

Raddir lækna erlendis

Læknablaðið sendi línu til nokkurra íslenskra lækna sem eru við nám og störf erlendis til að fá fréttir af líðan þeirra, daglega starfi og hvaða breytingar COVID-19 hefur haft í för með sér

■■■ Olga Björt Þórðardóttir



Guðrún G. Björnsdóttir bráðalæknir í Glasgow

Guðrún segir það vera skrítið að vera núna raunverulega fjarri öllum. „Áður var svo stutt að skreppa til Íslands eða fyrir fjölskyldu og vini að skella sér í heimsókn í beinu flugi til Glasgow. Það er eins og að við fjölskyldan höfum skyndilega flust til útlanda og farið aftur til tíma skipaferða.“

COVID og „novid“

Guðrún vinnur núna á gjörgæslu á öðrum af stóru spítölum borgarinnar Glasgow. Í fyrri bylgjunni í vor þurfti að þrefalda plássíð fyrir gjörgæsluna og það var fullnýtt. „Sögurnar af álagi eru ógnvekjandi. Vaktalínur voru margfaldaðar og starfsfólk frá öðrum sviðum var þjálfað upp til vinnu. Á sama tíma voru sumar lyflækningadeildir aðeins hálffullar vegna þess að einangra þurfti sjúklinga og margar skurðeildir voru teknar undir lyflækningar. Nú er önnur bylgjan að byrja hér, það er búið að skipta gjörgæslunni upp í COVID og „novid“ eins og þau kalla það. Tilfellið fer núna ört fjölgandi hér og við erum líklegast hvergi nærri öðrum toppi. Hér er búist við viðvarandi bylgju allan veturinn. Það er ónotaleg tilhugsun.“

Fyrri hluta ársins starfaði Guðrún á lyflækningasviði á öðrum spítala og segir að þá hafi verið mjög mismunandi eftir stökum deildum hversu vel fólk kunnir að búa sig og hvaða verkferlar hafi verið í notkun. „Það var ruglingslegur tími og allt einkenndist af óvissu en fólk var ótrúlega nægjusamt, staðfast og duglegt. Íslendingurinn í mér hneykslaðist á aðbún-

aðinum og dugleysi stjórnenda, en fólk hér hélt bara sínu striki.“ Hún bætir við að hún heyri það á gjörgæslulæknunum á sjúkrahúsinu í Glasgow, þótt viss uggur sé í þeim, að þau búi að reynslunni úr fyrri bylgjunni. „Þau vita að þetta hafðist. Svo þekja þau kvillann aðeins núna og vita betur en áður við hverju er að búast. Ég ætla því að vera vongóð um að þótt mikið verði að gera, þá munum við gera okkar vel.“

Skortur á hlífðarbúnaði olli smitum

Spurð um hverju hún taki helst eftir ólíku með Bretlandi og Íslandi á tímum COVID, segir Guðrún að munurinn sé næstum farsakenndur. „Ekkert traustvekjandi þríeyki er hér heldur sein og ómarkviss viðbrögð ríkisstjórnar með þriggja orða slagorð sem gera mismikið gagn. Þegar skortur var á veiruprófum var ákveðið að prófa fáa. Skortur á hlífðarbúnaði leiddi til þess að gefnar voru út ráðleggingar um að ekki þyrfti nema léttan maska, hanska og ermalaus svuntu við almenna umönnun og mat á hóstandi COVID-sjúklingum. Svo er fullur hlífðarbúnaður ef sjúklingar eru barkaþræddir eða annað loftúðaframleiðandi (*aerosol generating*) á sér stað. Þetta leiddi af sér að talsvert af starfsfólki á lyflækningadeildum smitaðist af COVID en afar fáir á gjörgæslum.“

Hvað hefði verið hægt að gera betur? „Í Bretlandi var loksins sett á útgöngubann þegar reynt var að stemma stigu við smitum. Við tóku 12 vikur án skóla eða sam-

„Ég fylltist hreinlega auðmýkt við að sjá hvernig hægt er að vinna saman að markmiðum ef vilji er fyrir því. Á spítölum var öllu snúið við, verkferlum breytt, fólk tók að sér ný störf og fólk leysti ágreiningsmál. Stórir spítalar og stórt heilbrigðiskerfi eins og NHS (National Health Service) er æði oft fast í hjólförum. Þetta var jú einu sinni heimsveldi. Eftir þetta eigum við öll þessa sameiginlegu reynslu.“



neytis við aðra, veitingastaðir, leikvelli og almenningsgarðar voru lokaðir og bannað að ferðast nema nokkrar mílur frá heimilinu. Fólk sætti sig við þetta og viðvarandi hömlur allt árið. Á Íslandi virðist mér úr fjarlægð sem fólk sé í meira uppnámi. Nú er þó greinilega komið að mörkum þolgæðis hjá þeim hópum sem verst fara út úr aðgerðum hér úti svo að smitin halda áfram.

