

Kan vi lese oss friske?

Dr. Greves store Legebog for Norske Hjem er 100 år.

Katten har ni liv, seies det, med ei utfordrande formulering, som naturlegvis meir er eit symbolsk uttrykk for livskraft og seig styrke enn ei faktisk opplysning. Mennesket har eitt liv. Derfor er det ikkje underleg at vi nærast som refleks av livslyst søker kunnskap om korleis vi skal ta vare på dette eine livet. Det gjeld både dei som har eit evig perspektiv over sine levedagar og dei som trur døden er eit definitivt punktum.

Felles for dei aller fleste er at vi, ubevisst eller medvite, prøver å stelle oss slik at vi ikkje kjem ut for skade, og får oppleve sjukdom og vanhelse. Til alle tider har folk leita etter kunnskap som kunne kome til nytte. Men det er først i ny tid, med topp i dagens situasjon, at helseaspektet ved livet har fått noe nær unaturlege dimensjonar. Sjølsagt er det eit resultat av materiell velstand og gjengs velferd. Det er mye blest om optimal helse biletgjort av reklame og i massemedium, der friske, unge, sterke kroppar framstår som synonym for det gode og glade liv. I tidlegare tider visste ein nok òg kva ein sterk og velfungerande kropp hadde å seie for gode levedagar, men det er lite som tyder på at folk flest kunne bruke særleg tid og omtanke på å unngå ulyk-

ker og halde seg friske. Dei levde og strevde frå dag til dag, og kunne ikkje som vi i kritiske stunder påkalle ekspertise frå omsorgsapparat og helsevesen. Men dei hadde sine eigne hjelperåder, og søkte legedom og trøst hos andre som hadde ord på seg for å vite meir om liv og død enn folk flest. Klok kone og kjerringråd var ord frå kvardagspråket og ikkje nedsettande begrep.

Det sjukdomsfrie livet – eit velstandsfenomen

Det er først i dei nyaste tiåra at sunnheit og helse har fått ein dominerande plass i folks bevisstheitliv. Det er eit overflodsfenomen, og ein følgje av auka kunnskap. Fagfolk har i dag heile verda som kunnskapsbase, og sjøl lekfolk veit mye om sjukdom, ernæring, kroppsstell, psykologi og psykiatri. Nye uttrykk har gått inn i daglegtalet. Tjueåringar snakkar om å møte veggen. Folk opplever stress og kjenner seg tidleg utbrente. Dei veit at psykiske vanskar kan gi seg somatiske utslag. Ikkje minst veit dei fleste av oss at vi kan stille krav om medisinsk hjelp, nesten slik at vi forventar full og smertefri legedom. Sjukdomsbegrepet er utvida, helsebegrepet blir stadig omdefinert,

legetilbodet er meir omfattande enn noen gong, og trygdeordningane er godt utbygde. Enda ønsker vi fleire helsefremjande tilbod og meir omsorg. Generelt sett veit vi så mye om sjukdomar at det er eit problem for oss å kjenne seg heilt frisk. Korleis det kjem til å gå når vi no som pasient i eige hus får tilbod om tenester frå fastlegen via internett, veit eg ikkje, men det står for meg som ei folkemedisinsk utfordring at vi når som helst kan analysere vår sunnheitsstatus og få fagleg bistand ved noen tastetrykk på pc-en.

Det er sjølsagt karakteristisk for mennesket alltid å søke ny kunnskap, og ikkje skal eg vere den som prøver å skape tvil om nytta av opplysning og utvida mental horisont. Men ein kan likevel spørje seg om det er slik at alle opplysningar gjer oss gladare, friskare, for ikkje å seie lykkelegare? Kva skjedde da legebøkene kom og vart spreidde som folkeleg opplysningslitteratur kringom i dei tusen heimar? Det gav folk ein innsikt dei ikkje før hadde hatt. Dei kunne med egne auge, og ikkje gjennom doktorens leselorgnett, leite etter symptom på eigen kropp, stille sin eigen diagnose, og kanskje til og med bli lokka til privat medisineri og hendige små inngrep. Men om vi tenkjer etter er spørsmålet meir komplisert enn som så. Følgjer det lykke med å oppdage sjukdomsteikn ein før ikkje visste fans, og lese om sjukdomar ein aldri hadde hørt namn på, dobbelt farleggjort med latinske nemningar i opplysande parentesar, eller skapte det hjelpeløyse og unødvendig uro og frykt?

