

En stor, liten bok



Lise Hetland, Ingeborg Senneset, Svein Øverland
Med blodsmak i munnen
 og andre bloggtekster
 106s, ill. Stavanger: Herteveg Forlag, 2013
 PRIS: NOK 320
 ISBN: 978-82-7786-244-6

Dette er en stor, liten bok. Å lese denne kan gi økt innsikt, respekt og ydmykhet for hva det vil si å streve med om man har rett til en plass i tilværelsen.

Tre livserfarne mennesker, to unge kvinner og en mann (psykolog), har redigert et utdrag av bloggene sine og gir herved ut et lettlest, men sterkt utsnitt av hva de har skrevet de siste årene. Tekstene er korte, bildene er talende, og illustrasjoner og dikt tematiserer det nærmest utsigelige ved den smerten og fortvilelsen man kan erfare når man ikke har hatt trygge rammer tidlig i livet.

Hva de to kvinnene har vært utsatt for i barndom og ungdom, får vi ikke konkret innblikk i. Vi kan bare ane. Forfatterne skiller mellom det mest private og det som kan deles med andre på nett. Som de selv skriver, at det som ikke egner seg for bloggen, det forblir i deres egne dagbøker og i terapirommet. Og leseren av boken trenger

ikke detaljene om hva som kan ligge til grunn for ensomheten, selvskadningen, selvmordstanker og selvmordsforsøk for å berøres av den eksistensielt viktige dimensjonen i det som de tre forteller.

Psykologen viser i sine tekster, og kvinnene poengterer i sine, hvor viktig det er å bli tatt på alvor som et likeverdig menneske i hjelpeapparatet. Det har ikke alltid vært kvinnes erfaring. Alle mennesker har sin egen livsfortelling. Og for at denne skal få ord, trengs et ærlig engasjement og tid – nok – fra terapeutens side. Et genuint ønske om å hjelpe, en vilje til å gå med pasienten gjennom smerten (men uten å ta over denne), en fingerspissfølelse for når og hvordan ord skal falle – dette kan skape tillit for et livsoppsving for selv den mest fortvilte pasient.

Det alle tre på hver sine måter viser – i tekst, dikt og bilder – er denne allmennmenneskelige sårbarheten – som samtidig



Poul Jennum (red)
SØVN
 Munksgaard
 2013, utgave 1
 270 sider
 ISBN: 978-87-6281-053-2

«Hvis søvn ikke tjener et livsviktig formål, så er det den største feiltagelsen evolusjo-

nen noen gang har begått», sier den kjente søvnforskeren Allan Rechtschaffen. Man kan lett være enig. Vi tilbringer omlag en tredjedel av våre liv i denne tilstanden, så vi får håpe det er verdt det! Mysteriet om hva søvn er og hva den gjør er fremdeles bare delvis avdekket. Vi vet at søvn, kanskje i motsetning til hva man skulle tro, er en tilstand med stor aktivitet i hjernen. Det ryddes og ordnes i dagens inntrykk. Innlærte ferdigheter fester seg i hukommelsen. Kroppens vev bygges og repareres. For lite søvn kan føre til nedsatt konsentrasjon, depresjon, type 2-diabetes, hjertelidelser, nedsatt immunforsvar og vektøkning. Det er derfor med bekymring man registrerer at stadig flere rapporterer at de lider av søvnmangel, og det er snakk et folkehelseproblem når omlag 10 prosent av den voksne befolkning rapporterer at de sover for dårlig. Den danske professor Poul Jennum er redaktør og medforfatter i en av de siste lærebøkene innen søvn. Han er en erfaren søvnforsker og har sitt virke ved Dansk Center for Søvnmedicin på

Amtssygehøuset i Glostrup. «Hvorfor gruble på tittelen?» har nok professor Jennum tenkt når han rett og slett kaller boka *Søvn*. Boka presenteres som «en praktisk veiledning til alment praktiserende læger til anamnese og utredning af patienter med søvnproblemer». Den tar utgangspunkt i de viktigste kategoriene av søvn sykdommer, slik de er klassifisert i International Classification of Sleep Disorders: Insomni, søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser (f.eks. obstruktivt søvnapné syndrom), hypersomni av sentralnervøs årsak (f.eks. narkolepsi), døgnrytmeforstyrrelser (f.eks. forsinket søvn-fase-syndrom), parasomni (f.eks. søvngjengeri) og søvnrelaterte bevegelsesforstyrrelser (f.eks. rastløse bein). Boka tar for seg alle disse årsakene til dårlig søvn, i korte og oversiktlige kapitler, og det hele er lett og klart fortalt. Boka er ikke stor, så det er naturlig at stoffet er kondensert. Den går ikke går altfor mye i dybden, noen steder ikke dypt nok. Det kan ofte være utfordrende for klinikerne å skille mellom ulike søvn sykdommer. De samme symptomene

ALLMENNLEGE, SAMFUNNSMEDISINER, GYNEKOLOG, BARNELEGE?

Tre spørsmål til deg om amming

er menneskets styrke. De to kvinnene har gått og går antakelig fortsatt i perioder på en tung vei. Men de utstråler også styrke og håp gjennom det de formidler i denne utgivelsen.

