptfria läkemedlen lika bra som de receptbelagda. Allergi behandlar du i regel hemma, men om du skulle få andra symptom, såsom allvarliga problem med andningen eller försämrad astma, ska du kontakta vården, säger Anette Gustavsson, enhetschef på Åsidans vårdcentral.

– I regel händer det mer saker under sommaren eftersom man har mer tid att vara ute. Det kan också vara så att man överskattar sina färdigheter, oavsett om det handlar om snickeri eller simförmåga. Tyvärr får vi alltså ett par drunkningstillbud under sommaren, säger Karin Svalgård, verksamhetschef på akuten i Nyköping.

Om sommaren visar sig bli varm kan många få det svårt, främst barn och äldre.

– Vid värmebölja är det allmänna rådet att anpassa takten och att se till att dricka tillräckligt. Ha gärna vätskeersättning hemma, antingen sådan som du kan köpa på apoteket, eller blanda din egen, säger Karin Svalgård. ●

Solsveda

Kyl med kallt vatten, kylbalsam eller en fuktgivande hudlotion. Sola inte på några dagar så att huden får läka.

Fästing

Ta tag om fästingen så nära huden som möjligt och dra långsamt rakt ut. Försök att få med hela fästingen, men om en del blir kvar i huden kan du låta det vara. Kroppen stöter oftast bort det själv. Tvätta rent bettstället. Vid feber, huvudvärk, trötthet, värk i muskler eller leder en tid efter bettet – kontakta vårdcentralen. Se över din TBE-vaccinering!

Fler råd finns på 1177.se



Pollenallergi

Rådgör med apotekspersonalen om receptfria läkemedel. Om det inte hjälper, eller om andningen påverkas, som vid försämrad astma, kontakta din vårdcentral.

Sårvård

Skölj rent såret med kranvatten, gärna med en handdusch, och tvätta med mild tvål. Kontakta vårdcentralen om såret börjar vara, om rodnaden blir kraftigare eller sprider sig, om du får feber, eller behöver hjälp med rengöring. Asfaltsrester kan till exempel ge fula ärr. Använd en mjuk tandborste för att borsta bort smutsen.

Inflammation i hörselgångarna

Rengör inte öronen med tops. Det räcker att använda en fuktig handduk. Med tops kan du skada huden, där bakterier sedan kan sätta sig. Öronvaxet är ett skydd. Se artikel på sidan 14.

Getingstick

Att få en lokal, kraftig svullnad efter ett bett är i regel fullt normalt. För att lindra reaktionen kan man stryka på hydrokortisonkräm eller alsogel. Sök vård om du blivit stungen i munnen, är allergisk, eller om du fått flera stick samtidigt som orsakat kraftig svullnad och klåda.

Könssjukdomar

Under sommaren smittas fler av könssjukdomar. Använd kondom.

Alkohol

Alkoholkonsumtionen ökar ofta under semestern. Var vaksam så att inte alkoholvanorna hänger kvar när sommaren är över.

Ormbett

Enligt senaste rekommendationerna ska alla som blivit huggormsbitna uppsöka vården omgående. Du ska inte åka ensam utan be om hjälp med att ta dig dit. Vid allmänpåverkan som illamående, kräkningar, magsmärtor, diarré, yrsel, kallsvetning, hjärtklappning, svullna läppar eller andningsbesvär – ring 112.





Geting i glaset gav allergisk chock

Kvällningen var varm och skön. Som gjord för att sitta ute och äta middag och dricka ett glas rött.

Men. En geting hade smugit sig ned i vinglasen och stack till i munnen. Inger Sannes fick en allergisk chock och kördes i ilfart till akuten.

TEXT **ULF BERTILSSON**
FOTO **ANDERS G WARNE**

Inger Sannes yrke är att hugga i sten, företrädesvis i marmor. Som konstnär har hon hela världen som arbetsfält. Hennes mjukt formade skulpturer finns att beskåda i USA, Hongkong, Söderköping...

Hon delar sin tid mellan den lilla ateljén hemma på gården norr om Gnesta och en rymlig studio i italienska Toscana, där en rad konstnärer hyr in sig.

Inger och maken bor uppe på en slänt i en före detta mjölnarbostad, med en vidunderlig utsikt över sjön Klämmingen. Det var med den utsikten i fonden som en geting följde med vinet in i munnen förra sommaren.

– Jag kände att det var något i vinet och när jag försökte spotta ut det stack det till ordentligt på insidan av kinden, minns hon.

Vid sin sida hade hon som

tur var en expert på getingstick och allergiska reaktioner.

Ingers man, Magnus Wickman, är läkare och professor emeritus på Karolinska Institutet, med inriktning på barnallergi.

