

# Hormonlege på Bønes

**Dr.med. Pål Holm er nyansatt ved Alfa Helsesenter og kan bistå pasienter som sliter med hormon og stoffskifte sykdommer. Han ønsker en tett oppfølging av pasientene og en kortere ventetid.**

AV ANETTE OLSEN VEBJØRNSSEN  
red@sydvesten.no

Holm er spesialist i indremedisin og endokrinologi. Han har jobbet som overlege på Haukeland Universitetssykehus og han har fremdeles en halv stilling på Førde Sentralsykehus. Siden 1994 har han jobbet med hormonsykdommer. Etter lang erfaring i det offentlige er han litt delt i oppfatningen om å prøve seg i privatmarkedet.

## Tid og kvalitet

– Jeg synes det offentlige burde vært bedre utbygd. Men slik det er i øyeblikket ser jeg behovet for og også tilby privat tjeneste, sier Holm.

Målet er å gi raskere vurdering, tettere oppfølging og kortere ventetid. Før jul vil han være tilgjengelig en gang i uken annenhver uke. Men om etterspørselen er stor, er det mulig at det blir flere dager etter nyttår.

– Jeg er usikker på behovet, så vi tar en forsiktig start.

Han føler at ved å være i privatsektor vil han få bedre tid til hver enkelt pasient.

– Vi skal bruke den tiden det tar til hver enkelt pasient. Det skal være kvalitet og ikke klokkestyrt. God kvalitet har mye med tiden å gjøre.

I det offentlige føler han at det ofte blir liten tid til pasientkontakt, og mye av tiden går med til å drive avdelingen. I tillegg er det innsparinger. Han ønsker likevel ikke å snakke nedsettende om de

offentlige tjenestene ettersom han vet at det er mange dyktige mennesker som prøver å gjøre sitt beste for pasientene.

– Men jeg føler jeg får benyttet fagkunnskapen min bedre her, sier Holm.

## Hormonforstyrrelser

Det er få spesialister på samme område i Norge. På landsbasis finnes det rundt 60 endokrinologer. De fleste jobber ved Universitetssykehusene. Holm er den eneste endokrinologen i Sogn og Fjordane.

– Det er selvfølgelig alt for lite, sier han.

Holm jobber blant annet med diabetes, stoffskiftesykdommer, Polycystisk ovarialt syndrom (PCOS), menstruasjonsforstyrrelser og forstyrrelser med kjønns-hormonene. Legen mener at rundt fem prosent av befolkningen har diabetes, for stoffskiftesykdommer er det også en livstidsrisiko på fem prosent. PCOS er sjeldnere, men 2-3 prosent kan ha dette. PCOS kommer i ulike grader og det er ikke alle som er behandlingstrengende. Symptomene på PCOS er lange opphold mellom menstruasjonen, barnløshet, økt hårvekst og fet hud. Holm forteller at det er nok en del som går rundt med en lettere grad av PCOS uten å vite det.

– Det finnes medisiner som kan hjelpe dem, legger han til.

## Stoffskifte og diabetes

Holm sitt fagfelt innebærer også stoffskiftesykdommer. Noen av symptomene på om du har for høyt stoffskifte er; indre uro, problemer med å sove, svetting, skjelving i hendene og vekttap. Om stoffskifte er for lavt kan det gi utslag i; slapphet, at man fryser lettere, moderat vektøkning, tendens til forstoppelse og i noen tilfeller stemmeforandring. I dag finnes det ingenting som kan forebyggende stoffskifteforandringer.

– Vi ser ofte at det er en arvelig tendens, sier Holm.

En annen sykdom som ofte går i arv er diabetes 2. Holm mener at det ofte tar for lang tid før behandling av diabetespasienter



Pål Holm er begynt som endokrinolog ved Alfa Helsesenter (Foto Anette Olsen Vebjørnsen)

settes i gang.

– Behandlingen er for lite offensiv og ofte ventes det for lenge, sier han.

Endokrinologen mener det er viktig å være tidlig ute med behandling blant annet for å forebygge senvirkninger. Da tenker han spesielt på hjerte- og karsykdommer, problemer med nyrene og dårlig syn.

## – Mange i gråsonen

– Grunnpilarene i behandling av diabetes er kostholdsendring og hyppig fysisk aktivitet. Vektreduksjon er ofte gunstig, men det viktigste er å endre livsstilen.

