



Bok om stress för en bred målgrupp

Aleksander Perski. **Ur balans**. Stockholm: Bonnier Fakta; 2002. ISBN 91-85015-00-8.

Recensent: Monika Palmgren, leg läkare, specialist i allmän psykiatri, Solna.

■ Aleksander Perski har skrivit en bok om stress och utbrändhet med titeln »Ur balans«. Det är en sympatisk bok. Det är den första bok av honom som jag har läst, och det har tagit tid för mig – stressad som jag är. Jag hörde talas om honom första gången 1984, när jag var AT-läkare på Långbro sjukhus och han höll på med en studie om psykologiska reaktioner hos människor som insjuknat i hjärtinfarkt. På avdelningen hade vi en relativt ung kvinna, under 40 år, som på grund av stress i arbetet fått en hjärtinfarkt innan hon blev inlagd för depression. Det gick inte ihop för mig och därför kommer jag ihåg henne, liksom att hon skulle intervjuas av Perski i hans studie.

Prestationsbaserad självkänsla

Nu har jag läst boken, som jag i ett svagt ögonblick lovade skriva om här. Jag har gruvat mig för det och lyckats skjuta upp det. Jag ville göra en bra recension – den bästa, mest heltäckande – om hans bok och om andra i samma ämne. Helt klart lider jag av prestationsbaserad självkänsla, ett fenomen som beskrivs i boken och som ofta finns med hos personer som blir utbrända, vilket var min kvalifikation, när jag fick uppdraget, förutom min psykiaterspecialitet.

Vetenskapliga och skönlitterära källor

Boken är uppdelad i tre delar: »Livsbalans«, »När balansen rubbas« och »Att återställa balansen«. Den är lågmäld och förklarar på vanligt språk hur stressjukdomar uppstår. Den inramas av citat ur både poesi, prosa och vetenskap och med upphovsmän som C J L Almqvist, Szyborska, patienter, Hjalmar Söderberg, Susanna Tamaro, Thomas av Aquino, Aristoteles samt olika kända

stressforskare. Boken innehåller också en liten ordlista, och i noterna finns hänvisningar till källorna i både vetenskap och skönlitteratur.

Kunskap via fallbeskrivningar

I vinjetter får vi intressanta inblickar i skrivandet, som sker på San Michele på Capri där han kan få den ro som bokskrivande kräver. Via ett par fall av plötslig död hos rätt unga människor, utan annan förklaring än stress, presenteras läsaren för de kunskaper som vi (= samhället) gradvis skaffat oss om stressstillånden, men som vi trots det inte drar lärdomar av. Det sorgliga är också att en hel del kunskap hade vi redan vid förra sekelskiftet, dvs skiftet 1899/1900, då samhällsutvecklingen också karakteriserades av snabba förändringar i samband med industrialiseringen.

Tredelat liv viktigt för själslig balans

Han går igenom de vanliga symtomen vid stresssammanbrott, och vi får lära oss om kamp-, flykt- och spela död-programmet och den viktiga regeneration som sker under sömnen, liksom att minnet konsolideras då. Han påminner oss om den medeltida visdomen med ett tredelat liv: det aktiva livet, det begründande livet och den tredje, nästan viktigaste delen – sömnen – »Nature's soft nurse« enligt Shakespeare. Han för fram vikten av kärlek, beröring, gemenskap, solidaritet och att livet har sammanhang och mening.

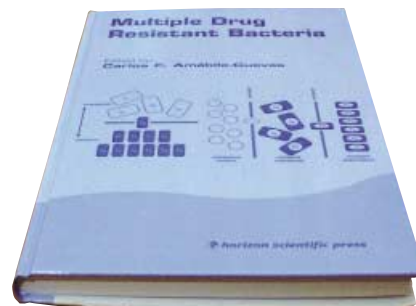
Bred målgrupp

Det här är en bok som riktar sig till vanliga människor, till oss som är verksamma inom hälso- och sjukvården och till våra politiker och andra maktbärare.

Jag skulle verkligen vilja att våra politiker och maktbärare, som försöker lösa problemet med »sjuktalens katastrofala ökning« skulle läsa Perskis bok och ta till sig dess lärdomar.