Í Bretlandi hefði verið hægt að hefja framleiðslu veiruprófa, hlífðarbúnaðar og lyfja á fyrri helmingi ársins, framleiðslugetan er fyrir hendi eins og í Þýskalandi sem fór þá leið. Í báðum bylgjum hefði mátt grípa fyrir inn í með hömlum. Svo er ekki enn komið á viðunandi smitrakningarkerfi hér, svo þar er klárlega hægt að bæta margt. Í rauninni vildi ég óska að Bretar og flestir aðrir hefðu staðið sig jafn vel og Íslendingar. Þótt önnur bylgja komi á Íslandi virðast viðbrögðin markviss, kerfið verður ekki yfirþanið og stjórn náðst á útbreiðslu smita.“

Í Bretlandi hafi viðkvæmir hópar, hvort sem það er fjárhagslega, vegna annarra sjúkdóma eða félagslega, ekki hlotið nægilega vernd, eins og Guðrún bendir á að sjáist á seinkun krabbameinsaðgerða, versnun geðsjúkdóma og aðbúnaði fátækra barna. „Svo að Íslendingurinn í mér vill helst grípa næstu þönnu til að berja á og fá einhverja aðra til að stýra viðbrögðum. En best hefði nú verið ef ríku löndin hefðu sýnt ábyrgð heima fyrir og utanlands, þá væri þetta kannski búin bóla.“

Eigum öll þessa sameiginlegu reynslu

Mesta lærdóminn af heimsfaraldrinum vegna COVID-19 veirunnar segir Guðrún að hún hafi hreinlega fyllst auðmýkt við að sjá hvernig hægt er að vinna saman að markmiðum ef vilji sé fyrir því. „Á spítölum var öllu snúið við, verkferlum breytt, fólk tók að sér ný störf og fólk leysti ágreiningsmál. Stórir spítalar og stórt heilbrigðiskerfi eins og NHS (National Health Service) er æði oft fast í hjólförum. Þetta var jú einu sinni heimsveldi. En eftir þetta eigum við öll þessa sameiginlegu reynslu. Ég vona að við munum líka eftir því hvernig við getum sameiginlega brugðist við og breytt hlutum til að sinna fólkinu okkar betur.“

Helgi Jóhannsson svæfingalæknir í London

Helgi segir að það sé athyglisvert að reyna að lýsa því hvernig honum hefur liðið á tímum COVID, því honum hafi liðið ágætlega, þótt hann hafi fengið COVID-sýkinguna í mars. „Einkennin voru höfuðverkur, harðsperrur (ég hélt ég hefði tekið aðeins of hart á því í jóga-tímanum skömmu áður) og smávegis hósta.“ Það var ekki fyrir en á þriðja degi sem ég tók eftir að lyktarskynið var alveg farið. Í mars var það ekki komið í sjúkdómseinkennin, en ég hafði tekið eftir tísti frá ENT UK um að það væri alengt, þannig að ég og maðurinn minn fórum í sóttkví.“ Hann segir þá báða hafa verið þreyttari en venjulega og að hann sjálfur hafi ekki getað hlaupið sína venjulegu 10 kílómetra, heldur bara komist í 5. „Síðan batnaði þetta allt á næstu tveimur vikum, nema lyktarskynið. Sex mánuðum seinna er það að komast hægt og sígandi aftur í lag, en ég fann enga lykt eða bragð samtals í 6 vikur.“

Ekki hræddur við að ferðast

Annars segir Helgi að undanfarið hálf tveimur ári hafi verið nokkuð þægilegt. „Það var ekki mikið um utanlandsferðir, en við komumst heim til Íslands í 10 daga í sumar áður en hertar aðgerðir tóku aftur gildi við landamærin þar. Ég hef ekki verið hræddur við að ferðast um, er

með mótefni gegn veirunni og þrátt fyrir einstaka endursýkingu í veröldinni tel ég það ólíklegt.“

Grétu yfir andláti þeirra sem dóu einir

Varðandi starfið og álag í heimsfaraldrinum segir Helgi að mars og apríl hafi verið býsna erfiðir. „Við breyttum vaktafyrirkomulaginu okkar, fórum á fastarvaktir og opnuðum 17 rúma gjörgæslu á PACU-deildinni okkar á St Mary's sjúkrahúsinu í Paddington. Í febrúar vorum við með allt að 16 rúm fyrir sjúklinga í öndunarvél, en í apríl voru þar 60 rúm! Við notuðum svæfingarvélar okkar og alla svæfingalækna í gjörgæslunni, nema þrjár skurðstofur fyrir neyðarskurð. Við sáum um starfsfólk okkar, einn hjúkrunarfræðing og eina konu sem var ræstingstæknir sem við þekktum. Ég mun aldrei gleyma samtalinu við skyldfólk hennar þegar hún var nær dauða en lífi. Það var erfiðast held ég, að enginn gat heimsótt og við vorum fjölskylda þeirra á þeirra síðustu stundum. Við strukum þeim um hárið og grétum yfir andláti þeirra.“

