

explosioner« beskrivs allt i från rökt fisk och uppfinningen av förbränningsmotorer fram till raketbränsle. En initierad redogörelse för förbränningskemi och tändstickans historik får man på köpet.

Sammanfattningsvis är »Ond kemi« sprängfylld av intressanta och roande medicinhistoriska fakta och anekdoter samt deras kemiska bakgrund. De farmakologiska aspekterna tangerar ibland vad som kan anses vara korrekt, och något som kan förbrylla är placeringen av de olika »gifternas« placering i de olika kapitlen. Varför beskrivs, för att ta ett exempel, alkohol, sömnmedel och koffein under rubriken »Gift« och inte under »Nervgifter« eller »Droger«? För att läsa boken rakt igenom ska man nog redan vara intresserad av ämnesområdet, men om så är fallet kan den i princip sträckläsas som ren underhållning. Störst nytta skulle den annars göra som medicinhistorisk eller populärkemisk uppslagsbok om skadliga, eller i varje fall potentiellt skadliga, ämnen. Men här uppenbarar sig bokens främsta svaghet. Ett sakregister, som kraftigt skulle ha ökat bokens användbarhet, saknas.

Den numera välkände Leif G W Persson har skrivit ett förord fyllt av lovord. Dock smyger sig en viss tvekan in hos recensenten om hur noga han kan ha läst boken. Leif G W avslutar sitt förord med följande stycke: »Att jag numera också vet hur det kan komma sig att den helt ljudlösa smygfisken – den med all rätt fruktade Lönnmördaren – luktar så ohyggligt mycket värre än den mest påtagliga bråkare är bara en liten bonus i ett betydligt större och viktigare sammanhang.« Den uppgift har dessvärre undgått recensenten, med den reservationen att det kan bero på ett ögonblick av sänkt uppmärksamhet vid läsningen av denna faktaspäckade bok, som härmed varmt rekommenderas.

Lars Orelund
professor emeritus,
institutionen för neurovetenskap,
Farmakologi,
Uppsala universitet

Läkarens guide för överlevnad i yrket

HOW TO SURVIVE IN MEDICINE
– personally and professionally. 136 sidor

Författare: Jenny Firth-Cozens och Jamie Harrison

Förlag: Wiley-Blackwell och BMJ Books;
2010
ISBN 978-14-0519-271-2

Jag är väldigt glad över att jag blev läkare. Men jag är medveten om att jag inte alltid skickar de signalerna. Efter en nattjournsvecka känner man sig sliten, och det märker omgivningen. Det gäller att komma ikapp med sömnen. Eftersom jag bor på landet och har en och en halv mil in till universitetssjukhuset i Örebro (och vi nu för tiden har en asfalterad cykelväg) så försöker jag cykla fram och tillbaka till jobbet ett par gånger i veckan för att »röra på mig«. Att sova ikapp och att hinna motionera är två sätt att orka med jobbet som läkare.

Ett par gånger sedan den där dagen för sexton år sedan när jag först iklädde mig rollen som (AT-)läkare, har jag råkat ut för riktigt tunga händelser. Jag har varit med när barn har dött på akutmottagningen, i återupplivningsrummet. Jag har varit med om att ifrågasätta mitt eget handlande, att känna att det som hänt var mitt fel, och det har varit tungt. Jag har blivit anmäld, men också haft väldigt många möten med patienter som gett mig kraft, energi och glädje.

Om allt detta handlar boken »How to survive in medicine – personally and professionally« av Jenny Firth-Cozens och Jamie Harrison. Det är en tunn men mycket läsvärd bok. Den här boken tar upp saker jag många gånger tänkt på, men kanske inte satt ord på. Den ger också råd, och handledning i, hur man ska klara av läkaryrket. Förutsättningsarna för yrket har ändrats, på gott och ont. Boken består av 13 kapitel, med titlarna:



1. Det är ett svårt jobb, 2. Varför just jag? 3. Du och din partner, 4. Att välja en specialitet, 5. Att handskas med stress, 6. Helt nere (deprimerad), 7. Svåra människor (patienter), 8. Ilska, 9. Det här är bara för mycket, 10. Krav, krav, krav, 11. Har du råd att visa känslor? 12. Det är mänskligt att fela, 13. Att hantera stress och problem hos andra.

Det här är en läsvärd bok. Jag kommer att läsa den flera gånger och rekommenderar den varmt.

Jonas F Ludvigsson
barnläkare, Fulbright Research Scholar,
Mayo-kliniken, USA

Nya upplagor

Internmedicin. 1022 sidor
Femte upplagan
Redaktörer: Ulf Dahlström, Stergios Kechagias, Leif Stenke
Förlag: Liber; 2011
ISBN 978-91-47-09988-7

Klinisk fysiologi. Med nuklearmedicin och klinisk neurofysiologi. 398 sidor
Tredje upplagan
Redaktörer: Björn Jonson, Per Wollmer
Förlag: Liber; 2011
ISBN 978-91-47-09931-3

Yrkes- och miljödermatologi. 384 sidor
Andra upplagan
Författare: Sigfrid Fregert, Bert Björkner, et al
Förlag: Studentlitteratur; 2011
ISBN 978-91-44-04251-0 ■

som initialt tog sig helt olika uttryck. Hon kände därför ett stort behov av att kunna bemöta och hjälpa sina patienter på ett mer adekvat sätt. Sedan flera år tillbaka leder hon nu med stor framgång gruppbehandlingar på sin vårdcentral i Sundbyberg, och hon håller även kurser för andra som vill arbeta enligt samma modell.

I boken »Hej ångest! Körskola till livet« får man ta del av grundprinciperna för behandlingen, och boken kan användas

av såväl behandlare som mottagare.

Vårt evolutionärt sett framgångsrika automatiska nervsystem beskrivs, liksom dess baksidor och hur de kan hantearas. Vi får inblick i hur allting hänger ihop, vilka uttryck ångestsjukdomarna tar sig, så att vi kan benämna dem vid deras rätta namn och ge rätt diagnos. Vikten av patientens delaktighet i arbetet enligt kognitiv beteendeterapi, KBT, understryks. Grundbudskapen att man aldrig kan dö av sin ångest och att man alltid kan avbetinga ett betingat beteende

de framhålls på ett befriande sätt.

Boken innehåller även handfasta övningar och klart upplysande fallbeskrivningar, och den kan användas som självhjälpbok eller som kurslitteratur i gruppbehandlingen. »Hej ångest! Körskola till livet« inbjuder till att möta patienten på ett nytt sätt, och göra det tunga lite lättare.

Gunilla Hasselgren
distriktsläkare vid vårdcentralen i Kil,
Värmland