

Fibromyalgibok främst för patienter

NYA BÖCKER

Robert Olin, Ulf Schenkmanis. **Fibromyalgi. Symtom, diagnos och behandling.** 98 sidor. Stockholm: Sveriges Radios Förlag, 1996. Pris ca 155 kr. ISBN 91-522-1778-7.

Recensent: docent Ann Bengtsson, reumakliniken, Universitetssjukhuset, Linköping.

Ulf Schenkmanis har som journalist bl a ägnat sig åt olika hälsoproblem. Han har tillsammans med Robert Olin, professor i socialmedicin, skrivit en bok som behandlar ämnet fibromyalgi. Robert Olin arbetade under ett antal år på Riksförämringsverkets sjukhus i Tranås. Han träffade under de åren ett stort antal fibromyalgipatienter, och hans bidrag till den numera mycket omfattande fibromyalgilitteraturen är en enkätundersökning till många av dessa patienter. Han har också publicerat sig i Läkartidningen och redogjort för sin hypotes om fibromyalgi som ett NIE(neuroimmunendokrinologiskt)-syndrom, och den artikeln finns med som bilaga i den aktuella boken.

Utförlig symtombeskrivning

Boken är på knappt 100 sidor och vänder sig främst till patienter. Den utgörs till största delen av en beskrivning av alla tänkbara symtom som en fibromyalgipatient kan drabbas av, både de som hör till syndromet och de som inte gör det. Man får en beskrivning av hur fibromyalgi startar och, inte minst viktigt, hur man ställer diagnos. Symtombeskrivningen är detaljerad och lättläst, men kanske lite väl omfångsrik. Många patienter kan nog inte känna igen sig, och detta kan bero på att Robert Olin i Tranås träffade många av de patienter som var allra svårast drabbade.

I slutet av boken finns också en sammanfattning som bör läsas av anhöriga, arbetsgivare och andra som behöver få information om hur det kan vara att drabbas av fibromyalgi.

Läst förklaringsmodell

Forskarna vet inte vad som orsakar fibromyalgi, och därför bör alla som uttalar sig i detta ämne vara mycket ödmjuka

och så objektivt som möjligt redovisa de olika förklaringsmodeller som finns. I Olins förklaringsmodell till fibromyalgi finns i stort sett inget utrymme för den kunskap som modern smärteforskning givit oss när det gäller sambandet mellan perifera faktorer och förändringar i det nociceptiva systemet i centrala nervsystemet. Han är helt fixerad vid hypotesen, för det är inte mer än en hypotes, att fibromyalgi är ett NIE-syndrom. Han diskuterar inte möjligheten att de förändringar som beskrivits hos en del fibromyalgipatienter kan vara sekundära till exempelvis kronisk stress. Alla de undersökningar som talar för en annan förklaringsmodell avvisar han helt enkelt som felaktiga.

Väl pessimistiskt om behandling

Behandlingskapitlet är dessvärre också lite ensidigt och lite väl pessimistiskt. Betoningen ligger på att patienten bör akta sig för hård träning, mycket belastning, mediciner med mera. Det hade nog varit mer positivt att betona alla de möjligheter som trots allt finns för oss inom sjukvården att hjälpa patienten och patientens möjligheter att själv påverka sin situation. Det finns ingen kausal terapi, men även en fibromyalgipatient kan få ett rikt och meningsfyllt liv. •

Handbok för pensionärer

Gun Leander. **Njut av de goda åren. 100 frågor om hälsa på äldre dagar. Vad är normalt? Livsstilens betydelse. Några folksjukdomar.** 128 sidor. Stockholm: Valentin förlag, 1996. Pris ca 195 kr. ISBN 91-88796-29-9.

Recensent: docent Sven-Mårten Samuelsson, kliniken för geriatrik och rehabilitering, Universitetssjukhuset MAS, Malmö.

