



Áttaði sig á les- og skrifblindu á öðru ári í læknanáminu

Björn Guðbjörnsson, gigtlæknir og prófessor í gigtarrannsóknum við Læknadeild HÍ, er ein af þessum rólyndu röstum vísindasamfélagsins sem læðist ekki í sviðsljósið heldur vinnur verk sín með djúpri einlægni og virðingu fyrir fólkinu sem hann þjónar. Fyrir skömmu var hann útnefndur Heiðursvísindamaður Landspítala árið 2025, en ferill hans spannar áratugi í gigtlækningum, bæði í klínísku starfi og rannsóknum. Í viðtali við Læknablaðið gefur hann innsýn í æsku, menntun, starfsferil og lífsspeki – og hvernig hver hluti hans hefur áhrif á þann næsta

■■■ Olga Björt Þórðardóttir

Það var rigningasumarið 1955 sem Björn Guðbjörnsson, þá nokkurra vikna gamall, fór í sína fyrstu sumardvöl að Bifröst í Borgarfirði. Þar átti hann eftir að verja stórum hluta bernsku sinnar og ungdomsárum. Gistihúsið, sem síðar varð Sumarhótelíð að Bifröst, var eitt af fyrstu lúxushótelum landsins, í skjóli skóga og hrauns. Þaðan opnaðist veröld þar sem náttúra og mannleg tengsl fléttuðust saman og mótuðu viðhorf sem Björn hefur borið með sér alla tíð.

„Við vorum frjáls, svo framarlega sem við héldum okkur frá Vesturlandsveginum,“ segir hann með hlýju í röddinni. „Annars máttum við vera úti allan daginn. Þarna lærði ég að líta á þjónustu sem gleðiverk – það var einhver andi sem lá í loftinu. Starfsfólkið var gott við mig og ég segi stundum að ég hafi átt 22 mæður. Ef ég var með einhverja stæla og vildi ekki matinn sem ég átti að borða, þá voru kokkarnir voða góðir við mig og elduðu eitthvað gott.“ Hann minnst þess hvernig rafmagn kom seint til svæðisins. Fyrst var ljósavél og þegar kvöldaði þurfti faðir hans að slökkva á henni. Þá komu kertin og kyrrðin. „Ég ætlaði mér að verða jarðvísindamaður,“ segir hann og brosir. „Ég taldi blómin í hrauninu og fylgdist með hríslunum. Þetta var algjör unaður.“

Gönguferðir og útivera

Síðar dvaldi Björn nokkur sumur austur á Hallormsstað, þar sem móðir hans rak sumarhótel, og þar hélt tengingin við náttúruna áfram. Hann lærði að njóta kyrrðarinnar og verða hluti af umhverfinu. „Mér hefur aldrei liðið eins og Reykavíkingi, þótt ég hafi búið þar og í Kópavogi. Í hjarta mínu hef ég alltaf tilheyrt sveitinni.“

Áhuginn á náttúru kveikti síðar útivistaráhuga hans, meðal annars í gegnum verkefni Ferðafélags Íslands „52 fjöll“ með eiginkonunni, Kolbrúnu Albertsdóttur, sem er svæfingarhjúkrunarfræðingur og með meistaraþráðu í heilbrigðisvísindum. „Við fórum flestar helgar, það var heilsubót og félagslíf í senn.“

Menntaskólinn við Tjörnina og líffræðikveikjan

Skólaganga Björns var fjölbreytt. Hann stundaði grunnskólanám í Álfhólsskóla í Kópavogi, oft kallaður Hruni, síðan lá leiðin í gagnfræðaskóla í Kópavogi og loks í nýstofnaða Menntaskólann við Tjörnina, þar sem ekki var pláss fyrir Kópavogsbúa í MR eða MH. „Þau fjögur ár voru einstök. Við héldum upp á 50 ára útskrift nýlega og það var hlýtt og fallett að rifja upp. Það er auðvelt að brosa og hlæja til skiptis þegar hugsað er til baka.“

Það var hins vegar kennari hans, Kristinn Sigmundsson, líffræðikennari og óperusöngvari, sem kveikti neista í fræðilega átt. „Ég hef nefnt þetta við hann. Hann var áhrifamikill þó að hann hafi þarna stundað kennslu til að eiga fyrir söngtímum.“ Þótt jarðvísindin hafi kallað lengi, ákvað Björn að sækja um í læknisfræði á síðustu stundu. „Móðir mín keyrði mig í Háskóla Íslands og hvatti mig við tröppurnar að reyna við klásusinn. Og hvað gerir maður ekki fyrir móður sína?“

Doktorsritgerð í Uppsala og fjölskylda í mótun

Björn útskrifaðist úr Læknadeild Háskóla Íslands árið 1981 og hélt síðan til Svíþjóðar árið 1985, þar sem hann lagði stund á sérnám í lyf- og gigtarlækningum. Áratugurinn frá 1985 til 1995 markaði mikilvægan kafla í lífi hans, bæði í akademísku tilliti og persónulegu. Hann varði doktorsritgerð sína um Sjögrens-heilkenni við Uppsalaháskóla vorið 1994. Samhliða námi stækkaði fjölskyldan. „Það var mikil vinna að vera í sérnámi, rannsóknum og hugsa um fjögur börn. En það kenndi manni skipulag, jafnvægi og forgangsöðun.“