Men viss om att så inte sker, vill jag också att alla vanliga människor, både professionella i vården och själva drabbade av vårt kortsiktiga samhälle, skulle läsa den och ta till sig dess revolutionära innehåll: »... att det är vi själva som medborgare som måste hitta ett människovärdigt och klokt sätt att komma vidare i det föränderliga samhället« (sidan 184).

Och vi måste göra det snart! Varför inte börja redan idag att göra motstånd. Hälsa på busschauffören! Le mot snabbköpskassörskan, speciellt när hon inte är snabb! Håll upp dörren för din granne! Du »stjal« visserligen några sekunder från det effektiva samhället men ökar de positiva sambanden mellan människorna.



Lättsmält om »superbugs«

Carlos F Amabile-Cuevas, ed. **Multiple drug resistant bacteria**. 182 sidor. Wymondham: Horizon Scientific Press; 2003. ISBN 1-898486-45-X.

Recensent: Torkel Wadström, professor, institutionen för medicinsk mikrobiologi, dermatologi och infektion, Lunds universitet.

■ I denna behändiga 180-sidiga volym sammanfattas såväl historik som högaktuella forskningsresultat kring uppkomst av antibiotikaresistenta mikrober och hur behandlingsrutiner påverkar överlevnad av dessa mikrober på sjukhus och i andra miljöer. I bokens första tre kapitel och 50 sidor ges bakgrunden av volymens redaktörer och Julian Davies, en av våra auktoriteter inom mikrobiell antibiotikaresistensforskning. Således diskuteras hur resistens snabbt kan sprida sig inom och mellan stammar av olika bakteriearter och att nyligen även genöverföring mellan pro- (bakterie) och eukaryota organismer (såsom svampar) rapporteras och nu studeras intensivt i olika forskningslaboratorier.

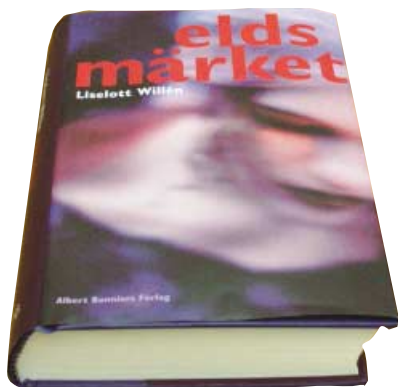
Uppkomst och spridning av resistens

Bokens viktigaste kapitel för den medicinske mikrobiologen och infektionsläkaren behandlar uppkomst och spridning av antibiotikaresistens i bakteriekolonier, som utvecklar s k biofilm, komplexa kolhydratytstrukturer, som gynnar långsam tillväxt och ger en diffus barriär av läkemedel in i infektionshården kring en höftledsprotos och andra s k biomaterial hos reservdelsmänniskan. I detta »halvsövande« tillstånd nedregleras metabolismen, och en sofistikerad reglering av programmerad celledöd inträder, där vissa mikrober skyddas att överleva i kroniska infektioner. En rad yttre s k stressfaktorer anses påverka dessa förändringar i cellmetabolismen (s k feromoner), såsom magsäckens saltsyra får helicobacter att adaptera sig och utveckla en kronisk magkatarr. Forskningar

inom detta fält går fort även för att studera yttre stressfaktorer, såsom hur olika desinfektionsmedel och tunga metaller i behandling av hudinfektioner selekterar för långsamväxande resistenta mikrober i denna nisch (kroniska bensår, olika eksem etc).

Forskning för bättre infektionsprofilax

Volymens längsta kapitel behandlar multiresistenta stafylokocker (MRSA) och vankomycinresistenta enterokocker. Flera rapporter de senaste tre åren visar att en utbredd användning av vankomycin och andra sk glykopeptidantibiotika inducerar resistens hos *Staphylococcus aureus*, sk VISA- eller GISA-stammar. Nyligen har vankomycinhögreristent MRSA isolerats från patienter vid sjukhus i USA. Därmed står vi inför ett skräckscenario med nya sjukhusinfektioner, där antibiotikabehandling är mycket svår och intresset att utveckla nya preparat är minimalt, när krav på ökade vinster i industrin kräver satsningar inom helt andra fält av mediciner såsom åderförkalkning, impotens etc. Logiskt är därför att bokens sista kapitel behandlar forskning inom resistensgenöverföring och hur detta kan användas till bättre infektionsprofilax i modern sjukhushygien och att ta fram probiotika och andra nya behandlingsprinciper.



