

Trúir þú á myglusögur?

– Rakaskemmdir og mygla herja jafnt á lækna sem leika og voru til umræðu á Læknadögum

■ ■ ■ Próstur Haraldsson

Rakaskemmdir og mygla hafa á undanförunum árum orðið eins konar táknmynd fyrir íslenskt heilbrigðiskerfi. Niðurskurður og sparnaður í rekstri hefur meðal annars valdið því að víða í húsakynnum heilbrigðisstarfsfólks hefur eðlilegt viðhald verið vanrækt. Myndir og fréttir af raka- og mygluskemmdum á Landspítalanum eiga eflaust stóran þátt í þeirri kröfu sem risið hefur að framlög til heilbrigðismála á fjárlögum verði stóraukin og það helst í gær. Og nú hefur málið komist á dagskrá Læknadaga þar sem umræða um raka og myglu og áhrif hennar á heilsufar fólks stóð yfir í heilan dag.

Eins og frá var sagt í *Læknablaðinu* í desember var það hópur lækna sem tók frumkvæðið að þessu málþingi en ástæða þess var ekki síst sú að læknar höfðu verið að veikjast vegna myglu og raka á vinnustöðum sínum. Kristín Sigurðardóttir bráðalæknir er ein úr hópnum og hún sagði frá því að í hennar árgangi í læknadeild HÍ hefðu verið 30 manns en af þeim hafa sex læknar orðið fyrir heilsutjóni af völdum myglu og raka á undanförunum árum. Fjórir þeirra sögðu sögu sína í Hörpu og hér á eftir er gripið ofan í frásögn Gunnlaugs Sigurjónssonar heimilislæknis á Heilsugæslustöð Árbæjar.

Mygla í Árbænum

„Ég byrjaði að vinna á Heilsugæslunni í Árbæ í ársbyrjun 2003. Ég var fyrstu árin ekki með fasta stofu heldur flakkaði á milli stofa á stöðinni. Árið 2006 fékk ég fasta stofu í suðurhluta húsnæðisins, stofu



Hér eru forsvarskonur málþingsins, frá vinstri: María I. Gumbjörnsdóttir, Unnur Steina Björnsdóttir, Kristín Sigurðardóttir, Dóra Lúðvíksdóttir og Sigríður Ólína Haraldsdóttir.

sem bar merki um miklar og langvarandi rakaskemmdir. Dúkurinn í suðurhluta herbergisins var svartur og morkinn og allur í bungum. Ekki var óalgengt að eldra fólk hrasaði um bólurnar í dúknum. Ástæða þessa leka þarna inn var að utan við vegginn voru stórar svalir og allt vatn sem kom niður á þessar svalir átti greiða leið undir útvegginn sem var úr timbri og þaðan beint undir gólfdukkinn.

Á þessum árum var ég talsvert að hlaupa og einnig duglegur að ganga á fjöll og stunda útivist. Á árunum 2006 og 2007 fór ég að finna að árangur af þjálfun lét á sér standa og ég náði engum framförum lengur. Það var svo í ársbyrjun 2008 að

ákveðið var að lagfæra gólfdukkinn á stofunni minni. Þegar gamli gólfdukkurinn var tekinn upp fylgdu með ofnalagnir sem voru illa ryðgaðar í gólfinu og silfurskottur í þúsundatali hlupu út um allt. Vegna þessa heytust menn á að taka dúkinn upp á minni stofu og þess í stað var skorið í bólurnar, dúkurinn límdur niður og svo settur nýr dúkur yfir allt saman. Ekki var reynt að laga lekann að utan.

Fljótlega eftir þetta hrundi heilsa mín, í stað þess að hlaupa 10-20 km náði ég að drattast þetta 2-3 km og var þá alveg búinn á því. Ég upplifði endurtekið tvísýni þegar ég var í símatímum og þurfti að horfa stöðugt á tölvuskjá í 30-40 mínútur í



Mynd tekin á málþingi á Læknadögum í Hörpu í janúar. Kristín Sigurðardóttir bráðalæknir er í ræðustóli, en við pallborðið sitja Magnús Gottfredsson lyflæknir og ritstjóri Læknablaðsins, Kristín Jónsdóttir yfirlæknir á kvennadeildinni og Gunnlaugur Sigurjónsson heilsugæslulæknir. – Myndina tók Sigurður Björnsson krabba-meinslæknir á símann sinn.

senn. Vissi svo sem ekki hvað gekk að mér, var helst farinn að hallast að hvítblæði eða öðrum slíkum miður skemtilegum hlutum sem orsök fyrir þessu mikla þróttleysi.