Magnus visste att ett getingstick i munnen kan ge en kraftig reaktion. Munnen med sina blodfyllda slemhinnor ger inte samma skydd som huden utanpå kroppen. Han manade Inger att ta det lugnt och inte drabbas av panik.

– Men trots att jag var väldigt cool blev jag efter ungefär en kvart varm och fick klåda i handflatorna, på fotsulorna och i hårbotten. Jag började få nässelutslag och ansiktet svullnade upp, säger Inger.

Anafylaktisk chock. Så kallas kroppens reaktion när immunförsvaret överreagerar på ett främmande ämne, i det här fallet giftet från en geting. En typisk anafylaktisk chock är en kroppslig reaktion utanför individens kontroll. Magnus förstod att hustruns immunförvar »

”Jag började få nässelutslag och ansiktet svullnade upp.”

INGER SANNE

Ålder: 65 år. **Bor:** Gnesta.
Gör: Skulptör. **Familj:** Man,
barn och barnbarn. Snart
familjefest i Norge med mer
än 60 deltagare. **Intressen:**
Konst, hugga i sten, grönsaks-
odling, bin, filosofi-religion-
estetik.



Inger Sannes
pysslar i träd-
gården.



» skenade, ett tillstånd som kan vara livshotande.

– En anafylaktisk chock kommer oavsett om man är lugn eller panikslagen. Men symtomen kan förvärras om man drabbas av panik. Det är viktigt att komma under vård så fort som möjligt, men det är inte så att varje sekund är avgörande, säger Magnus.

Inger hade aldrig tidigare reagerat så på ett getingstick. Några sprutor med adrenalin fanns därför inte till hands. Magnus ringde 112 och förvarnade och körde sedan så fort han tordes de 45 minuterna till Nyköpings lasarett akutmottagning. Under färden tillstötte vissa andningssvårigheter.

Väl framme fick Inger adrenalin, kortison



Idag har Inger alltid
adrenalin-sprutor
i handväskan som hon
kan ta om hon skulle
få en allvarlig allergisk
reaktion.

och antihistamin vilket snabbt vände tillståndet till det bättre.

Paret är biodlare och bara några veckor senare var ett bi framme och stack till.

Även den gången fick Inger en överreaktion, men då hade hon tillgång till egna adrenalin-sprutor som "motgift". Numera är sprutorna alltid med i handväskan, och Inger är mer observant än tidigare, speciellt när hon äter ute.

– Det kanske kan tyckas konstigt att vi har kvar bina. Men det är svårt att göra sig av med dem, de gör ju sådan nytta. Och nu när jag har adrenalin-sprutorna känner jag mig helt trygg, säger hon. ●

6 RÅD VID BI- OCH GETINGSTICK

1

En lokal reaktion med svullnad och smärta är ofarlig. Vid en systemreaktion med värme, klåda, yrsel och andningssvårigheter: Ring 112

2

Om du har adrenalin-spruta, använd den. Har du tidigare haft en svår reaktion, ta gärna sprutan innan reaktionen kommer.

3

Ligg ned med benen högt, men sitt upp om du har andningssvårigheter.

4

Du som har en påvisad bi- eller getingallergi, ha alltid två adrenalin-sprutor med dig. Den andra kan behövas om symtomen kvarstår.

5

Försök att ta det lugnt. Ju mer stressad, desto värre.

6

Om du är mycket orolig, trots sprutorna, prata med din läkare för vidare hjälp.

Källa: 1177, Magnus Wickman

Tackla värmeböljan

Extrem värme är farlig för alla, men äldre, kroniskt sjuka, spädbarn och små barn är särskilt sårbara grupper.

» **FJOLÅRETS** julimånad var den varmaste på 260 år och fler dagar än någonsin hade temperaturer över 30 grader. I en enkätundersökning som Folkhälsomyndigheten genomfört uppgav en fjärdedel av de tillfrågade att de haft hälsobesvär på grund av värmen.

SMHI utfärdar särskilda vädervarningar då prognoserna visar att det finns risk för värmeböljor. Syftet med varningen är att minska risken för skador hos befolkningen.

Nedan ger vi tips på vad du kan göra för att få lindring i värmen och berättar vad du bör vara uppmärksam på. ●



ILLUSTRATION JENNY ANDERSEN

Viktigt att tänka på

Var uppmärksam på inomhustemperaturen

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når över 26 grader eller mer under tre dagar i följd.

Drick mer – vänta inte på att du känner dig törstig

Men undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Kaffe och te i stora mängder kan också vara vätskedrivande. Ät gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt.

Försök ordna svalka och sval miljö

En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.

Använd gardiner, persienner och markiser för att skapa en sval miljö. Försök att vistas på bostadens svalaste plats. Vädra nattetid då det är svalare.

Ta det lugnt

Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar.

Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan

Varningssignaler kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens samt nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och att du kissar mindre kan vara tecken på vätskebrist. Vissa läkemedel, som exempelvis diuretika (vätskedrivande), metformin vid diabetes och läkemedel mot högt blodtryck kan också behöva justeras vid värmebölja. Följ din läkares rekommendationer. Kontakta sjukvården vid nyttillkomna eller förvärrade besvär.

Källa: Folkhälsomyndigheten, Region Sörmlands beredskapsplan vid värmebölja

Så undviker du ont i öronen

Brukar du eller dina barn få problem med öronen i samband med sommarens alla bad? Öronläkare Piotr Faras delar med sig av sina bästa tips för att undvika inflammation i hörselgångarna.

TEXT & FOTO
MONICA SWÄRD

Vi märker av en ökning av inflammationer i hörselgångarna under sommaren. Det vanligaste är att man har utsatts för bakterier i samband med poolbad, oftast utomlands där det inte alla gånger är så noga med hygien, säger Piotr Faras som är överläkare på öron-, näsa- och halsmottagningen på Nyköpings lasarett.

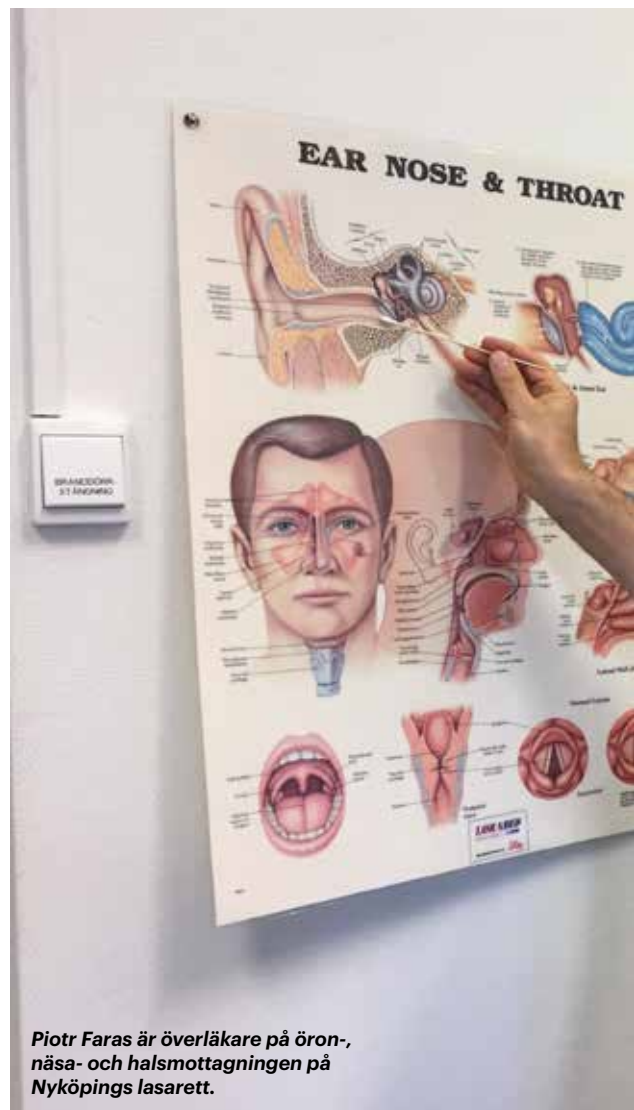
En av de stora bovarna i de här sammanhangen är praktiskt taget allt som du stoppar in i dina egna eller barnens öron. Det gäller allt från hårnålar till tops. För det är när vaxet petas in för långt och blandas upp med mycket vatten som det uppstår en irritation och svullnad och inflammationen är ett faktum. Det kallas även för "swimmers ear" och kan liknas vid hur huden ser ut när man har badat mycket eller länge.

– Man ska helst undvika att stoppa någonting överhuvudtaget i öronen. Det betyder egentligen att man inte ska tvätta öronen alls eftersom det redan finns en självrengöringsmekanism inbyggd i våra öron, förklarar Piotr Faras.

”Man ska helst undvika att stoppa någonting överhuvudtaget i öronen.”

På frågan om hur man vet om man har drabbats av en inflammation i hörselgången eller inte svarar han att det inte behöver göra ont men att det oftast börjar med klåda, örat kan bli lätt ömt och slutligen övergår det i någon slags smärta.

Risken att drabbas av



Piotr Faras är överläkare på öron-, näsa- och halsmottagningen på Nyköpings lasarett.

inflammation har också att göra med hur stor vaxproduktion man har, hur smal eller bred hörselgången är och om man har bra immunförsvar eller inte. Men vaxet och det fett som talgkörtlarna i öronen producerar kan också vara bra för att förhindra att till exempel insekter tar sig in i hörselgångarna.

en efter sommarens bad



För att förhindra den här typen av inflammationer är det bra att undvika pooler utomlands där det saknas bra hygien och bakterierna frodas. Är det då inte lika farligt att bada i privata pooler i de svenska villaträdgårdarna?

