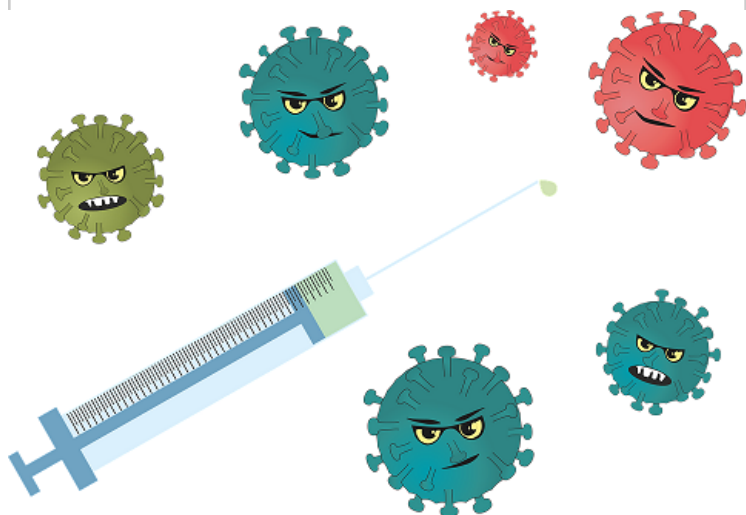


Att bli sjuk del 1

En sjukdom är ett tillstånd som inte hänger samman med den normala livsprocessen. Till den normala livsprocessen hör till exempel åldrande och graviditet. En sjukdom kan vara kroppslig (fysisk) eller själslig (psykologisk).



Att definiera exakt vad som är sjukt eller friskt är inte helt enkelt. Vad som anses sjukt har ökat med åren. Alltså, fler tillstånd räknas idag som sjukdomar än när dina föräldrar var barn.



Ett symptom är ett oönskat tillstånd som gör att du kan identifiera sjukdomen. Ett syndrom är en samling symptom som uppträder tillsammans. Med hjälp av symptom eller syndrom ställer en läkare en diagnos. En diagnos är en hypotes angående vilken sjukdom du drabbats av.

Hur en sjukdom smittar är naturligtvis olika beroende på sjukdom. Alla sjukdomar till exempel genetiska sjukdomar och cancer smittar inte. För sjukdomar som smittar kallas den tid

det tar från att du blivit smittad till att sjukdomen bryter ut för inkubationstid. Idag reser människor mycket vilket gör det möjligt för sjukdomar att snabbt spridas. En sjukdom med snabb spridning kallas epidemi. Om sjukdomen sprids i stora delar av världen kallas den pandemi. I Sverige finns Folkhälsomyndigheten som bland annat samordnar kampen mot sjukdomar till exempel HIV och fågelinfluensan.



De sjukdomar som är vanliga i Sverige, beror vanligtvis på bakterier, svamp eller virus. Sjukdomar kan också bero på andra mikroorganismer som urdjur, maskar och andra parasiter. Sjukdomar kan också bero på genetiska orsaker, ett immunförsvar som ger sig på kroppen (autoimmuna sjukdomar) eller en olycklig slump (cancer). Det är viktigt att veta vad som orsakar sjukdomar för att sjukvården ska kunna bota den så snabbt som möjligt.

Begrepp och svåra ord:

Symptom, syndrom, diagnos, hypotes, inkubationstid, epidemi, pandemi, autoimmun sjukdom

Att bli sjuk del 2



Många sjukdomar är enkla att bota om läkaren ger en snabb diagnos och andra sjukdomar blir du aldrig av med. Om du drabbats av en bakterie (alla sorter) används ofta antibiotika som läkemedel. Antibiotika (eller antibiotikum) är ett samlingsnamn på läkemedel som dödar eller hämmar (minskar) bakterietillväxten. Det som i vanligt tal kallas för penicillin är egentligen bara en slags antibiotika. När antibiotika används så dör även kroppens snälla bakterier.