Það var svo í lok apríl sem ég ákvað að fara í göngu á Móskaðshnúka, hafði oft gengið þar upp og ekki þótt mikið mál. Þarna varð ég hins vegar lafmóður og átti erfitt með að skila mér upp. Næsta dag pissaði ég svörtu og var með slæmar harðsperrur í fótum. Ég dreif mig í blóðprufu og reyndist með CK upp á 6500 (CK = kreatínín kínasi, vöðvaensím sem hækkar í blóði við vöðvaskemmdir). Þá fór ég að velta fyrir mér hvað væri eiginlega í gangi. Hugsanir mínar beindust fljótlega að nýlegum framkvæmdum á stofunni minni. Ræddi við yfirlækni stöðvarinnar Gunnar Inga Gunnarsson sem tók málið strax föst-um tókum.

Ert þú þessi viðkvæmi?

Við fengum fund með fulltrúa stjórnar heilsugæslunnar. Sá fundur byrjaði á þessum orðum frá viðkomandi stjórnanda: „Ert þú þessi viðkvæmi? Eigum við ekki að pakka þér inn í bómull og færa þig á Heilsugæsluna í Grafarvogi?“ Það lá því fyrir að ekki yrði um mikinn stuðning að ræða frá æðstu stjórn Heilsugæslunnar. Gunnar Ingi ákvað að hafa samband við Vinnueftirlitið sem kom fljótt, gerði úttekt á stöðinni og lokaði að því búnu öllum rýmum heilsugæslunnar sem sneru í suður, enda rakaskemmdir í öllum þeim rýmum, þó í mismiklum mæli væru.

Heilsugæslan flutti í bráðabirgðahúsnæði og svo 1. desember 2008 í nýtt flott húsnæði í Hraunbæ. Ástand mitt batnaði smám saman eftir þetta, hratt í byrjun en

það tók samt um tvö ár áður en ég varð eins og ég þekkti mig áður.

Ýmsir aðrir starfsmenn stöðvarinnar höfðu lengi kvartað um ýmis óþægindi í loftvegum og tíðar öndunarfærasykingar. Þeir lögðu líka eftir flutning úr húsnæðinu. Ég fann hins vegar aldrei fyrir neinum ofnæmis- eða öndunarfæraeinkennum. Það var sett upp sporagildra á skrifstofunni minni en ekkert sérstakt kom út úr því. Ekki voru teknar ræktanir undan gólfduknun.

Fljótlega var ákveðið að ástand húsnæðisins hefði ekkert haft með ástand mitt eða annarra á stöðinni að gera. Ég nennti ekki að standa í einhverju veseni með þetta, var dauðfeginn að vera sloppin út úr þessu aðstæðum. Seinna um sumarið fór ég í rannsóknir á Landspítala. Ekkert kom

út úr þeim nema að ég væri með mótefni í blóði við *aspergillus somatic* en það mun vera algengur sveppur í norskum skógum. Ég hafði búið í Noregi í 5 ár í sérnáminu og engin leið var að segja hvar ég hefði komist í kynni við þann svepp.

Ég veit ekki enn í dag hvað kom fyrir mig, eftir á held ég helst að ég hafi verið með loftfirtra öndun þessa mánuði en hún veldur mjólkursýrumyndun og þar með stífna vöðvar upp. Hvort þetta var tauga-eitur frá myglugróðri eða límið sem notað var til að líma niður dúkinn veit ég ekki. Í það minnsta voru engar breytingar í mínu umhverfi á þessu tímabili aðrar en þær að þessi nýi dúkur var límdu yfir þann gamla og rakinn lokaður betur inni.“

Margskonar einkenni

Þessi frásögn gæti verið reynsla margra en kannski ekki. Það er nefnilega svo að einkennin geta verið afar mismunandi frá einum sjúklingi til annars. Gunnlaugur fann hvorki fyrir ofnæmis- eða öndunarfæraeinkennum en margir finna fyrir í öndunarfærum, einkum ef þeir hafa áður glímt við astma eða aðra lungnasjúkdóma. Svo virðist sem myglan og rakinn framleiði eiturefni og örverur sem geta ráðist á öll helstu líffærakerfi mannsins. Sumum líður eins og þeir séu með endalausa flensu með öllum hennar einkennum, aðrir verða móðir, síþreyttir og orkulausir og enn aðrir glíma við endurteknar sýkingar.

