

Vetenskaplig information och personliga råd för att må bra

Görel Kristina Näslund. **Hälsopraktika för dig som är mitt i livet.** 198 sidor. Stockholm: Natur och Kultur, 1997. Pris ca 285 kr. ISBN 91-27-06731-9.

Recensent: Gösta Eliasson, distriktsläkare, Falkenberg.

Görel Kristina Näslund är hushållslärare, medicine doktor, författare och journalist. I sin avhandling påvisade hon att kvinnor skiljer sig från män och att lågutbildade skiljer sig från högutbildade då det gäller sk hälsobeteende. I en tidigare bok, »Skratta och må bra», har hon skrivit om humorn och skrattets betydelse för välbefinnandet.

Denna bok är en genomarbetad, populärmedicinsk, systematisk genomgång av ett antal faktorer som anses kunna påverka människans hälsa, särskilt om hon befinner sig »mitt i livet». Boken innehåller vetenskaplig information med hänvisningsreferenser men också en mängd praktiska och personliga råd om hur läsaren på egen hand bäst skall vårda sin hälsa till kropp och själ.

Vetenskapligt underbyggda vardagsanpassade råd

Boken inleds med ett kapitel om hur författaren ser på livsstil och hälsobeteende, därefter behandlas i tur och ordning psykisk stress, tandvård, fibrer och fett i kosten, viktproblem, motion, tobak och alkohol, magproblem, blodtryck, osteoporos och sömn. En imponerande del av innehållet bygger på intervjuer med forskare och läkare, och kapitlen är granskade av ett urval sakkunniga på respektive område, bland annat av livsmedelsverkets Åke Bruce.

Boken namn, »Hälsopraktika», tycks valt för att associera till den gamla bondepraktikan, en samling enkla och auktoritära råd som gjorde det lättare att hantera tillvaron. »Hälsopraktikan» kan kanske ha samma orienterande funktion i vår egen tid där människorna ständigt utsätts för motsägelsefull hälsopropaganda. Bondepraktikan var väl mer byggd på erfarenhet än ve-

tenskaplighet och är nu omodern, men det intressanta är att vi, trots att vi bekänner oss till modern vetenskap, fortfarande är benägna att hänge oss åt alternativa, vetenskapligt oprövade behandlingsformer och ibland lever mera efter tro än vetande. Kanske behöver vi fortfarande, förutom naturvetenskap och kalla fakta, just dessa praktikor.

Därmed inte sagt att »Hälsopraktikan» skulle sakna vetenskaplig underbyggnad. Tvärtom, referenserna till vetenskapliga artiklar är många, och författaren är noga med att ange källan till påståenden av olika slag. Men vetenskapliga fakta blir i boken till personliga och vardagsanpassade råd. Färgbilder saknas, i stället innehåller texten värme och humor samtidigt som ett flertal citat av kända och okända författare lyser upp här och där, liksom ett flertal enkla matrecept. Detta måste uppfattas så att författarinnan medvetet sökt undvika det förnumstigt torra mässandet och de storvulna färgbilder som många andra hälsobiblar består av.

Några invändningar

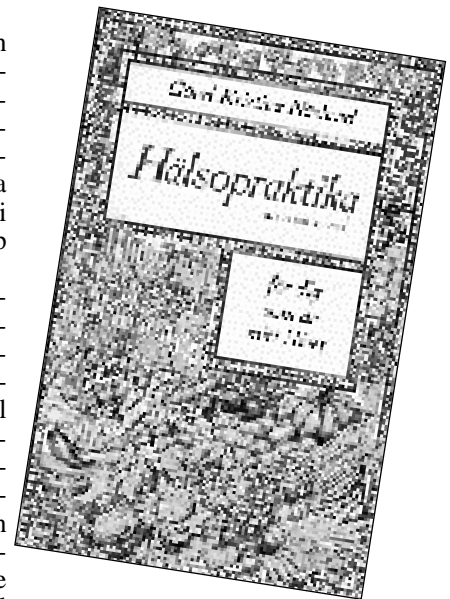
Boken är dock inte alltigenom problemfri. Risken för negativa psykologiska effekter, ja till och med hälsorisker, framkallade av »vetenskapligt underbyggda» och välmenande hälsoråd känner vi väl till. Rådet till de manliga läsare av »Hälsopraktikan» som råkat väga för litet vid förlossningen att »ha en extra försiktig livsstil» är inte välunderbyggt bara för att professor Hans Lithell i Uppsala har funnit att en tredjedel av höga blodtryck hos äldre män kan förklaras av låg födelsevikt!