– Nej, de är inte lika farliga eftersom de flesta är bra på att hålla rent i sina pooler och

så är det ju inte lika många personer som vistas i en privat pool som i en allmän, förklarar Piotr Faras.

Ett annat bra råd är att använda så kallade badproppar som finns att köpa på apoteken och som finns i tre olika storlekar. Ett ytterligare användbart tips är att använda öronsprayen Vaxol, som kommer från växtriket och som också går att köpa på apoteken.

– Man ska kanske inte använda den varje gång man badar men med jämna mellanrum för att hålla vattnet borta eftersom olja och vatten inte gillar varandra, säger Piotr Faras.

Man kan också undvika att ha hörlurar eller hörselkåpor som täcker öronen alltför länge under varma somrardagar, eller om du är mycket fysiskt aktiv. När man svettas ökar fukten i hörselgångarna vilket leder till ökad infektionsrisk.

Om man, trots allt, får en inflammation ska man vända sig till vårdcentralen som kan hjälpa till att spola eller suga bort det som har bildats i örat.

Har man riktig otur så kan inflammationen leda till svårare besvär som ger hög feber och mycket smärta med allmänpåverkan som ibland kan fordra sjukhusvård. Då är det vårdcentralen som gäller i första hand och eventuellt besök på en specialistmottagning i andra hand.

Men för det allra mesta handlar öroninflammationer om tillstånd som går över, så ut och bada alla glada barn och vuxna och tänk på att förbereda dig om du tänker bada mycket och länge! ●

ÖRONLÄKAREN TIPSAR

- Använd badproppar om du badar ofta och länge.
- Använd Vaxol som går att köpa på apoteken och som innehåller olja. Olja och vatten går som bekant inte så bra ihop.

Var snäll mot din hud i sommar

Solljuset är viktigt för vårt välmående. Men tänk på att det är små doser som behövs. Solskador kan finnas kvar i huden livet ut.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM
FOTO GETTY IMAGES

Vi svenskar tycks älska solen särskilt mycket. Sverige är på plats fyra i världen när det gäller hudcancerfall per capita. Hudcancer är dessutom den typ av tumör som ökar allra snabbast, med en ökning på 4-5 procent fall per år.

Ett normalt år diagnostiseras ungefär 100-200 sörmlänningar med malignt melanom, hudcancer.

Budskapet från specialisläkaren Usra Behjet och sjuksköterskan Erica Thörn på hudkliniken i Eskilstuna är tydligt. Njut av solen, men utan att bränna dig.

– De med ljus hy, den vanligaste nordiska hudtypen, tar lättare skada av solen. Att vara försiktig gäller vid svenska sommarkvarar och i synnerhet vid utlandsresor, särskilt under de årstider då huden inte är van vid starkt solljus, säger Usra Behjet.

Det är UV-strålarna, ljuset som vi inte ser, som skadar huden. Det finns olika typer av UV-strålning. UVB ger lätt bränna medan UVA går längre in i huden, är farligare och kan ge rynkor i huden. Även molniga dagar utsätts vi för mycket UV-strålning.

– Bästa skyddet är täckande kläder, solhatt och solglasögon.

Använd solskyddskräm, med faktor 30-50 som skyddar mot både UVA och UVB strålning, och smörj på alla hudtor som inte



Om du råkat bränna dig är det viktigt att låta huden vila.

täcks av kläder. Tänk också på att det inte bara är på stranden som du kan bränna dig. Trädgårdsarbete, segling, golf och skidåkning är andra aktiviteter där du bör vara aktsam, säger Erica Thörn.

Om man ändå råkat bränna sig är det viktigt att låta huden vila en period och skydda den från ytterligare solljus. Solskador kan sitta kvar i huden eftersom UV-strålningen kan förändra cellernas DNA.

Tänk särskilt på att skydda dina barn. Barn under ett år ska helst inte vara i direkt solljus, och därefter ska man vara väldigt försiktig. Täckande kläder och UV-badkläder vid strandlek och bad rekommenderas. Barn löper liten risk att drabbas av hudcancer, men solskadorna kan visa sig senare i livet.

Vanliga födelsemärken är ofarliga och man får genom åren nya prickar och märken som

SAJTER SOM HJÄLPER DIG ATT HÅLLA KOLL

SMHI.se – Här finns mer än veckans väderprognos, SMHI har även ett UV-Index som berättar när det är särskilt viktigt att skydda sig. **Strålsäkerhetsmyndigheten.se** – Ger många praktiska råd kring solning. **1177.se** – Här hittar du fler råd kring sol och solskydd.



vanligtvis är ofarliga. Kontrollera din hud regelbundet. Om du upptäcker hudförändringar som du känner dig tveksam till kontakta vården, i första hand din vårdcentral för bedömning.