Rundt 150 tusen nordmenn

har fått diabetesdiagnosen, men Holm ser ikke vekk i fra at det finnes store mørketall. I tillegg er det mange som ligger i gråsonen.

– Mange har høyt blodsukker, men ikke høyt nok til at de får diagnosen.

For å få diagnosen tar man en sukkerbelastningstest og selv om man ikke ligger innenfor «kravene» for å få diagnosen kan det bety at man ligger i faresonen for å utvikle sykdommen.

Symptomene på diabetes er ofte vage, men noen av dem er; tretthet, uopplagthet, tørsthet, depresjonsfølelse, kløe i underlivet (soppinfeksjon). Folk som har

## Endokrinologisk undersøkelse:

Endokrinologisk undersøkelse består i å kartlegge sykehistorie, kroppsundersøkelse, laboratorieundersøkelser og bildediagnostikk.

### Sykehistorien

Målet for legen er å få en klar fremstilling av symptomenes art og hvordan de har utviklet seg over tid. Når startet plagene? Hva består de av? Hvordan de har utviklet seg? Hvordan er formen din? Tidligere sykdommer? Har du prøvd medisiner og hvordan har disse virket? Er spørsmål legen vil finne ut av.

### Kroppsundersøkelsen

Den fysiske undersøkelsen innebærer en generell undersøkelse av hele kroppen.

Hormonsykdommer påvirker nemlig de fleste av kroppens organer. Legen ser etter tegn på overaktivitet eller underaktivitet i den aktuelle kjertelen, noe som ofte gir typiske utfall.

### Laboratorieundersøkelser

Et vidt spekter av prøver og undersøkelser er aktuelle å ta i utredningen av hormonsykdommer. Viktigst er blodprøver som måler konsentrasjonen av hormoner i kroppen. Noen ganger er også måling av hormonnengden i urinprøver viktig.

### Bilediagnostikk

Sykdommer i hormonkjertlene krever i noen tilfeller at kjertelen avbildes. De mest brukte metodene er scintigrafi, ultralyd, CT og MR.

Kilde: pasienthandboka.no

slektninger med diabetes, er overvektige, folk med høyt blodtrykk eller hjerte- og karsykdommer, folk med høyt kolesterol og for folk som har hatt svangerskapsdiabetes, kan det være lurt å ta en nærmere undersøkelse for å finne ut om de har diabetes. Du kan ta direkte kontakt med Alfa Helsesenter uten henvisning fra lege.



# Ny kalender fra Lions

AV METTE L. SKULSTAD  
skulstad@sydvesten.no

Lions klubbene i Bergen Vest og Laksevåg er nå klare med sin nye kalender for 2009. Kalenderen som heter Bergen Vest kalender 2009 er allerede i salg, og Lionsmedlemmene håper på godt salg.

– Det er Lions Bergen Vest som de siste årene har gitt ut «Lions kalender». Inntekten fra kalenderen har hatt stor betydning for våre aktiviteter, alt overskuddet fra salget går til Lions aktiviteter, forteller Arvid Bernt-

sen, president i Lions Club Bergen Vest.

Lions klubbene arbeider med aktiviteter i Bergen Vest og Laksevåg knyttet til arbeid for barn og ungdom gjennom å gi støtte til foreninger og lag. Lions gir også støtte til fysisk- og psykisk utviklingshemmende for at de skal kunne delta i samlinger og aktiviteter. I tillegg støtter Lions aktiviteter mot rus og narkotika blant annet gjennom prosjektet «Albatrossen» og undervisningsopplegget «Det er mitt valg», som er et undervisningsopplegg for skoleverket.

– Vi støtter også SOS-barnebyer. I tillegg bidrar vi til Lions internasjonale arbeid og aktiviteter, som Sight First øyehelseprosjekt i Uganda og Malawi, Kjell Grønners prosjekt «Blant verdens fattigste» i Malawi, forteller presidenten.

Kalenderen er utformet med bilder fra Bergen Vest og Laksevåg, og selges av Lions medlemmer på Vestkanten og ved de største dagligvarebutikkene i Bergen Vest. Kalenderen kan også bestilles på mail: bergen.vest@lions.no.