



Meginmarkmið verkefnisins var að finna nýjar leiðir til hjálpar sjúklingum með gáttatífi köstum.

Helga Margrét við vörðina.



Doktorsvörn við Karolinska Institutet í Stokkhólmi

Helga Margrét Skúladóttir

Helga Margrét Skúladóttir varði doktorsritgerð sína við Karolinska Institutet í Stokkhólmi þann 13. desember síðastliðinn. Ritgerðin heitir *Lífeðlis- og sálfræðilegir þættir í einkennagefandi gáttatífi (Physiological and Psychological Factors in Symptomatic Atrial Fibrillation)*. Andmælandi var prófessor Harry Crijns við Háskólasjúkrahúsið í Maastricht. Leiðbeinendur voru prófessor Frieder Braunschweig hjartalæknir og sálfræðingarnir prófessor Brjánn Ljótsson og dr. Josefin Särnholm við Karolinska.

Helga Margrét lauk kandidateisprófi frá Háskóla Íslands 2005 og meistaraþráðu í hjartarannsóknunum við Edinborgarháskóla 2009. Hún lauk sérnámi í lyf- og hjartalækningum við Karolinska sjúkrahúsið 2014 og hefur starfað síðan 2016 á hjartadeild Landspítala og Hjartamiðstöðinni. Helga hefur verið formaður Félags íslenskra hjartalækna frá 2024.

Meginarkmið verkefnisins var að finna nýjar leiðir til hjálpa sjúklingum með gáttatífi í köstum. Niðurstöðurnar sýna að sérhæfð atferlismeðferð getur dregið úr

hjartakvíða og bætt lífsgæði. Meðferðin er veitt gegnum netið af sálfræðingi í samvinnu við hjartalækni og byggir á því að útsetja sjúklinga markvisst fyrir því sem þeir forðast að gera. Í þessu samhengi voru sérstaklega skoðaðir ýmsir lífsstílstengdir þættir, sem skipta máli hjá sjúklingum með gáttatífi, eins og svefn, hreyfing og breytileiki í hjartslætti.

Hvað segir nýdoktorinn

Afhverju vildir þú verða læknir?

Mér fannst læknisfræðin virka skemmtilega lógísk, sérstaklega lífeðlisfræðin. Svo áttar maður sig betur og betur á því hvað það er gaman að fá að vinna með fólki. Bæði sjúklingunum sjálfum – og þar eru hjartasjúklingar sérstaklega skemmtilegir – en líka í teymisvinnu með frábæru fólki í fagi sem er alltaf að þróast.

Hversu erfitt er að verða doktor á skalanum 1-10?

Ég held að doktorsnámið eigi að reyna á og það er partur af því að gera þetta þess virði að nálgast tíuna einhvern tímann á ferlinum, myndi ég segja. Námið getur verið krefjandi með ýmsum hætti og ég mætti áskorunum sem ég sá alls ekki fyrir – en þá gildi að vera skapandi og lausnamiðuð. Stærsta áskorunin var að halda verkefninu á lífi gegnum flutninga, barneignir og heimsfaraldur og sam-

þætta við vinnu og fjölskyldulíf. Skemmtilegasti parturinn var að gefa í og klára með góðum lokaspretti.

Hvert yrði þitt fyrsta verk sem heilbrigðisráðherra?

Beita mér fyrir því að það verði tekið ærlega til í öllum tölvukerfunum sem við heilbrigðisstarfsfólkið berjumst við alla daga.

Hvað er skemmtilegast að gera þegar þú ert ekki í vinnunni?

Ég hef alltaf verið sérstaklega hrifin af því að sofa út ... og ef ég kemst í hot-yoga er það dásamlegt en ég er annars helst til of löt á virkum dögum. Skíðafrí með fjölskyldu og góðum vinum er það besta sem til er og svo auðvitað party þar sem allir sýna sínar bestu hliðar á dansgólfinu líkt og gerðist á árshátíð Læknafélagsins.