Samtidigt är solljuset viktigt för vårt välmående. Men det är små doser som behövs. För att till exempel få i dig tillräckligt med D-vitamin räcker det med en kvarts solljus per dag, tre dagar i veckan. Det räcker om endast en liten del av din kropp exponeras.

– Njut av sommaren, håll dig inte i källaren, låt barnen vara ute – men skydda dem och dig själv mot solljuset! uppmanar Usra Behjet. ●



Erica Thörn och Usra Behjet.

FOTO: THOMAS SJÖSTRÖM



1

Undvik att bränna dig. Brännskador från solning ökar risken att drabbas av hudcancer.

2

Använd luftiga kläder och solhatt – tillsammans med skugga är det de bästa skydden mot solen.

3

Använd solkräm med hög solskyddsfaktor och som skyddar mot både UVA- och UVB-strålning. Tänk på att inte använda solkräm som enda solskydd.

4

Sök skuggan mitt på dagen, mellan kl 11–15, då solens strålar är som starkast. Små barn ska helst inte vistas i direkt solljus. Klä barnet i tunna kläder som täcker hela kroppen, och solhatt.

5

Var extra försiktig med solen utomlands, i fjällen och till sjöss. Tänk på att snö, sand och vatten reflekterar solljuset.

6

Att ligga i solarium före sommaren eller solsemestern ger inte ett extra skydd. Tvärtom ökar solning i solarium risken att drabbas av hudcancer.

Källa: 1177

”En vecka efter beskedet s

Efter ett liv som rökare var skadan redan skedd. Börje Länn hade drabbats av KOL.

Nu hjälper han andra genom att engagera sig i KOL-vården i Sörmland.

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
FOTO **EMELIE OTTERBECK**

Efter 35 år som rökare kände Börje Länn att något var fel. Rökhostan som förut var hanterbar ville inte längre ge med sig. På vårdcentralen fick Börje beskedet att han drabbats av den nya folksjukdomen KOL, Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom.

Upp till 700 000 svenskar uppskattas lida av sjukdomen, även om många lever i ovisshet om sin diagnos.

– En vecka efter beskedet slutade jag röka. Förr i tiden var man bara orolig för att få lungcancer, KOL kände man inte riktigt till. Nu önskar jag att fler fick insikt i farorna med rökning, säger Börje Länn, som fick beskedet 2003.

Symtomen på KOL kommer ofta smygande vilket gör att den som drabbats vänjer sig.

Kanske tror hen att ”jag bara har dålig kondition”. Bland de tidiga symtomen finns pip i bröstet, upprepade episoder av hosta med segt slem, långvariga eller återkommande förkylningar, andfåddhet och täta luftvägsinfektioner.

– Vi ser gärna att fler kontaktar vårdcentralen för att genomföra en så kallad KOL-screening. Genom en screening får vi en indikation på om det finns förträngningar i luftvägarna och därmed tecken på KOL, berättar Jenny Lindqvist, samordnare för KOL-vården i Sörmland.

KOL är en prioriterad diagnos i Region Sörmland. Just nu pågår ett projekt i samverkan med patienterna som ska förbättra KOL-vården ytterligare. För Börje



Länn har det varit viktigt att kunna bidra med sina erfarenheter.

– Vi må inte vara specialister men vi känner våra kroppar, säger Börje Länn.

KOL är en diagnos som drabbar hela kroppen, inte bara luftvägarna. Därför behöver patienten kontakt med fler kompetenser än bara läkare och sjuksköterska. Per Rönmark är ansvarig läkare i KOL-projektet och berättar att samtliga kompetenser, allt från dietister och fysioterapeuter till kuratorer, kommer att samlas i KOL-team på vårdcentralerna.

– Teamen blir väldigt viktiga för patienterna



Jenny Lindqvist och Per Rönmark
arbetar båda inom KOL-vården i Sörmland.

slutade jag röka”



Börje Länn önskar att fler fick insikt om farorna med rökning.

så att de får rätt vård. Det finns bra behandlingar idag, även om vi inte kan bota. Man kan ha livskvalitet även om man har KOL, säger Per Rönmark.

Det finns kostnadsfri hjälp för dig som vill sluta röka. Se 1177 Vårdguiden. Även om du redan slutat röka kan KOL-sjukdomen ha satt igång för att sedan visa sig först många år senare. Då är det också viktigt att söka vård och utredas, för det finns mycket vi kan göra även när det viktigaste redan är gjort – rökstoppet.

– Jag märkte många positiva hälsoeffekter direkt efter rökstoppet. Till exempel försvann rökhostan helt, avslutar Börje Länn. ●

Hjälp för dig som vill fimpas för gott

» **UNGEFÄR** 100 000 svenskar insjuknar varje år i rökrelaterade sjukdomar.