Ett problem i världen är att antibiotika används för mycket. Bakterier förändras och utvecklas, precis som allt liv. Om bakterier konstant utsätts för antibiotika kommer de förr eller senare förändras så att de överlever läkemedlet. Det kallas för att bakterierna blir resistenta och då blir läkemedlet utan effekt. Idag finns det multiresistenta bakterier. Dessa är immuna mot flera olika sorters antibiotika. Om du blir smittad av dessa bakterier är det väldigt svårt att få fram ett fungerande läkemedel. Det pågår hela tiden en kamp för att utveckla ny antibiotika mot resistenta bakterier. Det bästa vore att inte använda antibiotika i den utsträckning som vi gör idag.

Virus är svårare att bli av med. Vissa virus tar vårt immunförsvar hand om. Andra får du leva



med under längre tid. Virus kan bo i kroppen utan att märkas för att sedan aktiveras när du och ditt immunförsvar inte är i form.

Ett sätt att skydda sig mot virussjukdomar (även bakteriesjukdomar) är att vaccinera sig. Då sprutas ett preparat in i kroppen som gör att immunförsvaret har en möjlighet att förbereda sig om du skulle utsättas för sjukdomen. Ibland kan preparatet vara en låg eller utspädd dos av sjukdomen. Antibiotika fungerar inte på virus.

Sjukdomar orsakade av svamp brukar, jämfört med bakterier och virus, inte vara så allvarliga. Till exempel kan du få svamp på naglar, hud och i underlivet. Angrepen brukar vara ganska enkla att bota.



Begrepp och svåra ord:

Antibiotika, penicillin, multiresistenta bakterier, vaccin

Immunförsvaret

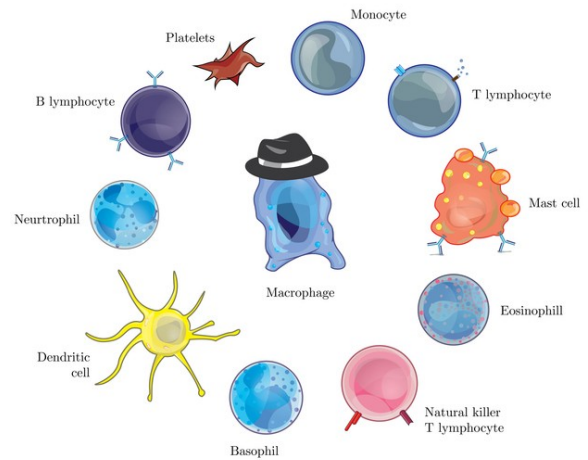
För att skydda sig mot sjukdomar har kroppen flera strategier. Det första försvaret är din hud. Huden är ett yttre försvar som effektivt stänger problemen ute. Om huden går sönder och/eller att du på något annat sätt får in bakterier, svamp eller virus i kroppen kallas det att du har fått en infektion.

Om du har fått en infektion aktiveras kroppens medfödda immunförsvaret. Oavsett skada blir reaktionen densamma, en inflammation. Ett inflammerat område blir rött, svullet, ömt och varmt. Det beror på ökad blodtillförsel och att olika smärframkallande ämnen sprids. En del av kroppens försvarsceller aktiveras. Det finns olika slags försvarsceller och de kallas gemensamt för vita blodkroppar. I denna fas aktiveras ätareceller. De finns i blodet och har som uppgift att äta döda celler och bakterier. Beviset på deras insats är att det bildas vit-gult var-



Om detta inte fungerar aktiveras kroppens specifika immunförsvaret. Det består av andra vita blodkroppar som är effektivare eftersom de är mer specialiserade. Varje specialiserad vit blodkropp fungerar bara på en typ av inkräktare. Detta försvar är inte medfött utan utvecklas när vi utsätts för sjukdomar eller vaccinerar oss. Dessa vita blodkroppar är två typer av T-hjälparceller. Den ena sorten samordnar och styr immunförsvaret genom att skicka ut sig-

Cells of Immune system



nalämnen. Den andra sorten jagar, upptäcker och dödar infekterade celler.

