



Reynir Arngrímsson erfðalæknir, Þorbjörn Jónsson formaður LÍ og Ársæll Jónsson öldrunarlæknir réðu ráðum sínum. Myndir Védís Skarphéðinsdóttir.



Ólafur Baldursson framkvæmdastjóri lækninga á Landspítala og Óttar Guðmundsson geðlæknir glaðbeittir alla daga.

Af æðakölkun, ofáti og íþróttafólki

Læknadagar 2017 fóru vel fram í Hörpu og enduðu með dansleik eins og vaninn er og vera ber

■ ■ ■ Pröstur Haraldsson

Endurmenntun, bráðalækningar, Kaldalóns, ofvirkni og athyglisbrestur, krabbamein í kvenlíffærum, beinvernd, efnaskipti, hjartsláttartruflanir, fyrsta fæða ungbarna, falskar játningar, alspeglanir, fóstur- og nýburablóðrof, sjúkratryggingar og utanlandsferðir sjúklinga, sjúkratilfelli, kannabis, lyflækningar og lifrabólga C. Það væri synd að segja að Læknadagar í Hörpu hefðu verið fábreyttir því þessi upptalning spannar umfjöllunarefni þeirra í einungis þrjá daga af fimm.

Margt er ótalið af því sem bar á góma þessa janúardaga við Reykjavíkurhöfn, streita, kynlíf, líknardráp og sjaldgæfir sjúkdómar, svo ekki sé minnst á kjaramál

lækna, raka og myglu á Landspítalanum og í öðrum húsum, eyrnabólgur og ofnæmi, æðakölkun og blóðleysi, siðfræði, bæklun og öldrun . . .

Lífið sjálft og lánið valt

Þessa fimm daga gengu læknar á milli sala og hlýddu á fyrirlestra, eflaust misvel flutta en alla fræðandi og upplýsandi. Lífið sjálft frá fósturskeiði til andláts. Og eins og öðru sem að henni er rétt tók Harpa þessu með stóískri ró og hélt af nærgætni utan um íslenska læknastétt. Á milli fyrirlestra gæddu menn sér á kaffi, súkkulaði og annarri hollustu, ræddu málin og báru saman bækur sínar þvert á sérgreinar og stofnanir.

Það var ekki auðvelt fyrir blaðamann með enga læknisfræðimenntun að velja sér málþing til þess að fylgjast með og gefa lesendum blaðsins skýrslu um. Heiti þeirra voru sum hver langt ofan við skilning hans en önnur praktísk og hvunndagsleg. Og svo voru nokkur með dularfullum blæ og spennandi.

Þannig var með málþingið sem hér verður tíundað: *Skuggahliðar heilsuæðisins*. Fyrir blaðamann sem var að stelast úr programmi á Reykjalundi var þetta beinlínis ómótstæðilegt. Þetta réttlæti strokið enda var þetta eins og partur af programmet sem hann var hálfnaður með.

Heimilislæknarnir Bryndís Benediktsdóttir og Friðný Jóhannsdóttir, - þær eru semmílega geymdar í formalíni árið um kring, þær eldast allavega ekkert.





Gunnar Bjarni Ragnarsson krabbameinslæknir er búinn að stjóra Læknadögum um árabíl en nú tekur Jörunn Atladóttir skurðlæknir við keflinu.

Hann laumaðist því inn í Silfurberg B og lagði eyrun við því sem þar fór fram síðdegis á föstudegi.

Á málþinginu voru flutt fjögur erindi sem öll fjölluðu um mataræði og heilsu. Tvær konur, íslenskur sálfræðingur og norskur próffessor í íþróttfræðum, greindu frá rannsóknum sem gerðar hafa verið á lystarstoli og brengluðu mataræði meðal afreksfólks í íþróttum. Svo komu tveir karlkyns íslenskir læknar og veltu því fyrir sér hvað gæti talist heilbriggt mataræði og hvort það væri yfirhöfuð til.

Anorexia athletica

Heilbrigð sál í hraustum líkama er sú mynd sem lengst af hefur verið dregin upp af fólki sem stundar íþróttir að staðaldri. Einkum og sér í lagi hlýtur það að eiga við afreksfólk sem keppir í efstu deildum íþróttageina eða jafnvel á alþjóðavettvangi. Sú mynd fellur ekki alveg að þeirri sem fram kom á málþinginu. Sálfræðingurinn **Perla Lind** hóf mál sitt á því að vitna í rannsóknir sem sýna að fólk sem stundar íþróttir er líklegra til að vera með einkenni átröskunar eða haldið átröskun en þeir sem ekki stunda íþróttir. Einkenn-

in eru algengari meðal kvenna en karla og mismunandi milli íþróttageina.