Tobaksrökning ökar risken för bland annat cancer, hjärtsjukdom, diabetes och olika lungsjukdomar.

Nio procent av sörmlänningarna är rökare. Det är en andel som Katarina Östergren, hälsoutvecklare i Region Sörmland, gärna vill få ned.

– Det finns mycket hjälp att få för dig som vill sluta röka. Regionens vårdcentraler erbjuder kostnadsfri tobaksavvänjning och det finns även väldigt bra behandlingar via Sluta Röka-linjen och olika appar till din telefon, säger Katarina Östergren.

I sommar, den 1 juli, träder en ny tobakslag i kraft som medför att fler miljöer blir rökfria.

– Vi har väntat på den nya lagen länge. Syftet med lagen är att minska risken för tobaksrelaterade sjukdomar och att ge ett större skydd mot passiv rökning, särskilt för barnen. Rökfria miljöer ökar tillgängligheten för personer som inte tål eller vill utsättas för rök, säger Katarina Östergren.

Sedan tidigare är sjukhusområdena rökfria. Nu blir även områdena kring vårdcentralernas entréer rökfria, samt vid regionens busshållplatser och taxizoner. Vid sidan av de områden som Region Sörmland ansvarar för blir bland annat lekplatser, uteserveringar och idrottsanläggningar rökfria.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM



FOTO: GETTY IMAGES

Så kurerar du din onda hals

Att ha ont i halsen är vanligt. Halsont kan bero på många olika saker och orsakas av både bakterier och virus. Oftast räcker det med egenvård, men ibland bör du ta kontakt med vården.

De flesta av oss drabbas av ont i halsen en eller ett par gånger per år. När du får en infektion beror det på bakterier eller virus. Den efterföljande inflammationen är kroppens reaktion på infektionen. Behandlingen beror på vad du har drabbats av.

Det finns enkla tumregler.

Infektionsläkare och biträdande smittskyddsläkare Maria Remén berättar att om du drabbats av både hosta och snuva handlar det förmodligen om en virusinfektion. Då blir du frisk på egen hand.

– Om du däremot har halsont och feber, utan snuva och hosta, kan det vara halsfluss, eller en infektion som orsakas av virus eller bakterier i halsmandlarna. Om du haft feber och halsont under två dagar

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM/
MONICA SWÄRD**
FOTO **GETTY IMAGES**



BAKTERIE ELLER VIRUS?

Genom ett så kallat snabbtest kan sjukvården få svar om du drabbats av bakterie eller virus. Tre av fyra saker måste vara uppfyllda för att ett snabbtest ska tas:

- Feber över 38,5 grader
- Ingen hosta
- Förstorade, ömmande lymfkörtlar i käkvinklarna
- Beläggning på halsmandlarna

bör du ta kontakt med vården. Om infektionen beror på bakterier är det oftast streptokockbakterier, säger Maria Remén.

Vid en kraftig halsfluss orsakad av streptokocker (streptokockinfektion) kan det bli aktuellt med antibiotika som vid kraftig halsfluss kan förkorta sjukdomsperioden 1,5–2 dagar.

– Men är det en lindrigare halsfluss rekommenderar vi egenvård. Antibiotikan gör inte att du blir frisk snabbare, kroppen läker infektionen själv, säger Maria Remén.

Att förhindra onödigt antibiotikaanvändning är en viktig folkhälsofråga. Detta för att minska risken för resistens.

Här märker Maria Remén att det finns en helt annan medvetenhet kring antibiotikans negativa påverkan i dag än för bara några år sedan, och att det till och med är många som säger att det är skönt att slippa antibiotika.

När man väl drabbas av en halsinfektion är det viktigt att lyssna på kroppen, stanna hemma så att man inte smittar andra och ta det lugnt.

– Man ska dricka mycket, gärna något varmt såsom te eller honungsvatten. Att äta glass eller yoghurt eller suga på en halstablett kan kännas lindrande. Det kan ta från en vecka upp till tio dagar innan man blir frisk igen. Då kan det vara bra att ta paracetamol som är smärtstillande och febernedsättande, säger Maria Remén.

Men bäst av allt är så klart att inte bli sjuk. För att förhindra att drabbas av luftvägsinfektion är det de klassiska råden som gäller, det vill säga att tvätta händerna innan man lagar mat och äter.

Om du redan insjuknat är det viktigt att inte sprida sjukdomen till andra.

