

Er det normalt?

Benny Ehrenreich sidder på 24. år i kompagniskabspraksis på Nørrebro, København. Benny er repræsentant i DSAM og formand for PLO-København samt en erfaren debattør.

Som praktiserende læge får jeg ofte spørgsmålet: "Er det normalt?" Eller det mere mistroiske: "Det kan da ikke være rigtigt?"

Sandt at sige så ved jeg ikke, hvad "normalt" betyder. Der kan f.eks. spørges om det at hoste, snutte og have feber i en uge er normalt. Det er det jo ikke, for de fleste dage har vi ikke en øvre luftvejsinfektion, men på den anden side er det vel normalt, at mennesker bliver syge en gang imellem. En umanerlig træt patient kan betyde, at det ikke er normalt! Jo, hvis trætheden skyldes smerter, dårligt arbejdsklima eller bekymringer, kan træthed være en normal reaktion på belastning – men kombineret med vægttab og nattesved er det en anden sag.

"Normalværdier" er et misvisende ord for referenceinterval. Når der tages en række blodprøver, og nogle af værdierne ligger uden for dette, er det normale svært at afgrænse, for der vil helt naturligt være en gruppe af raske med værdier uden for de 95 % i en normalfordeling. Desuden ligger bl.a. kolesterol referenceinterval så lavt i forhold til gennemsnittet i Danmark, at mange uden risikofaktorer oplever et rødt varsel, når de på sundhed.dk læser deres svar. (Det burde for øvrigt ikke være muligt at se sine prøver uden lægens støtte).

Men hvad med overvægt? Arbitrært har "man" besluttet, at normalvægtige har et BMI på under 25, selvom der ikke er nogen sammenhæng med sygdom for et BMI på op til 20-30 % højere...

Danskernes BMI-gennemsnit er steget støt og er over 25. Men gennemsnittet regnes åbenbart ikke for at være normalt! (I øvrigt er det bedre at benytte betegnelsen "tyk" fremfor "OVERvægt", når nu korrelationen til helbredet er dårlig).

At holde fokus og opmærksomhed kan være svært, især hvis der ikke sker noget interessant, og for mange er det svært at sidde stille. Det, har jeg erfaret i hele min skole-, studie- og voksentid, er normalt for mange. Men nu oplever jeg dagligt patienter, der fastslår: "Det er altså ikke normalt! Jeg må have ADHD!" (selvom de både har uddannelse og stiftet familie). Tja, det er i al fald blevet hyppigere at få mistanken og ønsket om at blive undersøgt.

Det er uundgåeligt, at vi i et liv oplever perioder med sorg, ensomhed, irritation, frustration såvel som smerter og fysisk ubehag. Det unormale er et liv med fravær af symptomer. En større undersøgelse af psykiske symptomer viste i 2017, at over 85 % af os i løbet af livet kvalificerer til en psykiatrisk diagnose. Det er altså også normalt at være psykisk syg.

Når patienterne bliver bekymrede over en smerte, de ikke har haft før, en knop eller lidt hoste, kan jeg godt forstå, de søger læge – det er helt normalt! Men hvis den samme patient kommer gentagne gange med bekymringer over helbredet i en grad, så det invaliderer dem, så må jeg mistænke en behandlingskrævende angstlidelse, for det er ikke normalt.

Som læge er det en af mine privilegerede opgaver at hjælpe patienter med at ac-



ceptere, at deres symptomer ikke nødvendigvis er tegn på sygdom, og at de kan være helt normale trods deres skavanker, skæve blodprøver og bekymringer. Det afstedkommer heldigvis ofte lettelse – og kun sjældent et mistroisk: “Det kan ikke være rigtigt!”

Alle disse “er det normalt”-kon-takter er for mig lige så meningsfulde som de sjældne alvorlige henvendelser og tilbagevendende årskontroller af kronisk sygdom.

Jeg håber, vi kan udvide det normale og rumme langt flere tykke, tyn-

de, generte, sprælske og skæve eksistenser.

Nu glæder jeg mig til at læse: “Saving normal” af Allen Frances, som jeg lige har bestilt. //

LÆGEDAGE

11. – 15. NOVEMBER

Du kan tilmelde dig Lægedage frem til og med tirsdag den 22. oktober.



Vi glæder os til at se dig!



2024

www.laegedage.dk