Det finns också B-celler. När B-cellerna träffar smittämnen omvandlas de till en minnescell som tillverkar antikroppar. Antikropparna kan förstöra smittan men dess viktigaste uppgift är att känna igen den. Det ger kroppen ett skydd mot sjukdomen i framtiden, eftersom kroppen minns. Du blir immun mot sjukdomen.

Avslutningsvis: ett bra sätt att undvika sjukdomar är att ha en god hygien. Till exempel att tvätta händerna före måltider och efter toalettbesök.



Begrepp och svåra ord:

Infektion, inflammation, immunförsvaret, vit blodkropp, var, medfödda immunförsvaret, specifika immunförsvaret, antikropp

Vanliga sjukdomar



1. Förkylning

Orsak: Virus som varje år kommer i nya varianter.

Förebygga: Att förebygga en sjukdom innebär att göra något eller att ha ett visst beteende för att undvika den. När det gäller förkylningar är det svårt att skydda sig. Ett klassiskt tips är att främja ett gott immunförsvar. Det innebär att du har goda sömnvanor, bra matvanor och tränar regelbundet. Du ska också ha en god handhygien. Förkylningar smittar allra mest i början.

Behandling: Det går inte. Ta det lugnt och ha näs-sprayen nära till hands. Varning, ibland kan infektionen gå vidare till andra sjukdomar till exempel öroninfektion och i värsta fall lunginflammation.

2. Allergi:

Det finns flera olika allergier till exempel astma och allergiska chocker.

Orsak: Ditt immunförsvar överreagerar.

Förebygga: Vanligtvis föds man med allergin eller utvecklar den som barn eller ungdom. Sjukdomen är till viss del ärftlig. Annars är läkekonsten inte helt överens om allergier kan förebyggas.

Behandling: Vanligt är att få astmamedicin i olika former beroende på vilken allergi du har. Idag kan allergiska personer gå på allergiterapi där patienten utsätts för små doser av det ämne den inte tål. Sedan ökas dosen sakta tills kroppen klarar att hantera ämnet i riktiga livet.

3. Barndiabetes (diabetes typ - 1)

Orsak: Ärftlig och går inte att bota.

Förebygga: Det går inte.

Behandling: Diabetes går inte att bota. Sjukdomen beror på att kroppen inte kan tillverka insulin. Insulin är ett ämne som fungerar likt en nyckel för sockret (energin) som behöver komma in i cellen till cellandningen. En av diabetes drabbad person

behöver få konstgjort insulin.

4. Huvudvärk:

Orsak: Det finns många orsaker till huvudvärk. Stress, förkylning, oro, synfel och vätskebrist är några exempel.

Förebygga: Eftersom orsakerna är så olika är det svårt att ge konkreta förslag.

Behandling: En värktablett fungerar för de flesta. Värktabletter fungerar på olika sätt. Det gäller att hitta en variant som passar dig.

5. Ätstörningar:

Orsak: Ätstörning är en psykisk sjukdom. Det är vanligt att det händer ihop med nedstämdhet, ångest och/eller dålig självkänsla. Ätstörningar kan också hänga ihop med för höga krav på sig själv.

Förebygga: Som många psykiska sjukdomar gäller det att ha lång framförhållning. För att undvika ätstörningar behöver du vara i balans på flera sätt. Du behöver ha en sund inställning till dig själv och till din kropp.

Behandling: Det är viktigt att sätta igång behandlingen så fort som möjligt. Därför är det viktigt att vänner och familj reagerar snabbt när de ser sjukdomsförloppet. Oftast får patienten börja med att gå till en psykolog. I ett sent skede kan patienten bli inlagd på sjukhus istället. Ser du en kompis som är i riskzonen, till exempel om personen slutar äta i skolan, bör du meddela skolsköterskan/lärare eller förälder så fort som möjligt.

Begrepp och svåra ord:

[Begrepp](#)

Immunförsvar, allergiterapi, diabetes

[Övningar](#)

[Fördjupning](#)

[Info om sidan](#)