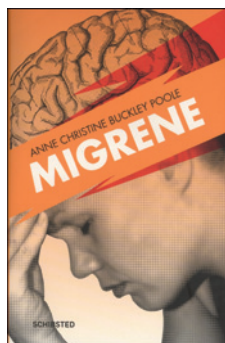


Nyttig bok om hodepine



Anne Christine Buckley Poole

Migrene

156 s, ill. Oslo: Schibsted Forlag, 2011.

Pris NOK 299

ISBN 978-82-516-2745-0

Tittelen *Migrene* yter ikke boken full rettferdighet, den omhandler heldigvis også andre former for hodepine. Forfatterens motivasjon for å skrive boken fremgår av forordet: «Det er på tide å innse at det er et stort behov for erkjennelse, informasjon og behandling av hodepine-sykdommer.» Dette stemmer godt: Det er et stort forbedringspotensial både i behandling og mestring av hodepinesykdommer.

Boken inneholder fine sykehistorier inklusiv forfatterens egen – noe som illustrerer hverdagen og problemstillingene som personer med migrene og andre typer hodepine møter. Dessuten er det flere fine illustrasjoner, inklusiv eksempler på hodepinedagbøker. Dessverre er formatet av hodepinedagbøkene så lite at det er vanskelig å lese teksten.

Forfatteren gir eksempler på at hodepinepasientene ikke har gitt beskjed til fastlegen og leger som ikke har tatt dem på alvor. Her savnes en tydelig konklusjon om at pasienter og leger har et felles ansvar, uten god kommunikasjon er det ikke mulig å bedre mestring og behandling av hodepine.

Dessverre er det noen faktafeil, for eksempel: «hver fjerde migrenepasient har minst fire anfall i måneden.» En dansk befolkningsundersøkelse viste at omkring 10 % av dem med migrene har ett eller flere migreneanfall i måneden. Andre ting kan diskuteres, som at «migrenehjerner har altså en permanent dysfunksjon». Dette kan lett misforstås. Under anfall og like etter et migreneanfall er de fleste i dårlig form, men deretter er det full restitusjon, og hjernen fungerer like bra som hos personer uten migrene.

Videre kan det settes spørsmålstegn ved at migrene med aura uten hodepine er sjelden, siden rundt 1 % har denne migrenetypen. Det står også at «familiar hemiplegisk migrene (FHM) skyldes en mutasjon i kalsiumkanalsystemet i hjernen og er i høy grad arvelig». Kun halvparten av disse familiene har mutasjon i CACNA1A-genet (kalsiumkanalsystemet), mens andre familier har mutasjon i andre ionekanalgener. «Migrene er sannsynligvis arvelig, selv om noen får sykdommen uten at nære familiemedlemmer har den». En rekke befolkningsundersøkelser av både familier og tvillinger i Danmark viser entydig at både migrene med og uten aura er arvelig. Innimellom er det ikke overensstemmelse i teksten de forskjellige stedene. Eksempelvis nevnes at «så mange som åtte prosent av alle barn har migrene», mens et annet sted står det at «nesten hvert 20. barn lider av hodepine. Det betyr at det i snitt går minst ett barn med migrene eller spenningshodepine i hver eneste skoleklasse».

Man kunne ønske seg færre gjentakelser, men kanskje forfatteren har hatt et ønske om å gjøre et vanskelig materiale lettere forståelig.

Alt i alt er dette en fin bok, som særlig henvender seg til de mange som sliter med hodepine. Boken får terningkast fire.

Michael Bjørn Russell

Head and Neck Research Group
Forskningssenteret
Akershus universitetssykehus

Kropp og sinn er ett ...



Åse Dragland

Kroppens skjulte intelligens

219 s, ill. Oslo: Flux forlag, 2011. Pris NOK 298

ISBN 978-82-92773-44-4

Forfatteren Åse Dragland er forskningsjournalist og har et klart budskap i denne boken: Hun vil formidle kunnskap om at kropp og sinn henger sammen og at dette har betydning for hvordan man kan opprettholde god helse. Forfatteren tenker seg boken brukt i utdanningen av helsearbeidere som har mye med mennesker å gjøre, sykepleiere fremheves spesielt. Den interesserte allmennheten er åpenbart også i målgruppen.

Det er 12 korte kapitler. I den første delen vil forfatteren reddegjøre for oppdatert viten om interaksjoner mellom sinn og kropp. Placeboeffekten får spesiell oppmerksomhet. Deretter omtaler hun den helsemessige betydningen av pasient-behandler-forholdet, etterfulgt av en mer metafysisk diskusjon av alternative modeller for sinnets fungering. Den siste halvdel omhandler hovedsakelig forskjellige behandlingsmetoder som har det til felles at sinn-kropp-interaksjoner utnyttes, egenmestring og ansvar for egen helse betones spesielt. Avslutningsvis konkluderer forfatteren med at det er behov for en erstatning av den naturvitenskapelige modellen, og hun beskriver nye roller for både pasienter og helsearbeidere i fremtidens helsevesen.

Det er moderat med tekst på sidene og en del illustrasjoner. Forfatteren bruker en lett hverdagsprosa, men begrepsbruken og forklaringene er dessverre ofte lettvinde og upresise. Faktafeil forekommer. Forståelsen blir dermed vanskeliggjort og resultatet iblant direkte misvisende når kompliserte nevrobiologiske, kognitive og vitenskapsteoretiske forhold skal beskrives.

Utvelgelsen av referanser som er ment å støtte budskapet, er ensidig. Kritisk diskusjon av disse bidragene, som til dels er svært faglig omstridte, er ikke prioritert. Flere beskrevne konfliktlinjer mellom (skole)medisin, naturvitenskap og helhetstenkning virker utdatert, og ellers nyttig kritikk av legers praksis kan derfor miste mye av sin kraft.

Teksten har sin styrke i formidlingen av en entusiasme for holistisk tenkning og i enkelte gode beskrivelser av hvordan tilvente roller eller atferdsmønstre kan ha destruktive eller konstruktive effekter (både for behandlere og pasienter). Det er flere gode poenger i forfatterens fremtidsvisjoner. Dragland er iblant retorisk overbevisende i sitt budskap om at personlig innstilling til livet og dets utfordringer har betydning for helse, men unnlater å diskutere noen vanskelige etiske implikasjoner av sin argumentasjon, f.eks. ansvar for egen sykdom, nytten av forskning med dårlig prognose og moderne informasjons- og samtykkerettigheter.

Boken har ingen plass som lærebok, men kan anbefales som et svært engasjert innspill i en aktuell debatt. Den kan være nyttig for leger og annet helsepersonell som en frisk øyeåpner for bedre å forstå innholdet i kritikken som rettes mot dagens helsevesen. For en faglig oppdatering på feltet må man lese engelskspråklige forskningsbaserte utgivelser om nevroimmunologi, epigenetikk og psykosomatikk.

Petter Andreas Ringen

Klinikk psykisk helse og avhengighet
Oslo universitetssykehus