Högt blodtryck beskrivs i boken närmast som ett tillstånd som kommer att leda till demens, infarkt och slaganfall. Uttrycket »The silent killer», ett uttryck som närmast för tanken till amerikanska annonser för blodtrycksmedel, nämns i boken. På samma sätt beskrivs kolesterolprovet där ett värde >5 är »för högt». Här saknas en diskussion om riskfaktorer inklusive rökning och deras inbördes betydelse.

En redogörelse för sambandet mellan tryptofanmetabolism, kolhydratintag och sömnhighet som förklarar varför det inte är bra att äta proteiner på kvällskvisten tycks mig hälsobrytande överförklarad.

Unik bok med högt läsvärde

Även om dessa invändningar är nog så viktiga har boken ett högt läsvärde, inte minst genom sin mänskliga och



personliga ton. Boken är unik i sitt slag, och den kan rekommenderas till många patienter, kanske i första hand medelålders kvinnor, som önskar inhandla en seriös och vettig liten hälsopraktika med goda råd att hålla sig till. •

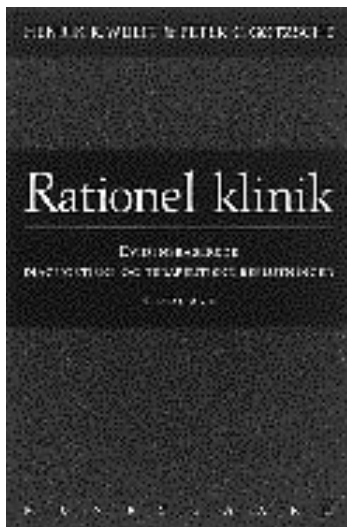
Sammanställning av aspekter på den kliniska medicinen

Henrik R Wulff, Peter C Gøtzsche. **Rational klinik. Evidensbaserade diagnostiske og terapeutiske beslutninger.** 4. utgåve. 278 sidor. Köpenhamn: Munksgaard, 1998. ISBN 87-16-11631-3.

Recensent: Kjell Asplund, professor, medicinkliniken, Norrlands Universitetssjukhus, Umeå.

Epitetet för dagen: evidensbaserad. Kring den sunda kärnan – att våra kliniska beslut ska grundas på bästa tillgängliga vetenskapliga underlag – växer lager på lager av allt fluffigare nyttjande av ordet evidensbaserad. Den senaste trenden är att läkemedelsföretagen förser sina gamla budskap med denna garnering.

Det är då tryggt att veta att – även om själva termen är en innovation – det



grundläggande innehållet i den evidensbaserade sjukvården är gediget och stabilt. Redan 1973 publicerade den danske internisten Henrik Wulff, numera professor i klinisk beslutsteori och etik, sin första utgåva av boken »Rationel klinik». I denna och dess efterföljande upplagor har det mesta av det som utmärker den evidensbaserade sjukvårdens vetenskapliga subkultur ingått – egentligen är det bara själva uttrycket evidensbaserad som är en innovation. Sedermera har Peter Gøtzsche, chef för Nordic Cochrane Center, engagerats som medförfattare.

Utvidgad och uppdaterad

Den nu aktuella fjärde upplagan av boken har författarna moderniserat inte bara genom att introducera begreppet evidensbaserad och fräscha upp referenser och exempel i texten. Viktiga och välskrivna avsnitt om meta-analyser och värdering av livskvalitet har tillkommit. Etikkapitlet har utvidgats.

Förbluffande bredd

Boken är en sammanställning av aspekter på den kliniska medicinen som i sin bredd är förbluffande – man får i regel gå till en rad olika skrifter för att få motsvarande kunskap på annat håll. Här avhandlas den kliniska beslutsprocessen, grundläggande och kliniskt inriktad biostatistik, vetenskapsteori, de kliniska studiernas uppläggningar, fällor, fel och förtjänster, placebo och alternativmedicin. Ett kapitel handlar om kritisk granskning av vetenskaplig litteratur och ett om medicinsk etik. Allt är kryddat med glimtar ur medicinhistorien. I en bok med så bred ansats hade man kanske också väntat sig något om

hur man kritiskt granskar dels kostnads-effektivitetsanalyser, dels klinisk forskning med kvalitativa metoder – detta saknas.