Opplysningslitteratur

Opplysningslitteraturen om helse er eldre enn Guthenberg og har nok alltid stått sentralt som ein kjerneverdi i eit folks kultur, men det er først etter at bøkene kunne bli tilgjengelege for allmenta at samanhengen mellom det folk las og korleis dei kjente seg vart interessant. Dei eldste beretningar om sjukdom og helse må vi nok karakterisere meir som spekulasjon enn observasjon, og framstår for oss som ei blanding av mørk overtru og svart teologi. Men den folkelege kunnskapen har naturlegvis følgd menneske frå tidbolck til tidbolck, heilt fram til dagens tau-trekking mellom skolemedisin og naturmedisin.

Dei første bøkene eg har festa meg ved var små opplysningskrifter som på enkel måte gjorde greie for fleire tema med "husholdningsaspekt", og som peikte på samanhengen mellom til dømes nytteplantar som smakstilsetningar i mat og som hjelp mot smerter og sjukdom. Oppskriftshefter for allmugen – forløparane for kokebøkene – vann tidleg stor popularitet. Forfatarane var ikkje i nemnande grad bebyrda med studium, men dei var observante, kloke og tiltakssame, og bygde oftast på det dei sjøl hadde hørt og lært i naturens eigen kjøkkenhage og ved egne eksperiment uti kokekunst så vel som handspåleggande praksis.

Annleis var det med dei fagkyndige. Den medisinske ekspertisen såg det ikkje bryet verd å spreie sin kunnskap som kolportasjelitteratur. Kanskje låg det vern om eigen profesjon til grunn, kanskje ein berettiga otte for at kvakksalvarar ville plukke opp brokkar av

kunnskap og drive rein uforsvarleg svartekunst. Men ser ein på situasjonen med folkehelsa som utgangspunkt, kan ein lett forstå at det voks fram eit aukande behov for meir kunnskap, fleire fakta, betre helsestell.

Amtsjukehuset Sanderud

Ved byrjinga av 1800-talet var kunnskapen om sjukdom og sunnheit liten, og det som da vart kalla medisinalvesenet var i startfasen. Amtfysikus Kristian Lintrup vart utnemnt i 1799. Han budde først i Vang, men flytte i 1803 til garden sin, Sanderud i Stange. Amtsjukehuset vart flytt dit frå Kongsvinger. Fagkunnskap og bemanning er på eit minimumsnivå, og Lintrup klagar over lønsvilkår og påstår at det ikkje er lett å oppnå tiltru hos vanlegfolk. Bonden spanderer gjerne mange dalar på ein omreisande kvakksalvar og hans vedunderkurar, men ofrar nødvendig eit par mark på ein skikkeleg lege, skriv amtslegen i medisinalberetninga frå 1804.

Kopparra folk såg ein over alt, men da vaksinasjon ved kongelege forordning vart påbode i 1810, og dr. Lintrup fekk til opplæring av hjelpevaksinatørar, vart det snøgt betring, og i 1835 kunne amtmannen innberette at vaksinasjonen var ei årsak til ein opplevde jamn og sterk vekst i folketalet.

Dei veneriske sjukdomane følgde i fotefara til unge menn som vende heim etter militærtjeneste, og ein gjorde lite privat for å hindre at smittsame sjukdomar spreidde seg. Felles bruk av matkoppar og drikkekar var vanleg, og omgangslegd, betleri, og nattløberi bi-

drog til å befordre smitte frå hus til hus. Kosthaldet var også ei medverkande årsak til utbreiing av farlege sjukdomar. Ein ting var svolten, ein annan ting dårleg mat, til dømes frose eller bederva korn, som så i sin tur førte til farlege sjukdomar som blotsott (dysentri).

