

Jag har läst

Medicinskt svårförklarliga symtom

Av Johannes Lindh, läkare

Book on Demand

AdLibris (2010) – 98 kr

Pia Hellertz



Johannes Lindh är läkare sen drygt 33 år. Han har medicine doktorsexamen i cellbiologi och är specialist i invärtesmedicin, allergologi och reumatologi enligt baksidestexten. Han samarbetar bland annat med Anders Olsson på Sorena AB, <http://medvetenandning.se>, om att utveckla en medveten andning.

Dr Lindhs bok är på 66 sidor samt 8 sidor referenser till vetenskapliga artiklar. Boken är skriven på ett så enkelt språk att en lekman som jag har lätt att förstå, samtidigt som han anger de medicinska begreppen för olika sjukdomar och symtom.

Jag har då och då genom åren gått till en vanlig läkare med olika småkrämpor och symtom, värk, trötthet och liknande bara för att få veta att jag är kärnfrisk. Det är inga fel på mig, säger läkaren med ett överseende leende. Och jag känner mig som en hypokondriker, trots att jag helt klart har symtom, i ryggen, i magen, i andningen, i musklerna m.m. Det är olika symtom nästan varje gång. Exakt detta fenomen tar dr Lindh upp i sin bok, d.v.s. de krämpor som läkarna inte hittar några fysiska orsaker till. Han räknar upp långa listor. Jag ska bara ta några exempel: Onormal trötthet, utmattning efter ansträngning, stelhet och värk i muskler och leder, försämrat minne, koncentrationssvårigheter, svårt att tänka, stresskänsla, yrsel, ångestattacker, andnöd, hosta, harklingar, ljudkänslighet, huvudvärk, migrän, elallergi, fibromyalgi, dimsyn, ont i bröstet och många, många fler.

Hyperventilationssyndromet (HVS)

Författaren berättar ett man efter 1.a världskrigets långdragna skyttegravskrig då soldaterna blev totalt utmattade fysisk och psykiskt upptäckte det sjukdomstillstånd som kom att kallas *Hyperventilationssyndromet*, *HVS*. Mot slutet av 1900-talet började man istället skriva forskningsrapporter om ”oral galvanism”, ”elkänslighet”, ”kroniskt trötthetssyndrom”, ”multipel kemisk känslighet”, ”utmattningsdepression” och mycket mera. HVS blev bortglömt. Man använder även begreppet *dysfunktionella besvär*.

Dr Lindh har under sina många år inom sina olika expertområden studerat sina patienter och börjat intressera sig för fenomenet och orsakerna till hyperventilering, det han beskriver som brist på vila och återhämtning, fysisk och mental stress, psykosocial stress och traumatiska händelser samt bristfällig andningsteknik.

Han har också funnit att kvinnor drabbas av dysfunktionella besvär sex gånger oftare än män och menar att det sannolikt är deras dubbelarbete som hindrar dem från att få den nödvändiga vilan och återhämtningen.

Författaren betonar att han inte talar om den typ av hyperventilation som uppstår vid panikångest.

Andningen

En mycket stor andel av västvärldens befolkning hyperventilerar, d.v.s. andas på ett dysfunktionellt sätt. Varför spelar det så stor roll hur vi andas? Huvudsaken är väl att vi får luft? Frågeställningarna är författarens. Han svarar. Under krissituationer när det handlar om kamp eller flykt, när livet står på spel, så behöver vi andas så mycket vi kan. Det viktiga då är

att vi får i oss mycket syre. Men efter kampen eller flykten är det viktigt att vi vilar och återhämtar oss och att andningen får återgå till en normal andning. Det är här vår moderna kultur kommer in, menar författaren. Vi är i ständig aktivitet, med höga krav och hög stressnivå. Och vi ger oss inte tid till vila och återhämtning. Det leder till att andningsmusklerna inte samarbetar. Det försvårar andningsarbetet.

En svensk forskargrupp har studerat patienter med fibromyalgi och fann att de i princip har normala lungor men att muskelstyrkan är nedsatt.

Vad händer vid hyperventilation?

När man hyperventilerar och alltså andas mer än man ska, så andas man ut för mycket CO₂ (koldioxid) och det medför att mängden/halten CO₂ sjunker i blodet. Det leder till att blodkärlen drar ihop sig. Då får blodet svårare att komma fram i vävnaderna eftersom blodflödet minskar. Fingrar och tår blir kalla. Men det drabbar också hjärta, hjärna, muskler och mage som får för lite blod och därmed för lite syre, menar Lindh.