– Tíðnin er hærri í íþróttageinum þar sem líkamsþyngd hefur áhrif á frammistöðu, eins og langhlaupi, sundi en ekki endilega í boltaíþróttum svo dæmi sé tekið. Hjá konum er tíðnin einna hæst í fagurfræðilegum íþróttum og þolgreinum, svo sem fimleikum og hlaupum, en hjá körlum er hún hæst í þyngdarafstengdum greinum, hástökki, glímu, júdó, sagði hún.



Guðrún Sigmundsdóttir smitsjúkdómalæknir hjá Embætti landlæknis og Sigrún Hjartardóttir koensjúkdómalæknir.

Hún bætti því við að svo mikil brögð væru að þessu að fyrirbærið hefði fengið eigið tegundarheiti: *anorexia athletica* – íþróttalystarstol. Það heiti er þó ekki komið inn í greiningarkerfin og stór hluti þeirra sem sýna einkennin eru á forstigi lystarstols, áður en það telst vera orðið klínískur sjúkdómur. Dæmum um það síðarnefnda fer þó fjölgandi og norski íþróttfræðingurinn **Jorunn Sundgot-Borgen** nefndi nokkur þar sem efnilegt íþróttafólk veiktist og dó af lystarstoli.

Jorunn tók þátt í einni stærstu rannsókn sem gerð hefur verið á lystarstoli meðal íþróttafólks í Noregi árið 2004. Þar kom fram að 13,5% íþróttafólks voru á greiningarmörkum eða með klíniska átröskun sem var þrefalt hærra hlutfall en í samanburðarhópi. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að 42% kvenna sem æfðu fagurfræðilegar íþróttageinar eins og fimleika, dans og listskauta væru með átraskanir. Tíðnin var 24% hjá konum sem stunduðu þolíþróttir eins og langhlaup. Í tækniíþróttum, svo sem keilu og golfi, greindust 17% kvenna með átraskanir. Konur sem stunduðu boltaíþróttir á borð við tennis og handbolta voru með lægstu tíðni átraskanana eða um 16%.



Þessi leiddu þingið um heilbrigðar sálir: Axel F. Sigurðsson, Ragnar Freyr Ingvarsson, Perla Lind og sú norska Jorunn Sundgot-Borgen. – Ragnar stýrði svo árhátíðinni um kvöldið með salti og pipar og af öryggi, festu og glæsisbrag.

Æfingafíkn íþróttafólks

Það sem veldur þessum einkennum eru ekki hvað síst kröfur umhverfisins og þörf íþróttafólks fyrir að mæta óraunhæfum kröfum um frammistöðu og líkamlegt atgervi með ströngum æfingum og mataræði. Þetta hefst með því að fólk vill bæta árangur sinn og jafnvel missa nokkur kíló en getur þróað upp í það að æfingarnar hætta að verða ánægjulegar og breytast í kvöð eða fíkn.

Perla sagði að einkennin væru bæði líkamleg og sálræn og hefðu áhrif á hegðun fólks. Líkamleg einkenni geta verið þau að þyngdin sveiflast upp og niður, fólk finnur fyrir kulda, meiðsli og veikindi verða tíðari, þreyta og svefnvandi og meðal kvenna geta orðið truflanir á blæðingum.

Sálræn einkenni lýsa sér í því að viðkomandi hugsar stöðugt um mat, þyngd og líkamslöggun. Líkamsmyndin brenglast og fullkomunarárátta gerir vart við sig. Fólk missir tökin á skapi sínu og andlegri líðan og áráttuhegðun tekur völdin, svo sem varðandi mat og allt sem hann varðar.

Hegðunin breytist og æfingar og þjálfun keyra úr hófi og verða að áráttu – fólk finnur beinlínis fyrir vanlíðan ef það fær ekki að æfa. Það fer að forðast aðra á matmálstímum, hleypur í vörn í allri umræðu um óheilbrigt mataræði eða óhóflega þjálfun og býr til lista yfir „góðan“ og „vandan“ mat – og flokkar hann ekki eftir bragðinu. Fólk hættil að geta slakað á, hvíldin verður virk. Þessi þróun leiðir svo til þeirrar ófugsnúna niðurstöðu að frammistaðan á íþróttavellinum versnar. Þá eykst freistingin til að laga ástandið

með þvag- og hægðalosandi lyfjum eða einhverju þaðan af verra . . .