Tilhøva på Sanderud var heller ikkje særleg tillokkande. I 1842 vart det opplyst til amtmannen at sjukehuset bar preg av "Urenlighet og uhygge". Sanderud var så overfylt av sjuke at forsvarleg reinhald og utlufting var umogeleg. I dei skitne sengene, fulle av utøy, låg fillete og skitne pasientar. Det fans ikkje bad. Om vinteren hengte ein opp klesvasken til tork i sjukestuene. Dessutan blir det nemnt at det mellom dei mannelege og kvinnelege pasientane foregjekk eit "forargelig" samliv.

Nordre Østerdalen legedistrikt i 1832

Etter kvart vart tilhøva vesentleg betre. Nordre Østerdalen vart eige legedistrikt i januar 1836, og talet på jordmødrer og legar auka jamt. Av sjukdomar som var utbreidde nemner ein gjerne kardialgi, kroniske gastrittar, bleiksott, hysteri og kronisk reumatisme. Som forklaring blir framført at allmugen budde i små stuer, "overhåndtagende" drikk av kaffe, og misbruk av alkohol. Men utetter hundreåret vart dei sanitære tilhøva betre, ikkje minst takk vere sjukepleieforeiningar. Lille-Elvedalen hadde tidleg diakonisse tilsett, og Kvikne fekk eigen kommunelege i 1889 og hadde ei både ei foreining for fattig- og sjukepleie og ei tuberkuloseforeining.

Tidene er framleis tronge om vi går fram til neste hundreårsskife. I år 1900 kom amtstinget saman den 15. mars og behandla som sak nr 12 "innberetning vedkommende Amtssygehuset og forslag om bevilgning til samme." Her får vi ein oversikt over vanlege sjukdomar, og kostnadene ved sjukehusopphald. I 1899, som er meldingsåret, har utgiftene til medisin og forbindingsgjensstander vore kr 895,30, med eit dagleg gjennomsnittsbeløp for kvar sjuk på 15,7 øre. Av dei kosta venerisk sjuke 5,9 øre, medan andre sjuke 18,4 øre. Framleis skil ein ut veneriske sjuke frå dei andre sjukdomskategoriane.

Hulda Garborgs heimestell

Opplysningsheftene hadde etter kvart vorte mange. Hulda Garborgs velkjente bok "Heimestell" frå 1899, med oppskrifter og rettleiingar, er såleis i denne samanheng ikkje eineståande. Men Hulda skriv godt og er beintfram og folkenær i oppskriftene sine. Ho bygger på det ho har lært seg sjøl, godt hjulpt av grannekjerringane "pi Aasa og med Savala", som ho takker og til eignar boka.

Karakteristisk nok opnar Hulda boka si med eit kapittel om helsa, og døftar sentrale emne som fyring, lufting og vask. Ho påstår at mye vesaldom kjem frå stell av senga, og gir gode råd. Kroppen får spesiell omtale, med stikkord som bad og fotvask.

Like etter er ho innom dumme mannfolk, som treng ekstra påminningar, skriv om tobakk og kaffe, skil drar entusiastisk utelufta, og endar opningsbolken som ventande med

"Kunsten aa eta." Sjølve hovuddelen av "Heimestell" handlar om maten. I den samanheng gir Hulda oss som leveregel eit gammalt ord som seier "Ein skal føda seg, men ikkje gjøda seg".

Lægebog for Norske Hjem i 1904

I 1904 kom "Lægebog for Norske Hjem" utarbeidd av M.S. Greve, direktøren ved Rikshospitalet. Han kallar boka si "Veileder i sundhed og sygdom", oppbygd som eit leksikon med stoffet alfabetisk ordna etter formålet "at give svar paa Spørgsmaal, som vedrører Sygdom og syge, og paa praktisk Maade at faa utbredt Kjendskab til det, som angaar Sundhed og Velvære." Oppgava for dr. Greve og medarbeidarane hans har vore å sette fokus på det den ikkje-sakkyndige treng, mellom anna for å føre folk bort frå overtru og mistydingar når det gjeld helbred. Boka skal ikkje føre folk bort frå legen, blir det sagt, men til legen når han trengs. Viktig er det å forebygge sjukdom, skriv Dr. Greve i forordet, ved fornuftig levesett, styrke sunnheit, bevare slektens motstandskraft, og gjenreise den om den av ein aller annan grunn er i forfall.