Läkare med lovande författarkarriär

Liselott Willén. **Eldsmärket**. 365 sidor. Stockholm: Albert Bonniers förlag; 2003. ISBN 91-0-058158-5.

Recensent: Lars Erik Böttiger, professor Saltsjö-Boo.

II »Lajv är teater. Det är aktivt skapande. Det är utvecklande. Genom att gå in i en roll lär sig en människa mer om

andra och också mer om sig själv« – det är huvudpersonen Linn i läkaren Liselott Willéns nya bok »Eldsmärket« som talar. Men lajv kan gå galet och få ödesdigra konsekvenser för alla inblandade, och jag är inte säker på att Linn skulle uttrycka sig på samma sätt när bokens händelser är slut. På sista sidan riggar Linn upp den videokamera som får bli ett så viktigt instrument i handlingen och riktar den mot sig själv. Hon konstaterar att det som förändrat henne mest var inte lajvspelen utan hennes möte med Nikos – som nu lämnat henne: »Min hud bär minnet av hans kyss. En ängels kyss, ett aldrig bleknande eldsmärke«.

Ödesdiger lek

Åtta ungdomar, nyss ute från gymnasiet, spelar lajv i gammal stil, utklädnad och förvandling till medeltida gycklare eller skapar sagoriken med främmande varelser. Mia, som kommit sist in i gänget föreslår helt andra spel, att man med var sin tilldelad roll ska gå ut på krogen och spela upp någon scen som involverar andra, som inte vet att det är spel. Alla tänder på idén och flera gånger går det bra, två pojkar låtsas vara homosexuella eller ett par av flickorna prostituerade – och omgivningen reagerar som väntat på olika sätt. Men till slut slår det fel och spelet – leken? – orsakar en människas död.

Människans gränser och ordets makt

Linn spelar in alla dessa uppträdanden på video, och efter många år plockar hon fram filmerna och spelar dem på nytt. Hon skildrar med sina filmer, sina berättelser, den ena efter den andra i gänget: alla bär på onda minnen från barn- och ungdomstiden, sexuellt utnyttjande under barnåren, alkoholiserade och frånskilda föräldrar, självmordsförsök, skuldbördor från det sönderfallna Jugoslavien, en har varit (är?) mytoman, en har gjort ett barnligt självmordsförsök. Olika individer, som reagerar på skilda sätt i de spelade eller verkliga situationer de råkar in i. Mycket handlar om en människas gräns: »Den kan vara smal som en rännil, tjock som en vårflood, men den som passerar den vet inte vem hon är.« Och om ordets makt: »Det finns ord som aldrig landar, som aldrig når in. Men de gör sig påminda, bultar och väsnas som flugor mot en fönsterruta. Det är de orden som aldrig når in.«

Poetisk prosa som kräver eftertanke

Liksom i sin debutroman »Sten för sten« för ett par år sedan visar Liselott Willén att hon med säker hand förmår hålla ihop trådarna och bygga upp en spännande berättelse – varken deckare eller thriller – trots att hon arbetar med många

huvudpersoner i flera generationer. Men man måste läsa med eftertanke – en av dagstidningsrecensenterna kom fel på en generation. Det betyder inte att boken är svårläst. Willén skriver en kortfattad, enkel ofta poetisk prosa, som stämmer väl med de unga människor hon skildrar.

Ja, det finns några gamla människor också. Linn arbetar på ett äldreboende, och vi får en glimt av den medicinska verkligheten. Arbetet på Godahoppshemmet var nästan outhärdligt; »... pissfyllda bäcken och gammalmansdiarré, ingen tid att vara, bara utföra«. Linn träffar där en gammal avmagrad kvinna, som en »fågelvarelse, omseende, allseende«, som känner sorg som en doft: »sorg doftar rosor, precis som längtan doftar jord«. Linn går gärna in till henne utanför arbetstiden för att höra den gamla tala om »själsgåvan – det rena inom en människa«.

Ett lovande författarskap

Om »Sten för sten« skrev jag att jag lagt ut några stenar för att läsaren skulle få fotfäste i boken och att den i högsta grad var läsvärd. Här i min anmälan av »Eldsmärket« har jag lagt i några citat för att peka på viktiga inslag och för att visa skönheten i Liselott Willéns språk. Det står för mig alldeles klart att hon med stor framgång har inlett ett författarskap som griper tag i läsaren – och lovar mycket för framtiden! •