Góðir og vondir þjálfarar

Perla greindi frá rannsókn sem Klara Þorsteinsdóttir gerði árið 2013 á átröskun meðal kvenna í þremur greinum, fimleikum, ballett og handbolta. Þar kom fram að 29,2% þátttakenda reyndust yfir meðaltalsskori íslenskra átröskunarsjúklinga. Í framhaldi af þessu var ákveðið að stækka rannsóknina og fjölga bæði þátttakendum og íþróttagreinum (20). Perla tók þátt í þeirri rannsókn sem er nýlokið. Í stuttu máli má segja að hún hafi staðfest það sem kom fram í þeirri fyrri. Afreksfólk í íþróttum sýnir meiri einkenni lystarstols en samanburðarhópar. Að vísu er dálítið erfitt um samanburð hjá körlum þar sem rannsóknir vantar, en íþróttakonur skoruðu hærra á öllum mælikvörðum lystarstolseinkenna en kvenkyns háskólanemar. Samanburður við erlendar rannsóknir sýndi að hlutfall íslensks íþróttafólks sem er yfir klínísku viðmiðunarskori er hærra en þær fyrrnefndu hafa sýnt í einstökum íþróttagreinum.

Þær Perla og Jorunn veltu því fyrir sér hvernig hægt væri að sporna gegn þessari þróun og komust að því að fræðsla væri fyrsta skrefið. Sú fræðsla þyrfti að beinast að iðkendunum sjálfum en ekki síður þeim sem að þeim standa. Jorunn nefndi að vissulega væri mikið til af velmenntuðum afbragðsþjálfurum sem ekki gerðu sig seka um að ýta undir óheilbrigt mataræði þeirra sem þeir þjálfu. Hins vegar væru þess því miður mörg

dæmi að þjálfarar væru haldnir alls kyns bábiljum og úreltum viðhorfum. Hún nefndi sérstaklega þjálfara sem hefðu komið frá austanverðri Evrópu á síðustu áratugum. Þeir hefðu alist upp við allt önnur viðhorf en í álfunni vestanverðri. Til dæmis væri sú skoðun nokkuð útbreidd meðal þeirra að það væri eðlilegt að blæðingar kvenna beinlínis hættu meðan þær stunduðu afreksíþróttir.

En umhverfi íþróttafólks er meira en bara þjálfarinn. Þar koma margir við sögu, annað íþróttafólk, vinir, foreldrar og aðrir aðstandendur, fjölmiðlar, tískuheimurinn og margt fleira.

Metuð fita, sykur og pizzur

Eftir fyrirlestur um átraskanir íþróttafólks var eðlilegt að næst væri spurt hvort til væri eitthvað sem kalla mætti heilbrigt mataræði. Það gerði **Axel F. Sigurðsson** hjartalæknir og freistaði þess að svara spurningunni, sem er ekki jafneinföld og hún sýnist. Axel skilgreindi sjálfur hvaða kröfur hann telur að heilbrigt mataræði þurfi að uppfylla. Það þarf að tryggja nægilega næringu og draga frekar úr en auka hættu á sjúkdómum.

Hann vísaði til *Ráðlegginga um mataræði* sem landlæknir endurskoðaði og birti árið 2015. Þar eru helstu breytingar þær að mælt er með neyslu mjúkrar fitu í stað harðrar og að fólk dragi úr saltneyslu. Spurningin væri hins vegar hvort hægt væri að gefa út ráðleggingar sem giltu fyrir alla, unga háskólastúdenta jafnt og eldri offitu- eða hjartasjúklinga.

Hann leit um öxl og rifjaði upp að baráttan gegn kólesterólinu hefði ráðið



Ad vanda var glímt í lok Læknadaganna við mikinn fögnuð og hvískur og pískur viðstaddir, - alla langaði greinilega að blanda sér í keppnina. - Kristján Guðmundsson háls-, nef- og eyrnalæknir, Ólafur Már Björnsson augnlæknir og Sigurjón Vilbergsson lyflæknir skipuðu í tvö lið og þínú liðsmem og kvöldu með spurningum af ýmsum toga. Í öðru liðinu voru "ekki-ofnæmislæknar": Sigurveig Margrét Stefánsdóttir heimilislæknir, Ólafur Þór Evarsson geðlæknir og Jörundur Kristinnsson heimilislæknir, og í hinu liðinu hreindræktaðir ofnæmislæknar: Unnur Steina Björnsdóttir, Michel Clausen og Yrsa Löve.

ferðinni í öllum mannelismarkmiðum undanfarin 65 ár. Allt hefur snúist um að draga úr fituneyslunni. Á undanförunum árum hafa hins vegar birst rannsóknir sem sýna að málið er ekki svo einfalt. Árið 2006 birtist rannsókn á 50.000 konum sem höfðu neytt mismikillar fitu og mismunandi tegunda af fitu um langt skeið, en munurinn á tíðni æðasjúkdóma var lítill sem enginn.