Nära vardagssjukvården

Framställningen är klar och pedagogisk. Typografin är stram (eufemism för tråkig). I jämförelse med de många brittiska böcker som det senaste året publicerats om evidensbaserad medicin, präglas Wulffs och Gøtzsches skrift av en betydligt bredare ansats och av en striktare framställning. De fakta som redovisas och framställningen om statistisk metodik är – så långt jag kan bedöma – mycket vederhäftiga. Genom att återkommande interfoliera med kliniska exempel söker man ligga nära vardagssjukvården.

Komplement till grundutbildningen

Läkarutbildningen borde naturligtvis innehålla rejäla sjok av utbildning i alla de ämnen boken avhandlar. Men i den mån så är fallet sker undervisningen styckevis och delat. Boken hade annars varit förträfflig som kursbok för integrerad undervisning i medicinsk vetenskapsteori – kliniskt inriktad statistik – evidensbaserad sjukvård – medicinsk etik. Nu är den nog bättre lämpad för dem som redan är verksamma i sjukvården och vill kompensera för grundutbildningens brister. •

Lättläst om genetik och samhälle

Peter S Harper, Angus J Clarke. **Genetics, society and clinical medicine.** 253 sidor. Oxford: BIOS Scientific, 1997. ISBN 1-85996-206-8.

Recensent: Ulf Kristoffersson, docent och överläkare, genetiska kliniken, Universitetssjukhuset, Lund.

Allmänhetens uppmärksamhet på genetik domineras av spektakulära framsteg som kloningen av fåret Dolly eller utnyttjandet av gentekniken inom växtförädlingen, som diskussionerna om genmodifierat sojaprotein, men även av resultaten av vanlig husdjurs-

avel, som utnyttjandet av spontant uppkomna mutationer för avel av de sk monstertjurarna. Trots denna uppmärksamhet är grundkunskapen om genetiska fakta liten hos allmänheten, vilket är olyckligt med tanke på de etiska, legala och sociala konsekvenser som gentekniken otvetydigt kommer att få i framtiden. En välutbildad allmänhet är en förutsättning för en saklig debatt om hur den nya genteknologiska kunskapen skall användas.

De vetenskapliga rapporter om framsteg i kartläggningen av det humana genomet som dagligen strömmar över oss ger kunskap som är viktig för framtida medicinska framsteg. Den kunskap som den enskilde får leder också, definitionsmässigt, till att andra medlemmar i släkten mer eller mindre frivilligt uppmärksammas på faktorer som kan påverka deras hälsa. Detta inkluderar så skilda saker som konfidentialitet, förebyggande åtgärder, presymtomatisk genetisk testning och fosterdiagnostik.

Peter Harper och Angus Clarke är två erfarna brittiska kliniska genetiker som varit verksamma i sjukvård och forskning under många år och som byggt upp en föredömlig klinisk genetisk serviceverksamhet i Wales. De har i denna bok samlat ett antal artiklar, varav hälften utgör bearbetningar av tidigare alster, om samspelet mellan de vetenskapliga landvinningarna, samhället och vår kliniska praxis. Boken är uppbyggd i fyra sektioner som vardera behandlar ett tema: genetisk testning, genetisk screening, samspelet folkhälsa – personlig integritet – genetisk rådgivning samt missbruk av genetisk kunskap förr och nu. Varje avsnitt börjar med en introduktion som placerar de återgivna artiklarna i sitt historiska sammanhang, vilket i sin tur leder till ett perspektiv på de diskussioner som förs. Sammanlagt har boken 18 kapitel förutom de fyra som introducerar varje avsnitt och spänner över teman från hur vi definierar genetisk testning till reflektioner över Kinas genetiska lagstiftning.

Rekommenderas som introduktionsbok

Boken är välskriven och lättläst och kan med behållning läsas även av dem som saknar formella grundkunskaper. Den kan också varmt rekommenderas till dem som vill få en introduktion till hur genetik har påverkat, och kan komma att påverka, oss som läkare och samhällsmedborgare. •