Oppslagsorda er mange og emnespektret vidt. Eg nemner som døme ansiktswinkel, centralvarme, fluesopp, hårvekst, isomslag, koleradråper, kunstige tenner, massasje, olivenolje, radesyke, tarmsjukdomar, og vaner så vel som uvaner. Her er fakta om korsett og kosemetiske middel, ja endatil omtale av kortspel som atspreiing i fristunder.

Boka er først og fremst utfordrande fordi ho er ein slags ensyklopedi som

for hundre år sida måtte vere ei skatte-kiste for allmenn folkeopplysning. Den som hadde dr. Greve i bokhylla attåt bibel og salmebok, var velskodd for kvardagen. Han kunne i tillegg finne fram til namn på sanatorium og pensjonat på landsbygda, for eksempel desse hotella frå vår del av Hedmark, Aasheim, Atneosen, Bjørnsmoen, Dalholen, Fæmund, N. Dæhlies hotell i Lille-Elvedalen, og Steimoen sanatorium.

Forfattaren legg vinn på å skildre sjukdomsteikn og sjukedomar utan nemnade dysterheit, og unngår pedagogisk klokt å angi dramatisk eller dødeleg utgang på eit sjukdomsforløp. Dr. Greve er såleis ein finstemt folkeopplysar, med brei livskunnskap og stor livsglede.

Kor utbreidd boka vart, veit ikkje eg, men eg vil tru ho fins mange stader der dei ikkje har sanert i bokhyllene og lagt hundreårsgjenstandar på loft eller trev.

Guddomskraft og solenergi

Det tok ikkje slutt med "Lægebog for Norske Hjem". I 1923 kjem eit nytt storverk på heile 575 sider med tittelen "Praktisk Veileder i Sundhed og Sygdom", for sjukepassarar og til husbruk. Boka ville snauvt nok bli ein bestseljar i dag, av fleire årsaker. Ein av dei er at ho er trykt med gotisk skrift. Sannsynlegvis vil vi òg finne fleire av artiklane temmeleg vidløftige, og det enda boka er tenkt som ei populær avhandling over anatomi, fysiologi og "Sundhedspleie tilligemed en videnskabelig Beskrivelse av Syddomme, deres Aarsager

og Behandling".

Forfattaren, dr. med. Frederick M. Rossiter, ein lege med røynsler frå amerikansk sjukehusvesen, har eit filosofisk-religiøst utgangspunkt for faktakunnskapar og rådgerder mot helsesvikt og sjukdom. Han påstår at omtanke for helse og sunnheit har kome i skyggen av karrièrejag og pengar. Han seier nei til bedøvande middel til eige bruk og tar avstand frå såkalte patentmedisinar, og viser til at medisinar er ei sak for legen. I andre delen av boka frigjer han seg langt på veg frå skolemedisinen og peikar på at guddomskrafta er den einaste legande krafta. I tredje delen skiv han om naturens legemiddel, og innleier med å vise til sola som den store kraftkjelda i verda. Solenergien er vidunderleg, endatil bakteriane i tuberkuløst spytt blir ødelagt etter eit døgn eller to i solskin.

Kor etterrettlege Rossiters observasjonar er, og kor klokt han formulerer sine rettleingar, kan ikkje eg døme om. Men at boka nok gav lekfolk auka kunnskapar saman med mye forunderleg å spekulere på, trur eg ganske visst. Når han mot slutten er velvillig filosofisk, nådde han sikkert fram til mange som gjekk ikring med nyoppdaga lidelser etter studium av alle dei besværet eit menneske kan oppleve å få i løpet av livet. For gammalt folk er han reine sjeleterapeuten når han seier at "Alderdommen er en Følge av uoverensstemmelse med Naturlovene ... Det er et relativt begrep med store Forskjelligheder: Man har sagt at en kvinde er så gammel som hun ser ut", men ein fransk fysiologs ord om at ein mann er så gammal som hans pulsårer, synes rettare, seier Rossiter med autoritativ

vekt. Han endar det store verket slik: "Intet vil holde hjertet så ungt som å pleie en glad sinnstemning og taknemlighet for livet og alle gode og herlige ting som det bringer oss. En sådan sinnstemning er et mektig anti-septisk middel mot for tidlig forfall og aldersomssvaghed".