En annan mycket viktig följd av hyperventilation och sänkt CO₂-nivå är den s.k. Bohr-effekten. Det innebär enligt författaren att syret binds fastare till blodet, vilket innebär att syret inte avges till vävnaderna som det ska. Därför blir det syrebrist i vävnaderna. Syret stannar kvar i blodet. Det innebär enligt författaren att organ som hjärna, hjärta, magtarmkanal och muskler får för lite syre, trots att blodet är rikt på syre. För lite syre i musklerna ger smärta. Organen fungerar sämre. Det är bakgrunden till de många svårförklarliga medicinska symtom som författaren diskuterar.

Den här typen av hyperventilation är så diskret att man inte ser på patienten att han/hon hyperventilerar, men det syns på blodet.

Dr Lindh redovisar en hel del symtom och de bakomliggande orsakerna, exempelvis om olika typer av muskelspänningar, problem med balansen, yrsel, mental stress, sömnstörningar, m.m. Han menar att hyperventilationssyndromet och förändrade andningsmönster hänger ihop. Vissa forskare tror att hyperventilationen beror på bristen på vila, vilket i sin tur leder till förändrat andningsmönster. Ju mer hyperventilation desto större anledning för bröstkorgsmusklerna att ta över andningen. Andra forskare menar att bristen på vila och återhämtning leder till ett förändrat andningsmönster, vilket gör att andningen flyttas upp till bröstkorgsmuskulaturen, vilket i sin tur leder till hyperventilation. En "hönan-eller-ägget"-problematik. Oavsett orsaken så blir problemen desamma. Jag väljer ett par konkreta exempel bland alla de exempel författaren diskuterar, elallergi och ökad smärtekänslighet.

Elallergi

Patienter som menar sig vara elkänsliga och allergiska mot elektromagnetisk strålning har utsatts för dubbelblindforskning. Försöksledaren har utsatt både de som menar sig vara "sjuka" på grund av strålning och helt friska personer för elektromagnetisk strålning, men patienterna har inte vetat när strålningen var påslagen eller inte. Både sjuka och friska gissar rätt och fel i cirka 50% av fallen. Allt blir helt slumpartat. *"Och det vore ju konstigt om vi skulle vara känsliga för elektromagnetisk strålning, sådan har vi ju från solen hela tiden. Utan solen skulle vi inte ha något liv på jorden"*, skriver Lindh (s. 44). Att människor blir läkta när de bor i sommarstugor och husvagnar utan el, menar han, beror på att de då äntligen ger sig tid att vila och återhämta sig.

Ökad smärtekänslighet

Om man inte vilar och återhämtar sig som man ska, får inte musklerna den avspänning de behöver. Då störs stresshormonerna och man kommer att tåla stress mindre. Då riskerar man att spänna musklerna mer än nödvändigt och det leder till en ond cirkel där hyperventilation blir en del av problembilden och smärtan i musklerna ökar. När detta utvecklats under några

år så är det svårt att bryta processen. Det är en förklaring till att s.k. utmattningsdepression tar så lång tid att läka.

Sjukvårdens roll och behandling

Dr Lindh menar att sjukvården visar alldeles för litet intresse för de förändrade andningsmönstren hos patienterna. Han menar att det sannolikt beror på för lite kunskap och för lite utbildning på området. Ett exempel på felaktig behandling är enligt författaren att hyperventilationssyndromet kan leda till depressioner som sjukvården behandlar med ”lyckopiller” vilket inte är en lyckad strategi.

Den behandling författaren rekommenderar är bland annat en förändrad livsstil, att se till att man vilar och återhämtar sig, att man börjar säga nej, att man vågar stänga av datorn och telefonen, att man börjar prioritera sina aktiviteter och att lära sig lyssna på sin kropps behov.

När man fått stora problem rekommenderar Dr Lindh psykoterapi och andningsgymnastik hos en specialutbildad sjukgymnast, som kan lära en att andas på ett mer avslappnat sätt. Då börjar koldioxiden normalisera sig, vilket skapar förutsättningar för att saltbalansen i kroppen kan återställas. Det måste få ta tid så att störningar i stresshormonsystemen som kortison och adrenalin återställs, vilket tar tid enligt författaren. Det kan röra sig om månader och år.

Avslappningsträning och massage är också bra. Författaren nämner också mindfulness, yoga och meditation som hjälpmedel för att återställa kroppens funktioner.



Jag rekommenderar verkligen boken mycket varmt.
Har köpt extra exemplar för att ge bort som gåvor eftersom den är så billig och känns så viktig.

Info om Dr Lindhs samarbete med Anders Olsson på Sorena AB finns här:

<http://medvetenandning.se/drlindh/>