Einnig hefur verið rekinn áróður fyrir neyslu ávaxta og grænmetis, ekki síst vegna trefjanna sem auðvelda líkamanum að melta fituna. Mælt er með fimm skömmtum á dag en rannsóknir hafa sýnt að ávinningur af meiri grænmetisneyslu er enginn. Einnig hefur komið í ljós að grænmetisætur verða ekki langlífari en kjötætur þótt þær fyrrnefndu deyi yfirleitt út öðru en hjarta- og æðasjúkdómum.

Hér á landi vakti það nokkra athygli að á árunum 1990-2002 drógu Íslendingar talsvert úr fituneyslu sinni. Á móti kom verulega aukin neysla á pizzum og öðrum skyndimat, auk þess sem sykurneyslan tók kipp, ekki síst vegna aukningar á neyslu sykraðra gosdrykkja. Svo merkilega vill til að á þessum árum hófst offitufaraldurinn fyrir alvöru hér á landi, fjöldi of feitra Íslendinga tvöfaldaðist.

Bólgu og bakteríur

Niðurstaða Axels var sú að samspil næringarefna þyrfti að skoða betur enda væri það flóknara en oft er talið. Í því sambandi nefndi hann að fitan sem safnast framan á fólk væri veik. Fitan er virkur vefur sem hefur áhrif víða í líkamanum. Hún veldur

meðal annars auknu insúlínviðnámi sem er rótin að áunninni sykursýki. Þarmaflór-an er annað sem þarf að fylgjast með því þar eru meðal annars upptök langvinnrar bólgu sem getur valdið ýmsum skaða. Sykur væri orðið jafnmikil ógn fyrir heilsufar fólks og reykingar voru áður.

Eins og áður sagði er Axel þeirrar skoðunar að óráðlegt sé að mæla með sama mataræði fyrir alla. Það sem hann telur að komist næst því að standa undir nafni sem heilbriggt mataræði sé Miðjarðarhafsmaturinn. Rannsóknir sýni að það hafi alltaf vinninginn, þegar borið er saman við annars konar mataræði, jafnvel þótt það auki á kólesteról. Kannski sé skýringin fólgin í því að Miðjarðarhafsmataræðið dregur úr bólgum.

Vandi þeirra sem vilja ráða fólk heilt um mataræði er ekki síst sá að umfjöllun fjölmiðla um mat og heilsufar ruglar fólk iðulega í ríminu, svo ekki sé minnst á netið sem er fullt af bulli. Þar séu allir að selja eitthvað. – Fræðslan er lyklatríði því hún getur auðveldað fólk að taka sjálfstæðar ákvarðanir um hvað það leggur sér til munns, sagði Axel.

Matur, mýtur og Plástrarnir

Síðast frummælandi málpingsins var á svipuðum nótum og Axel, en matreiðsla hans var með talsvert ólíkum hætti. **Ragnar Freyr Ingvarsson** er kallaður *læknirinn í eldhúsinu* og erindi hans var bæði fróðlegt, skemmtilegt og flutt með tilþrifum, svo miklum að enginn tími gafst til að rýna í þær fjölmörgu glærur sem hann varpaði upp á tjaldið.

Erindi Ragnars hét í dagskránni: *Matur og mýtur – til skemmtunar*, en þegar hann var kominn í pontu bætti hann við undirtitli: *Hvers vegna eru læknar alltaf svona ótrúlega leiðinlegir?* Hann sagði að fyrir því væri löng hefð að þegar einhver hrósaði mat eða drykk risi alltaf upp læknir og lýsti því yfir að þetta væri óhollt, gott ef ekki eittrað og líklegt til að drepa þig. Með ummæli Woody Allens að leiðarljósi – *Eina leiðin til þess að ná 100 ára aldri er að hætta öllu sem eykur þér löngun til þess að ná 100 ára aldri* – réðst Ragnar að öllum grunnreglum lýðheilsustofnana heimsins síðustu öldina og hakkaði þær í sig. Hver rannsóknin af annarri var vegin, metin og léttvæg fundin og á endanum var Ragnar búinn að aflétta öllum hömlum á neyslu mettaðrar fitu og salts en þegar hann byrjaði á áfenginu greip **Guðlaug Þorsteinsdóttir** fundarstjóri í taumana og þaggaði niður í honum.

Það var svo við hæfi að Ragnar skyldi vera ráðinn til að stýra veisluglaumnum á árshátíð LR. Þar voru engar hömlur á tjáningarfrelsinu og hann gat haldið hverju sem hann vildi fram. Það gerði hann líka og stjórnaði skemmtuninni af röggsemi og miklu sjálfsoyrgi, en tjáði sig ekkert um matinn. Þar komu reyndar fleiri við sögu, **Mugison** bræddi hjörtu viðstaddir og í lokin dönsuðu árshátíðargestir inn í nóttina undir fjörugum tónum **The Band Aids** sem skipuð er unglæknum og læknanemum.

Lauk þar með Læknadögum 2017 á verðugan hátt.