Boken anbefales for studenter og yrkesutøvere i helse- og sosialfag, for allmennheten og for politikere lokalt og sentralt, – kort sagt alle Utpostens lesere.

ELI BERG
Førsteamanuensis, UiO, dr. med.
Tidligere spesialist i allmennmedisin

kan være til stede i større eller mindre grad ved flere søvnsykdommer. Derfor hadde boken hatt godt av en grundigere omtale av diagnostisering, hvordan klinikerer skal ta de første diagnostiske steg etter at den søvnløse pasient har satt seg i stolen. Man kan imidlertid komme svært langt med en grundig og målrettet anamnese, ikke minst ved hjelp av søvndagbok som professor Jennum anbefaler og som vi også er kjent med fra den norske læreboka i Allmennmedisin. Som et kortfattet oppslagsverk fungerer denne boka godt, ikke bare for de «alment praktiserende læger», men også for en rekke av de kliniske spesialiteter som møter pasienter med søvnforstyrrelser. Og hvem gjør ikke det? Man får en målrettet og god innføring i ulike aspekter ved søvnsykdommene.

ARNE FETVEIT

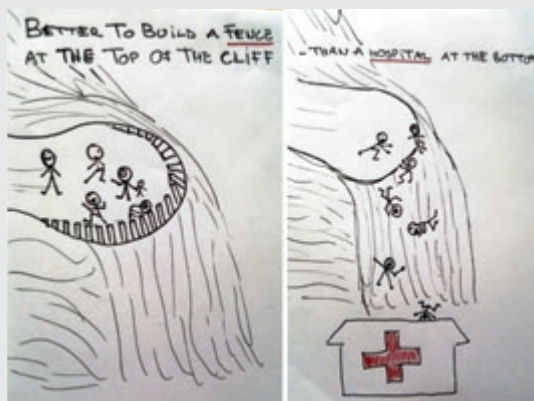
Hva svarer du når noen spør deg om:

- 1 morsmelkernærte barn generelt er friskere og kvikkere enn andre?
- 2 ammingen innebærer fordeler for kvinnen selv?
- 3 hva er den beste behandlingen ved medisinske komplikasjoner i ammeperioden?

Ad 1) Du er muligens kjent med at kritisk evaluering av forskningslitteraturen (1,2), ved såkalt GRADING, i dag sikkert dokumenterer at morsmelkernæring bla. gir noe bedre kognitiv utvikling og redusert risiko for luftveisinfeksjoner – både øvre, som otitis media og nedre, som pneumoni, gastrointestinale infeksjoner og adipositas?

Ad 2) Kanskje har du også satt deg inn i tilsvarende konklusjoner når det gjelder helsefordelene for kvinnen, bla. redusert risiko for cancer mammae, cancer ovarii, diabetes type 2 og hjerte- karsykdommer (3)?

Ad 3) Føler du deg oppdatert for eksempel når det gjelder behandling av forskjellige typer infeksjoner i mamma lactans, hypo- og hypergalacti, Raynaud's phenomenon of the nipple, accessorisk mammaev, tumores, effekten på melkeproduksjonen av PCOS, for tidlig eller protraahert fødsel, store blødinger, retinert placentavev, maternell diabetes, thyroidealidelser, røyking, alkohol, – og er din kunnskap om medikamentell behandling i ammeperioden god nok?



■ GRNYL@ONLINE.NO ■ BEATE.FOSSUM.LOLAND@OSLO-UNIVERSITETSSYKEHUS.NO

Svarer du spontant ja på alle spørsmål: Gratulerer!

Hvis svarene dine er nølende eller ufullstendige bør du kanskje vurdere en oppdatering? Nasjonal kompetansetjeneste for amming arrangerer et en dags kurs for leger «Morsmelk og laktasjon: Hva bør leger vite?» (DNLF. 26.mars 2014). Det gir tellende timer til alle de nevnte spesialitetene.

Til slutt et par tankevekkende spørsmål til oss alle:

- Bør vi som leger motivere pasienter våre til å velge best mulige alternativ – selv slike som ikke kan bli alle til del – enten det gjelder ernæring, fysisk aktivitet, vektregulering, trygg oppvekst, frihet fra avhengighetsskapende midler?
- Hvorfor har forebyggende medisin lavere status enn kurativ?

«Bedre å bygge et gjerde på kanten av stupet enn et sykehus på bunnen av det.»

GUDMUND HERNES (tidligere helseminister)

LITTERATUREN OPPSUMMERES BLA. I FØLGENDE OPP-DATERTE SYSTEMATISKE OVSERIKTER/ METAANALYSER:

1. World Health Organization. Long-term effects of breastfeeding. A systematic review. 2013.
2. Hørnell A, Lagstrøm H, Lande B et al. Breastfeeding, introduction of other foods and effects on health: a systematic literature review for the 5th Nordic Nutrition Recommendations. Food Nutr Res. 2013; Apr 12;57.
3. <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full.pdf+html>

GRO NYLANDER
overlege dr. med
BEATE FOSSUM LÖLAND
forsker, dr. med.
SOLVEIG TÖRP HOLMSEN
rådgivende lege

Nasjonal kompetansetjeneste for amming
Kvinneklinikken,
Oslo Universitetssykehus