Til þess að fyrirbyggja allan misskilning eru lækarnir 6 sem lentu í þessum hremmingum á besta aldri, stunduðu allir virka útivist og líkamsrækt og höfðu ekki kennt sér meins áður. Kristín sagði að henni hefði aldrei orðið misdægurt vegna

Í greininni er vitnað í Baldur Grétarsson verkfræðing sem veiktist vegna myglu og rakaskemmda á vinnustað sínum en hefur náð heilsu aftur. Hann lýsti líðan sinni í litlu ljóði sem hann nefnir

Þá og nú:

Þá var ég ...
myglandi
kafnandi
liggjandi
sofandi
hverfandi
deyjandi

Nú er ég ...
andandi
standandi
gangandi
vonandi
brosandi
lifandi

umgangspæsta en eftir að hún fór að finna fyrir þessum einkennum varð hún veik hvað eftir annað. Nú þarf hún að setta sig við það að geta ekki komið inn á Landspítalann sem var vinnustaður hennar um árabíl.

Gunnlaugur var ekki einn um að finna fyrir vantrú umhverfisins á því að hann væri í raun og veru veikur. Þannig sagði Kristín frá því að þegar hún var orðin verulega veik og hætti að geta unnið vegna einkenna hefðu allir hamast við að leita skýringa annars staðar en í húsnæðinu eða umhverfinu. – Hvað, geturðu ekki hrist þetta af þér og mætt í vinnu þrátt fyrir einhver óþægindi? var algengt viðbragð, jafnvel frá öðru heilbrigðisstarfsfólki.

Kannski hittir glæran sem Unnur Steina Björnsdóttir ofnæmislæknir sýndi naglann á höfuðið en á henni var skopmynd af lækni sem stóð yfir rúmliggjandi sjúklingi og sagði: Slæmu fréttirnar eru þær að þú ert haldinn sjúkdómi sem stafar af myglu.

Góðu fréttirnar eru þær að ég trúi ekki á að mygla geti valdið sjúkdómum, svo þú ert frískur!

Sumir móttækilegir, aðrir ekki

Helsta ástæðan fyrir þessari vantrú er að sjálfsögðu vanþekking. Hins vegar auðveldar það ekki baráttuna fyrir skilningi að svo virðist vera sem það séu bara sumir sem finna fyrir óþægindum og verða veikir af því að lifa og starfa í raka og myglu. Aðrir virðast þola það. Það liggja ekki margar rannsóknir fyrir, en ætla má að allt að fjórðungi fólks sé móttækilegur en hinir finni ekki, eða síður, fyrir vanlíðan við slíkar aðstæður. Þetta er þó misjafnt eftir löndum og loftslagi og þyrfti að rannsaka betur.

Þeir sem tilheyra móttækilega hópnum eru hins vegar ekki að ýkja sjúkdómseinkennin sem þeir finna fyrir. Til þess eru sögurnar sem þeir segja of svakalegar. Á fundi sem haldinn var um málið hjá verkfræðistofunni Eflu sagði Baldur Grétarsson verkfræðingur hjá Vega-gerðinni frá því hvernig hann missti smátt og smátt kraftinn til þess að geta sinnt störfum sínum. Hann fór í veikindafrí og náði sér allvel á strik en um leið og hann mætti aftur til vinnu fór allt í sama farið. Þetta hafa menn fundið út víða þótt oft sé töluvert á sig lagt til að horfast ekki í augu við vandann.

Á Kirkjusandi stendur reisulegt hús sem er – eða var – höfuðstöðvar Íslandsbanka. Tveir starfsmenn bankans, Írunn Ketilsdóttir og Elísabet Helgadóttir, mættu á Læknadaga og lýstu því sem gerðist þegar áform voru uppi um að byggja við húsið sem í upphafi var byggt sem frystihús (þar sem yðar einlægur lærði að hansa fisk á unglingsárum sínum). Þegar undirbúningur var hafinn fór að bera á tíðum krankleika í röðum bankafólks. Af 450 starfsmönnum bankans reyndust 111 manns – um það bil fjórðungur – vera með einkenni „sem ekki var hægt að útiloka að tengdust rakaskemmdum“. Algengustu einkennin voru frá öndunarfærum en einnig í augum og húð. Alls var þriðjungur með einkenni frá öðru en öndunarfærum.

