



## Sturlunga geðlæknisins

Eiríkur Jónsson

Þvaggfæraskurðlæknir á Landspítala

Sturlunga er eins og óbarinn harðfiskur sem lengi þarf að naga eftir bragði. Þurr frásögn og nafnasúpa fælir frá og erfitt að fá yfirsýn yfir atburði, persónur eða tengsl þeirra. Heil mannsævi dugir vart til að botna þá mýri. Verkið er annáll íslenskrar borgarastyrjaldar á 13. öld og að baki hvers nafns raunverulegar persónur, niðingsverk og hetjudáðir í bland við ruglingslega útúrdúra og helga menn. Þá opnar ein setning allt í einu skjáinn og maður fær að skyggast í hugskot höfundar: „Var hon mjök þrekuð, barn að aldri“ segir söguritari um dóttur sína sem bjargast hafði naumlega úr eldhafi brúðkaupsveislu sinnar á Flugumýri. Í gegnum tíðina hafa kollegar gaukað að mér ýmsum atriðum þessa annáls og enginn meira en Hrafnkell heitinn Helgason. Þórd kakala sagði hann einn merkasta og geðfældasta mann sem lifað hefur á Íslandi.

Óttar Guðmundsson hefur nú skrifað bók um helstu persónur og atburði Sturlungu. Bókin gefur í stuttum köflum góða yfirsýn yfir verkið og er hinn besti lykill.

Hún er lipurlega skrifuð og eins og annað sem frá Óttari kemur, barmafull af ástríðu og húmor. Þá staldrar hann reglulega við, geðgreinir leikendur og leggur út af atburðum. Saknaði greiningar Strömgren „Abnorme enkelt-reaktioner“ sem hæfir mörgum persónum Sturlungu hafi ég skilið danskinn og söguna rétt. Þá má ég til með að koma á framfæri athugasemd frá Hrafnkatli föstra mínum að Hvamm-Sturla var grunaður um gæsku!

Óborganlegt er viðhorf unglingsins Óttars til samferðamanns sem saklaus heitir Gissur. Á þeim punkti hafði Óttar þróað með sér blint hatur á Gissuri Þorvaldssyni fyrir morðið á Snorra Sturlusyni. Síðar á ævinni sér Óttar þennan andskota sinn í öðru ljósi. Þetta dásamlega smáatriði sýnir best hvaða tók forn texti hafði á Óttari unga sem síðan á ævinni dýpkar skilning sinn á verkinu. Læsileg bók hans gerir Sturlungu aðgengilegri en ella fyrir gamla sem nýja lesendur. „Láti guð honum nú raun lofi betri.“

## Spænska veikin

Lena Rós Ásmundsdóttir

sérfræðingur í sýklafræði

Um miðjan nóvembermánuð 1918 náði spænska veikin hámarki í Reykjavík, 15.000 manna höfuðstað lands á þröskuldi sjálfstæðis. Sóttin gekk á land í Reykjavíkurhöfn eins og flóðbylgja stuttu eftir að Katla byrjaði að gjósa. Talið er að tæplega tveir af hverjum þremur bæjarbúum hafi veikst og einungis um 12 læknar hafi sinnt þessum sjúklingum. Útbreiðsla veikinnar var hröð og innan 6 vikna lágu um 500 manns í valnum, rúmlega helmingur þeirra í Reykjavík. Flestir í blóma lífsins.

Bók Gunnars Þórs Bjarnasonar sagnfræðings er langþráð verk þar sem þessum hörmungaratburðum, sem mörkuðu djúp spor í minni þjóðarinnar, eru gerð verðug skil. Frásögnin byggir á umfangsmikilli heimildavinnu, þar með talið blaða- og minningargreinum, sendibréfum, dagbókarfærslum, viðtölum, sagnfræðiritum, ársskýrslum lækna og heilbrigðisskýrslum, sem höfundur tekst á lofsverðan hátt að flétta saman í samfellda sögu sem veitir einstaka

og eftirminnilega innsýn í líf fólks á þessum tíma. Í bókinni er brugðið upp leiftrandi og átakanlegum svipmyndum af atvikum og aðstæðum; örþreyttir og örvæntingarfullir læknar í sjúkravítjunum, hjúkrunar- og yfirsetukonur sem lina þjáningar dauðvona mæðra og feðra, fádæma sam hjálp borgarbúa, örtröð í Reykjavíkrapóteki, munaðarlaus ungmenni á leið út í lífið. Í bókinni er jafnframt fjallað á greinargóðan hátt um heiftúðugar deilur um aðgerðir, aðallega aðgerðarleysi, heilbrigðisyfirvalda og eftirmál þeirra, en spænska veikin hafði margvísleg áhrif á framþróun sóttvarna og heilbrigðisþjónustu hér á landi.

Hér er því um að ræða mikilvægt og afburðavel unnið verk sem á erindi við alla, bæði heilbrigðisstarfsfólk og aðra, sérstaklega nú þegar barátta okkar gegn COVID-19 stendur sem hæst og umræður um sóttvarnir eru í algleymingi. Upp á okkur stendur að læra af sögunni.





## Þess vegna sofum við

Pórarinn Gíslason

læknir, sérfræðingur í svefnrannsóknum

Nýverið gaf Bókafélagið út bókina *Þess vegna sofum við* sem er þýðing Herdísar M. Hübner á metsölubók Matthews Walker frá árinu 2017 *Why we sleep*. Bókin hefur verið þýdd á fjölda tungumála og er aðgengileg um net í margháttaðri útfærslu auk ítarefnis frá höfundu. Ritdómarar hafa keppt um að lofa þessa bók sem segja má að marki viss kaflaskil hvað varðar SVEFN – vaxandi áhuga einstaklinga og ný viðhorf sem endurspeglast nú þegar í viðtækri samfélagsumræðu.