– Tänk på att inte nysa eller hosta rakt ut om du redan är sjuk, utan i armvecket, och tvätta händerna efter att du har snutit dig, säger Maria Remén. ●



**Vanlig virusinfektion
eller bakterier? Det
finns enkla tumregler.**

Förändrade regler för vårdnadshavare

» **NU FUNGERAR** apotekens e-tjänster och e-handel för vissa vårdnadshavare på ett nytt sätt. Möjligheten för vårdnadshavare till 13–17 åringar att automatiskt kunna titta på och beställa tonårings läkemedel via apotekens e-handel försvinner. För tonåringer innebär förändringen ett ökat skydd för den personliga integriteten.

Sedan tidigare kan inte vårdnadshavare se sin tonårings receptuppgifter via eHälsomyndighetens webbplats. Om du som vårdnadshavare önskar få ut uppgifterna, kan du kontakta eHälsomyndigheten. ●

14,6

procent av alla över 65 år hämtade under 2018 ut läkemedel mot diabetes.

Källa: Socialstyrelsen

Så förvarar du dina läkemedel

Vissa läkemedel har en anvisning att förvaras vid max 25 grader. I regel klarar dessa läkemedel en kortare tid vid en högre temperatur.

» **ANVISNINGARNA OM** förvaring är fastställda med tanke på läkemedlets hela hållbarhetstid, till exempel tre år. Läkemedel som är särskilt känsliga har i princip alltid anvisning om kylförvaring.

Läkemedel är olika känsliga för fukt och värme:

- Vanliga tabletter är generellt hållbara och klarar av både värme och kyla.
- Brustabletter eller munlösliga tabletter är känsliga för fukt och värme och ska förvaras i väl försluten originalförpackning i rumstemperatur. Har läkemedlet ändrat form, färg eller om tabletterna smält samman ska läkemedlet kasseras.
- Kapslar är generellt mer fukt känsliga än tabletter.



FOTO: GETTY IMAGES

- Lösningar, mixturer eller injektionslösningar är känsliga för värme och ska kasseras om de är missfärgade eller om det bildats kristaller efter förvaring i hög temperatur.
- Plåster innehållande läkemedels-substans kan påverkas av värme, se bipacksedel.
- Suppositorier, eller stolpiller, kan förändras i formen vid värme, men kan användas när temperaturen stabiliserats.
- Salvor är hållbara, medan krämer, lotion, droppar och lösningar är känsliga för till exempel bakteriell tillväxt, vilken kan öka vid högre temperaturer. Salvor och krämer kan bli mer lättflytande vid värme, men återgår till normal konsistens när temperaturen normaliseras. ●

Källa: Beredningsplan vid värmebölja 2019

”Hjälp, flyget går strax och jag har glömt mina mediciner!”

» **INFÖR RESAN** är det viktigt att tänka på vilka läkemedel/mediciner som bör ingå i ditt reseapotek. Till vissa länder kan du dessutom behöva vaccinera dig. Rådgör med din vårdcentral.

Resan

- Åksjuketabletter eller akupressurband om du har lätt för att må illa när du åker bil eller båt.
- Stödstrumpor vid långvarigt stillasittande.
- Nässpray med avsvällande effekt om du får ont i trumhinnorna när

du flyger. Med nässprayen blir det lättare att tryckutjämna.

Sår och omplåstring

- Skoskavsplåster och vanligt plåster.
- Sårsvett och så kallade stripes för att föra ihop glipande sår.
- Elastisk binda.
- Sax och pincett (men inte i handbagaget om du flyger).

Andra besvär

- Om du drabbas av diarré kan det vara bra att ha med Loperamid.

- Värktabletter.
- Febertermometer.

Sol och värme

- Solskydd. Tänk på att vissa solskyddsmedel har begränsad hållbarhet.
- Vätskeersättning.

Glöm inte de mediciner som du redan använder.

På 1177.se finns en längre lista på ”bra att ha”-saker i reseapoteket.

Ställ din läkemedelsfråga till Min hälsas experter.
Mejla till fragaomlakemedel@regionsormland.se

Experterna svarar

? Vaccin mot bältros?

När lanseras vaccin mot bältros i Sverige?

SVAR: Bältros är en virusjukdom som orsakas av viruset herpes zoster. Sjukdomen leder oftast till att man får smärtor och vätskefyllda blåsor på huden. Man kan bara få sjukdomen om man tidigare i livet har haft vattkoppor. När man har haft vattkoppor stannar viruset kvar i kroppen resten av livet. Ibland kan det bli aktivt igen, till exempel när man blir äldre, och då får man bältros. Vaccinet som i dag finns godkänt i Sverige (Zostavax) har varit godkänt sedan 2006. Vaccinet är i första hand godkänt för personer som är 50 år eller äldre. Rekommenderad dosering är en spruta.

? Källsortera medicinkartor?

Varför finns inga anvisningar på hur man bör källsortera olika läkemedelsförpackningar, särskilt medicinkartor?