Bakom alle sidene med gotisk skrift fins det altså trøst for dei som gruar seg til alderdommen. Det føreset at folk les meir enn forklaringar om eigne sjukdomsteikn og tar livslysten på alvor, eller kanskje rettare sagt tar plagene med humør.

Gassoverfall i legeverker frå 1933

Det store 3-bandsverket "Vår helse – populært norsk legeverker" frå 1933 skal avslutte dette tilbakeblikket på litt av den litteraturen som nådde ut til folk og gjorde dei dugelege til å ta vare på seg sjøl, eller skremte dei til uro og bekymring. Plansjene i fargar skapte fryktinngytande innsikt og vart finstuderte, ikkje minst av ungane, som var nysgjerrige etter dei ulike mysterium som dei gjekk med i eigen kropp. Fargelagt teikning av ein tiåring med meslingutslett (bok 2) er ei sterk oppleving for ein som kan kjenne det svir og klør bare ved synsinntrykket. Somme av dei foto som fortel om kreft, for å nemne enda eit eksempel, er fryktskapande.

Leiv Kreyberg, dr. med. og prosector ved Det norske radiumhospital, var redaktør i spissen for eit stort koppel av velkjente spesialistar, og verket inneheld stoff som nok av mange vart rekna som nytt og moderne, for eksempel

den store bolken om idrettsfysiologi og treningslære. Ein ny tid bankar på døra, med andre ord. Vitaminane har kome inn i faglitteraturen for fullt, grunntrekk ved arvelæra skaper forundring, og som eit minne frå Den første verdskrigen og eit forvarsel om det som noen år seinare blir Den andre verdenskrigen, endar første bandet med ein artikkel om "Beskyttelse mot gassoverfall på civilbefolkningen", skrive av Reidar Holtermann, kaptein ved forsvarsstaben.

Barnesjukdomar og barnepleie

Ein vil også merke seg at barn, barne-sjukdomar og barnepleie er ofra stor merksemd, med innimot 200 sider i band tre av legeverket. Det er naturlegvis eit uttrykk for nyvekt interesse og omsorg for barn, noe som har samanheng med fagemne som kom på mote i 1930-åra, da Benjamin Spock og andre ga nye signal til omsorg og oppseding. Mentalhygiene og sinnsslidningar har derimot fått merkverdig liten plass i bøkene. Det er eigentleg forunderleg, for Freuds tankar når oss for fullt ved dei tider, og interessa for psykologi er i rask vekst. "Kvinnens slektsliv og kvinnens sykdommer" er derimot tildelt nær 200 sider, illustrert med plansjar som lengdesnitt gjennom dei kvinnelege underlivsorgan.

Nye legebøker har kome etter den tid. Truleg er det såleis framleis ei viss interesse for opplysningslitteratur av dette slaget, men med endra haldningar til eiga helse er bøkene annleis i innhald og utstyr. Ikkje bare nye levemåtar og kroppsideal fører til innsmigrande

populærbøker med helse som påskott til litterær aktivitet. Nyvinningar innan dei ulike vitskapane, t.d. oppsiktsvekkande resultat av medisinsk forskning, gjer det sjølsagt nødvendig å få publisert nye fakta og nye reaksjonsmåtar på det som har kome for dagen.

Vi kan som før også lese oss fram til kunnskap om eigne symptom. Eg skal ikkje bestride den nytte slike bøker har, men etter mi oppfatning kan ein kan lese seg sjuk, meir enn lese seg frisk. Iallfall gjeld det gamle rådet at ein må lese med ope sinn, men kritisk sans, bruke det ein trur er brukande, og glømme resten. Den største utfordringa for eit lesande menneske i dag er å sile kunnskapen ned til eit handterleg nivå.

Ola Jonsmoen
2560 Alvdal

Litteratur:

Hedemarkens Amtsthings forhandlinger i aaret 1900.

S. Skappel: Hedemarkens amt 1814 – 1914.

Hulda Garborg: Heimestell (1899)

Lægebog for Norske Hjem (1904)

Praktisk Veileder i Sundhed og Sygdom (1923)

Vår helse – populært norsk legeverk (1933)

Kultur & Næring

RUNE JØRGENSEN