Klínísk nálgun og gleðin við að miðla

„Ég ákvað snemma að blanda saman klínísku starfi, rannsóknum og kennslu. Þannig gæti ég haft beina tengingu við sjúklinga, en líka lagt mitt af mörkum til framtíðar,“ segir hann. Í dag starfar hann sem prófessor í gigtarrannsóknum við Læknadeild Háskóla Íslands og sem sérfræðingur á gigtarrannsóknastofu Landspítala. Hann hefur kennt og leiðbeint fjölmörgum nemum og rannsakendum. „Ég hef verið það heppinn að geta miðlað og þegar maður sér að nemandi veit meira en maður sjálfur um efnið, hefur vel tekist til.“

Les- og skrifblinda sem áskorun

Björn segist nýfarinn að opna sig um áskorun sem margir hafa ekki vitað af. „Ég er bæði les- og skrifblindur. Það tók mig langan tíma að átta mig á því, en á öðru ári í læknisfræði fór ég að sjá að ég las öðruvísi en aðrir.“ Áður en tölvutæknin og leiðréttingarforritin komu til, var hvert bréf, hver grein, krefjandi. „Ég las stundum vitlaust upp, ruglaði tölum. Konan mín hefur lesið prófarkir fyrir mig í mörg ár, og verið ómetanlegur stuðningur.“ Þegar sjálfvirkar leiðréttingar komu, segir hann að fáir hafi verið jafn þakklátir og þeir sem voru að fá skilaboð frá mér. „Fólk fékk loksins tölvupósta frá mér án undarlegra villna,“ segir hann hlæjandi.

Styrkur litla samfélagsins

Björn telur íslenskt rannsóknarumhverfi vera sterkt, þrátt fyrir smæðina. „Við höfum góða skráningu, getum tengt meðferðargögn við lýðgrundvöll og fáum heildarmynd sem margir öfunda okkur af.“ Þetta hafi skilað sér í alþjóðlegu samstarfi. „Ég er í verkefni sem nær til 15 landa í Evrópu og 17 háskóla-sjúkrahúsa. Þetta eru tengsl sem gagnast okkur og sjúklingum okkar – og landinu öllu.“

Byltingin í gigtlækningum

Um aldamótin varð bylting í meðferð gigtarsjúkdóma með tilkomu líftækni-lyfja. „Ég var það heppinn að læra fagið mitt áður en þau komu. Ég sá hvernig þessir sjúkdómar gátu farið illa með líf fólks.“ Í dag snýst markmiðið um sjúkdómshlé, að fólk geti lifað nánast ein-

kennalaus lífi. „Áður voru biðstofurnar fullar af göngugrindum, hækjum og hjólastólum. Nú sjáum við það sjaldan. Þetta hefur líka breytt dánartíðni og fólk getur verið lengi nýtir þjóðfélagsþegn-
ar.“

Að skapa eigin hamingju

Björn og Kolbrún eiga saman fjögur börn. „Elsti sonur okkar er bæði líf-
fræðingur en svo fór hann í heilbrigðis-
verkfræði og vinnur hjá Alvotech. Svo eigum við annan verkfræðing, sem er hátækniverkfræðingur í Kaupmanna-
höfn. Síðan eigum við tvo lækna, ann-
ar þeirra að verða gigtlæknir eins og ég. Hinn er að verða nýrnalæknir. Þau eru bæði í doktors- og sérnámi í Lundi. Þannig eru slegnar þrjár flugur í einu höggi þegar við skreppum í heimsókn að reyna að hitta á þau öll í sömu ferð.“

Þau hjónin búa hins vegar við Öskjuhlíðina, þar sem náttúran er nærri. „Ég geng þar daglega. Það er lýðheilsu-
mál að komast út eftir vinnudag í að minnsta kosti klukkutíma. Það hreinsar hugann. Maður skapar sína eigin hamingju,“ segir hann ákveðið og tekur fram að það hafi hann kennt börnum sínum. „Fjölskyldan, vinir, félagsskapur og útivist eru allt hluti af því að halda sálinni í jafnvægi.“ Og þegar hann horfir til baka? „Ég á ekki eitt tímabil sem mér þykir

*Björn segir það hafa verið mikla vinnu að vera í sérnámi, rannsóknum og að hugsa um fjögur börn. Það hafi þó kennt honum skipulag, jafnvægi og forgangs-
röðun. Mynd/OBB*

vænst um. Öll eiga þau sinn sjarma. Ég er heppinn að hafa lifað í jafnvægi og vona að það haldi áfram.“

Mikilvægt að rækta forvitnina

Hann vill senda ungu fólki skilaboð: „Viðhaldið forvitninni. Spyrjið spurn-
inga sem engin svör eru til við og leitið svaranna. Þannig verður lífið áhuga-
vert.“

Björn Guðbjörnsson er læknir, kennari, vísindamaður og náttúruvinur. En umfram allt er hann manneskja sem hefur horfst í augu við áskoranir, hlúð að gleðinni og miðlað því sem hann lærði – með hjartanu.

„Ég hef verið það heppinn að geta miðlað og þegar maður sér að nemandi veit meira en maður sjálfur um efnið, hefur vel tekist til“

