

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes tidsskriftet@legeforeningen.no

Kognitiv atferdsterapi i bokform – alternativ til medikamentell behandling ved søvnlidelser?



Bjørn Bjorvatn

Bedre søvn

En håndbok til deg som sover dårlig. 2. utg.

187 s, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2013.

Pris NOK 349

ISBN 978-82-450-1468-6

Første utgave kom i 2007. En nyskrevet prolog til andre utgave viser til en studie publisert i *Scandinavian Journal of Psychology* i 2011, hvor man dokumenterer bedring av kronisk insomni etter mottak av boken per post – sammenliknet med mottak av søvnhygieneråd.

Det ble omsatt hypnotika og sedativer for nær 186 millioner kroner i 2012. Slike medisiner fungerer dårlig ved kronisk insomni, og det er således et behov for behandlingsalternativer. Kronisk insomni, definert ved problemer med innsovning eller vedlikehold av søvn i mer enn én måned, rammer om lag 10 % av den voksne befolkningen og er forbundet med sterk påvirkning på livskvalitet og risiko for depresjon. Sykdommen utgjør derfor et betydelig folkehelseproblem.

Boken er skrevet som en håndbok til pasienter som sover dårlig. Man følger læreren «Anna» som går gjennom utredning og behandling for kronisk insomni. Språket er lettfattelig og tilpasset lesere uten helsefaglig bakgrunn. Det er en fin balanse mellom pasienteksempler, faktabokser, illustrasjoner og fagtekst. Det jeg savner mest, er mer spesifikke henvisninger til utdypende litteratur.

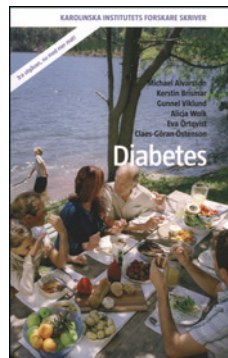
Når innledning og vedlegg trekkes fra, er fagteksten i underkant av 150 sider, fordelt på seks kapitler. Alt innhold er oppdatert siden 2007, slik at også leger i klinisk praksis kan ha nytte av noen få timers selvstudie i komprimert søvnmedisin. Metoden «Stimuluskontroll og Søvnrestriksjonsbehandling» som forfatteren beskriver, er velprøvd ved både Bergen og Oslo Søvncenter gjennom flere år. Den er hovedsakelig atferdsorientert og derfor mulig å implementere uten spesiell utdanning i kognitiv terapi. Forfatteren gir også et innblikk i mulige differensialdiagnoser i de første kapitlene og avslutningsvis der leseren møter andre eksempelpasienter.

Det finnes flere studier som viser at kognitiv atferdsterapi har bedre effekt enn medikamenter i denne pasientgruppen. Jeg mener derfor at leger som møter pasienter med søvnplager, bør lese – og dersom de finner det riktig – anbefale boken til pasienter som sover dårlig over tid.

Harald Hrubos-Strøm

Avdeling for øre, nese og hals
Akershus universitetssykehus
og
Oslo Søvncenter

Diabetes på svensk



Michael Alvarsson, Kerstin Brismar,
Gunnel Viklund et al.

Diabetes

3. utg. 187 s, tab, ill. Stockholm: Karolinska
Instituttet University Press, 2013. Pris SEK 222
ISBN 978-91-85565-62-7

Dette er tredje utgave av en bok om diabetes utgitt i serien *Karolinska Institutets Forskare Skriver*. Serien er populærvitenskapelig og må antas å være skrevet for den opplyste allmennheten. Denne boken er antakelig beregnet spesielt for dem som har diabetes. Den er på svensk, og første utgave kom i 2010.

Som sist starter forfatterne godt med et svært engasjerende kapittel, *Att få diabetes*, hvor personer og foreldre til barn som har fått diabetes, forteller om sine erfaringer. De skiller godt mellom type 1- og type 2-diabetes.

De skriver også svært godt og mye om blodsukkerkontroll og behandling. Da jeg anmeldte første utgave, skrev jeg at målet med behandlingen skal være et godt og langt liv, og det mener vi vel fortsatt. Etter min mening legger de fortsatt for liten vekt på alle de andre risikofaktorene for tidlig død av hjerte- og karsykdom. Det er bedre nå, men fortsatt i underkant. Behandlingsmålene for HbA1c, blodtrykk og kolesterol er kommet med, men kunne gjerne fått mer plass.

Det er også snaut om graviditet ved diabetes. Det er viktig at alle kvinner i fertil alder med diabetes er godt orientert om hvordan de skal få hjelp før, under og etter svangerskapet.

Kapitlene om behandling er gode og praktiske. Spesielt interessant for en norsk leser er de siste kapitlene om svenske forhold, om hvilken hjelp folk med diabetes får i Sverige, om fremtidsperspektiv, om svensk diabetesforskning og om det svenske diabetesforbundet. Kapitlet om mat, drikke og mosjon ved diabetes er svært godt, og forfatterne omtaler noen av de spesielle diettene som er kommet de siste årene: lavkarbodieter (Atkins), Montignac-dietten, steinalderdieter m.m.

Sist skrev jeg at Helsedirektoratets *Diabetes – forebygging, diagnostikk og behandling*, med den norske brukerversjonen, er bedre egnet både for behandlere og dem som har diabetes. Det mener jeg faktisk fortsatt. Denne lille boken kan imidlertid nytes med glede av spesielt interesserte.

Jak Jervell

Oslo