Við rannsókn á húsinu kom í ljós að raki og mygla voru talsverð í elsta hluta hússins. Það var þó ekki hár aldur hússins sem var aðalástæðan heldur hafði húsið verið endurnýjað á sjöunda áratug síðustu aldar, þar á meðal augnstungið eins og sagt er, og í þeim framkvæmdum átti rakinn upptök sín. Eins og Írunn sagði voru menn tilbúnir að hefjast handa við viðbyggingu – komnir með hægri höndina á skófluna – þegar hætt var við og ákveðið að flytja starfseminu í nýrisinn turn í Smáranum í Kópavogi og rannsaka Kirkjusand betur.

Þarna fór betur en á horfðist, en í umræðum var bent á það að stórfyrirtæki á borð

við Íslandsbanka réði betur en flest önnur við að taka á svona vanda. En hvað um fjársvelt ríkisfyrirtæki sem hafa neyðst til að halda viðhaldi í lágmarki um árabíl? Má nokkuð minnast á viðbyggingu við BUGL í þessu samhengi? Og hvað um smærri fyrirtæki, svo ekki sé talað um eigendur og leigjendur íbúða þar sem raki og mygla nema land? Þar er sjaldnast hægt að seilast í digra sjóði til að fjármagna endurbætur.

Ýmsir sjúkdómar tengjast myglu

Ofnæmi og astmi tengt myglu er vel rannsakað. Þar er ljóst að bæði eru ofnæmi og astmi algengari, auk þess að vera erfiðari viðureignar ef einstaklingur dvelur í húsnæði þar sem er raki og mygla. Börn sem dvelja í umhverfi þar sem er mygla á fyrsta aldurári eru líklegri til að mynda með sér bæði ofnæmi og astma síðar á lífsleiðinni. Mikilvægt er að greina ofnæmi og astma með húðprófum, blóðrannsóknnum og öndunarmælingum auk þess að taka góða sjúkrasögu. Síðan er ráðlagt að forðast húsnæði sem gæti verið heilsuspillandi og valdið þessum einkennum. Dvöl í mygluhúsnæði getur líka valdið því að einstaklingurinn svari síður meðferð, til dæmis með innúðasterum. Astmi og ofnæmi sem tengist myglu er meðhöndlað með hefðbundinni meðferð: innúðasterum, berkjuvíkkandi lyfjum og andhistamínnum eftir alvarleika sjúkdómsins. Mikilvægast er að sjúklingurinn dvelji ekki í húsnæði þar sem grunur er um rakaskemmd eða myglu. Varðandi önnur einkenni sem tengd hafa verið myglu og nefnd eru CIRS (Chronic inflammatory response syndrome) eru rannsóknir enn skammt á veg komnar, hvað þá meðferðarúræði.

Að sögn Unnar Steinu er í raun ekki til önnur meðferð við þessum einkennum en sú að ganga út og forðast húsið sem veldur þeim. Rannsóknir hafa verið gerðar á lyfjum við einkennunum en þær eru ekki komnar nógu langt til þess að hægt sé að slá neinu föstu. Eitthvað hefur verið reynt að gefa lyf sem nefnist Questran og er notað til lækkunar á blóðfitu. Virka efnið í því er nefnt cholestyramín. En eins og áður segir er þessi verkun lyfsins ekki fullrannsókuð og því óljóst hvort það geti orðið einhver lausn.

Byggja við eða byggja nýtt?

Á meðan leitin að nýrri meðferð og hugsanlega lyfjum við einkennum sem raki og mygla geta valdið hjá fólki stendur yfir getum við velt fyrir okkur þeirri staðreynd að stór hluti heilbrigðiskerfisins glímir við þennan vanda og þeir sem halda um pyngju hins opinbera hafa ekki verið sérlega örlátir á fé til lausnar hans. Vitaskuld kostar það mikið fé að gera upp húsnæði sem orðið hefur fyrir rakaskemmdum og myglu. Þá vaknar spurningin hvort ekki sé viturlegra og jafnvel ódýrara að spýta í lófana við að byggja nýjan spítala og jafnvel önnur mannvirki sem nútímaleg heilbrigðisþjónusta þarf á að halda til að standa undir nafni og þjóna sínum tilgangi.

Það má alveg taka undir með Kristínu Sigurðardóttur sem sagði á fundi með verkfræðingum að henni fyndist óásættanlegt að veikasta fólkinu í landinu og þeim sem eru að sinna því sé boðið upp á þær aðstæður sem ríkja á Landspítalanum. Verkfræðingarnir sýndu því fullan skilning að þeir þyrftu að byggja betri hús og sinna viðhaldi þeirra. Það væri framtíðarlausnin.