Gun Leander är medicinjournalist och har skrivit en handbok som är avsedd för pensionärer. Boken tar upp »de 100 vanligaste frågorna kring hälsan på äldre dagar». Frågorna är uppdelade i tre avsnitt; det



första tar upp de normala förändringarna som har att göra med åldrandet, det andra tar upp livsstilsfrågor och det tredje tar upp frågor kring några stora folksjukdomar.

I varje avsnitt finns ett antal tankvärda ordspråk eller citat av författare, filosofer eller skådespelare. I kapitlet om mat och dryck citeras t ex författaren Hjalmar Söderberg: »Det finns saker som man måste vara fackman för att inte förstå.» Boken är illustrerad med ett antal mycket trevliga teckningar av Nils Peterson.

Tar död på gamla fördomar

Ett syfte med boken har troligen varit att visa att pensionsnärperioden för många är en mycket positiv tidsperiod som pensionären skall ta vara på och lära sig att få ut maximal glädje av.

Ett annat syfte kan ha varit att ge upplysningar om praktiska åtgärder som den äldre individen själv kan sätta in för att kompensera eventuella funktionsnedsättningar i samband med åldrandet, t ex förbättra belysningen i hemmet eller använda enklare hjälpmedel.

Ett tredje syfte kan ha varit att ta bort gamla fördomar, t ex att urininkontinens är tecken på ett normalt åldrande.

Författarinnan anger att många, dock ej namngivna, personer läst manus och kommit med synpunkter. Allmänläkaren Göran Sjönell har faktagranskat svaren på alla frågorna.

Lättfattligt om det normala åldrandet

Här tas sådana frågor upp som varför man blir gråhårig,

om man kan förlänga livet, om minnet måste bli sämre på äldre dagar, hur man bibehåller sitt intellekt, om yrsel, trötthet, svullnad och vitaktig tunga (som tecken på svampinfektion), vadramp, värk, skelettskörhet, förstoppning mm. Ett avsnitt handlar om våra sinnen och om »kärlek m m». Det är aldrig för sent att bli förälskad. I detta avsnitt beskrivs även t ex klimakteriella besvär, sköra slemhinnor i underlivet samt potensproblem hos mannen. Oscar Wilde citeras: »Låt dig inte lockas in på dygdens avvägar.»

Det första avsnittet innehåller sålunda inte enbart en beskrivning av det normala åldrandet utan även av en del åkommor som är vanliga i samband med åldrandet.

Språket är lättfattligt och koncist. Ordningen på de olika ämnena i avsnittet är ganska osystematisk. Ett alfabetiskt register i slutet av boken underlättar dock för läsaren att hitta rätt.

Vissa faktafel

Vissa textavsnitt kunde nog ha blivit litet mer stringenta om geriatrisk expertis anlätts för granskningen. Exempelvis anges att ökad andfåddhet utan närvaro av sjukdom kan bero på att individen rört sig för litet och fått dålig kondition, vilket inte är hela sanningen. Ökad andfåddhet på äldre dagar kan vara ett helt normalt åldersfenomen beroende på normala funktionsförändringar i hjärta och lungor. Vidare anges att den högsta ålder som säkerställts hos någon människa är 115 år, vilket inte är helt korrekt. Det är som boken trycktes var det känt att madame Calvent i Frankrike hade fyllt 120 år.

Livsstilsfrågor och kost diskuteras

Sömnproblem, rökning och stress diskuteras. Författarinnan yttrar sig mycket klart och tydligt om rökningens faror: »Det finns ingenting som påskyndar åldrandet och åldrandets sjukdomar lika effektivt som tobaksrökning.» Nyttan av motion poängteras.

Den eventuellt positiva effekten på livslängden och välbefinnandet av ett dagligt intag av liten mängd alkohol diskuteras. Författarinnan jämför härvid all form av etyl, hutt som hutt, men borde kanske ha angivit att gynnsamma effekter påvisats framför allt hos grupper med ett måttligt dagligt intag av rödvin.

Kostintaget diskuteras in-