SVAR: Ytterförpackningar ska kasseras i respektive förpackningsinsamling. Tomma medicinkartor, eller så kallade blisterförpackningar, sorteras utifrån vad det huvudsakliga materialet består av. En tom medicinkarta som består av metall sorteras som metall. En tom medicinkarta som huvudsakligen

består av plast sorteras som plastförpackning. Värt att påminna om är att alla överblivna läkemedel samt läkemedelsrester ska lämnas in på apotek för korrekt destruktions.

Tabletter och kapslar i burk töms i läkemedelsavfallspåse som återlämnas till apotek. Överblivna flytande läkemedel lämnas in i originalförpackningen t.ex. hostmedicin eller antibiotika. Ett tips på en källa som kan användas vid osäkerhet kring källsortering är sajten atervinningsbar.se där man får svar på hur man bör källsortera olika typer av förpackningar.

? Vad händer med rabatten?

Stämmer det att man kan mista rabatten om man väljer att inte byta ut sitt läkemedel till det billigaste alternativet?

SVAR: Ibland finns det flera utbytbara alternativ till det läkemedel som står på ditt recept. Apoteken är skyldiga

att erbjuda dig läkemedlet med lägst pris när det finns likvärdiga, utbytbara alternativ. Många gånger finns flera utbytbara alternativ till det läkemedel som står på ditt recept och alla innehåller samma aktiva innehåll. Om du önskar det läkemedel som står på receptet kan du motsätta dig utbytet, men då måste du själv betala mellanskillnaden. Den kostnaden som du betalar (mellanskillnaden) räknas inte med i högkostnadsskyddet. Du kan också välja ett annat utbytbart läkemedel (varken det som har lägst pris eller det som står på receptet), men då får du betala hela kostnaden själv. Den kostnaden räknas inte heller med i högkostnadsskyddet. Om du av medicinska skäl måste använda läkemedel av ett speciellt fabrikat kan läkaren ange det på receptet, genom att kryssa i en ruta "Får ej bytas ut". I detta fall gäller högkostnadsskyddet fullt ut för läkemedlet. ●



» Vi som svarar på läkemedelsfrågor i Min hälsa är apotekaren Rim Alfara och läkaren Björn Lundahl på Region Sörmlands läkemedelskommitté. Tänk på att våra svar inte ersätter kontakt med vården eller rekommendationer från din läkare.

Mejla din fråga till fragaomlakemedel@regionsormland.se

MIN RÄTTA RAD

Fyll i de rätta svaren och skicka in hela talongen senast den 30 augusti till:

**Min hälsa, Region Sörmland
611 88 Nyköping**

Märk kuvertet med "Hälsokrysset".

Du kan även välja att mejla. Skicka då ditt svar och dina uppgifter till:
**kommunikationsstaben@
regionsormland.se**

	1	X	2
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐

Mina uppgifter:

NAMN:

ADRESS:

POSTADRESS:

TELEFONNUMMER:

Hälsokrysset

Få koll på vården i Sörmland – gör vårt kryss!
Svaren hittar du i tidningen.

1 Hur stor andel av besöken på 1177.se görs från mobiler?

- 1. 50–55 procent
- X. 75–80 procent
- 2. 90–95 procent

2 Hur många per dag besöker i genomsnitt länets sjukhus?

- 1. 1 550 personer
- X. 1 870 personer
- 2. 2 150 personer

3 Så många veckor rekommenderas du avstå från alkohol inför din operation.

- 1. 4–8 veckor
- X. 8–12 veckor
- 2. 12–16 veckor

4 Så kallas kroppens reaktion när immunförsvaret överreagerar på ett främmande ämne.

- 1. Afytos
- X. Afylaktisk chock
- 2. Anafylaktisk chock

5 Fjollårets sommar var rekordvarm. Men hur varm?

- 1. Den varmaste på 260 år
- X. Den varmaste på 80 år
- 2. Den varmaste på 2000-talet

6 Den 1 juli träder en ny tobakslag i kraft. Vad innebär den?

- 1. Skatten på tobak höjs med 75 procent
- X. Fler miljöer blir rökfria
- 2. Åldersgränsen höjs till 20 år

7 Halsinfektion orsakas av?

- 1. Bakterier
- X. Virus
- 2. Kan vara både bakterier och virus

8 Så stor del andel av alla +65 år hämtade ut diabetesläkemedel 2018.

- 1. 4,7 procent
- X. 7,9 procent
- 2. 14,6 procent

VINNARE HÄLSOKRYSSET 1/2019

Viola Björk, Eskilstuna // M Lindfors, Katrineholm // Tuula Törnqvist, Trosa // Ing-Britt Saxvold Katrineholm // Lena Westling Vingåker

Vinnarna får ett presentkort på böcker.

Rätt svar 1/2019: X, 1, 2, X, 1, 2, 2, 1.