Walker er Breti fæddur í Liverpool, en hefur starfað undanfarin ár í Bandaríkjunum. Hann er prófessor í taugavísindum og sálfræði við Berkley-háskóla í Kaliforníu og hefur sjálfur birt fjölda vísindagreina sem tengjast svefni.

Walker lýsir því í formála hvernig bók hans skiptist í fjóra meginkafla:

Í fyrsta hluta er leyndarhjúpnun svipt af þessu fyrirbæri, svefninum: hvað hann er og hvað hann er ekki, hverjir sofa og hve mikið, hvernig fólk ætti að sofa (en gerir ekki) og hvernig svefn breytist á lífsleiðinni hjá okkur sjálfum og börnum okkar, hvort sem okkur líkar það betur eða verr.

Í öðrum hluta er fjallað ítarlega um það sem er gott, slæmt og lífshættulegt við svefn og svefnskort. Áhrif svefnis á heila og líkama og hvernig ófullnægjandi svefn getur valdið alls kyns heilsuþrengingum, sjúkdómum og ótímabærum dauða. Þessi hluti bókunnar hefur líklega vakið hvað mesta athygli – vitundarvakningu um svefn.

Þriðji hlutinn fjallar um drauma, en í fjórða hluta útskýrir hann fjölda svefnvandamála, fjallar um svefnlyf, áfengi og ræðir stöðu þekkingar um svefn heildstætt. Hann vekur athygli á óæskilegri styttingu svefntíma undanfarna

áratugi og að hefðbundnar svefnvenjur samfélagsins hafi víða skelfileg áhrif um leið og hann boðar nýja sýn á svefn á 21. öldinni. Hann dregur saman rannsóknir er tengja svefn við andlega og líkamlega vanheilsu og nefnir sérstaklega sykursýki, þunglyndi, króníska verki, heilablóðföll, hjarta- og æðasjúkdóma auk skerðingar á vitsmunagetu og Alzheimer-sjúkdóminn. Hann rekur ótal dæmi þess að í þeim samfélögum þar sem svefntími hefur styst mest fjölgi líka þeim sem þjást af fyrrnefndum líkamlegum sjúkdómum og andlegum kvillum. Að svefnleysi sé einn brýnasti og útbreiddasti heilbrigðisvandi nútímasamfélaga. Að bættur svefn sé langáhrifaríkasta ráðið sem við getum notað til að styrkja andlega og líkamlega heilsu okkar – varist dauðanum! Í lokin eru einföld svefnráð á mannamáli.

Frá „vísindalegu“ sjónarmiði er bók Walkers fræðandi og ljóst er um hvað þær fjölmörgu svefnrannsóknir sem hann fjallar um snerust og hvað þær sýndu. Endursögnin er þó stundum án fyrirvara og gjarnan notaðar sterkar fullyrðingar án þess að nefndar séu augljósar takmarkanir þeirra rannsókna sem hann lýsir. En höfundur gerir einnig góða grein fyrir brennandi áhuga sínum á SVEFNI og hve umhugað honum er um að koma til leiðar breytingum til batnaðar. Hann dregur enga dul á hlutverk sitt sem áróðursmeistara. Ávarpar lesanda, höfðar til hans, varpar fram spurningum (á 3ja hundrað spurningamerki eru í bókinni) og nefnir hliðstæður úr daglegu lífi máli sínu til stuðnings. Að auki nær þessi ritstíll hans því á köflum að vera líka myndinn og er í heildina einstaklega vel heppnaður. Í raun einstakur þegar haft er í huga að um ritverk vísindamanns er að ræða. Bókin

einkennist líka af jákvæðni, Walker leggur ekki til að við hverfum frá nýrri tækni eða óraunhæfum samfélagsbreytingum heldur nefnir mörg dæmi um hvernig megi aðlaga birtu, hitastig og annað að svefnþörfum hvers einstaklings. Bæði þörfum sem eru okkar sameiginlegar, en taka líka tillit til breytileika fólks. Hann ræðir einfaldar lausnir varðandi LED-raflýsingu og er með ábendingar um koffín- og áfengisneyslu. Honum tekst mjög vel að vekja lesendur til umhugsunar.

### Lokaorð

Bók Walkers markar tímamót. Hún er einstök samantekt um stöðu þekkingar á svefni og inniheldur líka fjölda skynsamlegra ábendinga um lýðheilsu í viðustu merkingu. En bókin er nú þegar að verða barn síns tíma. Síðastliðin 4-5 ár hefur komið fram margháttað ný þekking. Fjölmargar nýjar niðurstöður rannsókna sem skoða þýðingu svefnis og afleiðingar svefntruflana í tengslum við heilsufar og líðan. Þar er lýst samspili svefnis við sjúkdóma þar sem tengslin hafa ekki áður legið ljós fyrir. Til viðbótar of stuttum svefni beinist athygli vísindarannsókna nú ekki síður að truflun á heilbrigðum endurnærandi svefni vegna margra þátta, lyfja, fæðu og ekki síst öndunartruflana í svefni. Varlega áætlað má gera ráð fyrir að svefnháðar öndunartruflanir hafi áhrif á heilsu og líðan að minnsta kosti 10% mannfólks. Eftirfylgd stórra faraldsfræðirannsókna og nýjar líffræðilegar mæliaðferðir munu draga upp skýrari mynd af þýðingu svefnisins og þeim einstaklingsbreytileika sem er greinilegur en okkur skortir verulega gleggri skilning á.