Hjarðónæmi talsvert í London

Bylgja smita náði síðan lágmarkum aftur í London í maí og Helgi segir sumarið hafa verið nokkuð auðvelt. „Við byrjuð-

um hægt og rólega á venjulegri skurðþjónustu og erum nú að reyna að halda henni áfram, þrátt fyrir byrjun bylgjunnar sem nú er. Það hafa ekki margir sjúklingar verið lagðir inn hér í London ennþá, til dæmis er bara einn í öndunarvél hjá okkur, en fleiri eru í Norður-Englandi. Ég er að vona að London sé komin með talsvert hjarðónæmi eftir bylgjuna í febrúar og mars, en við erum viðbúin að gera þetta allt aftur.“

Spurður um hvaða hug hann beri til þess tíma sem liðinn er af árinu 2020 og hvaða væntingar hann hafi til ársins 2021, segir Helgi að margt hafi gjörbreyst - og í raun margt til hins betra. „Fundahöld eru öll á stofunni minni. Það er auðvelt fyrir sjúklingana okkar að nálgast okkur og margar stofur eru núna „virtual“. Margar breytingar sem við bjuggumst við að myndu taka mörg ár voru samþykktar og gerðar virkar á nokkrum vikum.“ Hann segist sannarlega sakna þess að ferðast og ákvað að bóka viku í Suður-Afríku í febrúar 2021. „Hver veit hvort það gangi?

Annars hef ég miklar áhyggjur af efnahaginum í Þjóðfélaginu og sérstaklega unga fólkinu og sjúklingunum okkar sem hafa seinkað sjúkdómsgreiningu af ótta við COVID og munu koma með ólækandi krabbamein frekar en að komast í aðgerð fyrr.“

Mesta afrekið að venjast nýjum aðstæðum

Ef London og Ísland eru borin saman varðandi aðgerðir í heimsfaraldrinum segir Helgi líklega of snemmt að dæma, en hann telji Ísland hafa verið til fyrirmyndar í veröldinni með ráðstafanir gegn COVID; ekki bara með skimun, heldur líka skynsamlegum, rökréttum tilmælum sem almenningur getur skilið. Helgi segir að Bretar hefðu pottþétt getað staðið betur að málum. „Í mars var næstum ómögulegt að komast í sýnatöku fyrir COVID og við vorum mjög sein með allar reglubreytingar. Nýtt útivistarband myndi skaða okkur of mikið, bæði efnahagslega

„Fundahöld eru öll á stofunni minni. Það er auðvelt fyrir sjúklingana okkar að nálgast okkur og margar stofur eru núna „virtual“. Margar breytingar sem við bjuggumst við að myndu taka mörg ár voru samþykktar og gerðar virkar á nokkrum vikum.“

og geðheilsu þjóðarinnar. Ég veit ekki hver besta lausnin er, en við getum ekki hætt allri starfsemi aftur, annars völdum við varanlegum skaða, sérstaklega fyrir unga fólkið okkar.“ Að þessu sögðu vill Helgi að lokum segja þetta um mesta lærdóminn af því að takast á við heimsfaraldurinn: „Ég held að mestu afrekin muni snúast um hvernig fólk getur aðlagast algjörlega nýjum kringumstæðum, með samvinnu og sameiginlegri ástríðu til að gera það besta fyrir sjúklinga okkar og hvert annað.“

Jón Atli Árnason klínískur prófessor í gigtlækningum í Wisconsin-ríki

„Ég sagði vinnufélögum og vinum mínum stoltur frá því hvernig stjórn-málamenn hefðu stigið til hliðar og látið fagfólk um að taka allar helstu ákvarðanir um viðbrögð við faraldrinum. Auðvitað var ég þarna líka að vísa til þess hvernig heimskir stjórn-málamenn hér í Bandaríkjunum gerðu hið gagnstæða, hundsuðu góð ráð og vísindi og gerðu illt verra.“

Jón Atli segist sem betur fer vera við góða heilsu og hafa sloppið við COVID og allar vægari pestir líka, enda hafi hann verið með skurðgrímu fyrir vitunum síðustu 6 mánuði. „Kunningjar mínir hafa veikt en hafa náð sér aftur. Sjúklingar mínir líka. Ég hef hins vegar áhyggjur af afleiðingum faraldursins, bæði hvað varðar heilsu fólks, atvinnustarfsemi og efnahag. COVID hefur sett flest úr skorðum.“

Hann bætir við þetta að fólk sé einnig mun einangraðra en áður. Samskipti við fjölskyldu og vini séu minni og þau séu svo til öll án þess að fólk hittist. „Við ætluðum að vera talsvert á Íslandi í ár en þurftum að fresta því og höfum ekki hitt börnin okkar lengi, en hvorugt þeirra býr í Bandaríkjunum. Við höfum heldur ekkert ferðast hér innanlands, ekki farið á veitingastað, tónleika, leikhús eða söfn. Ég hef eiginlega ekki farið út fyrir Madison síðustu 6 mánuði nema í hjólatúra til heilsubótar.“

Alltaf með skurðgrímu og andlitshlíf

Hann segir álagið í starfi sínu vera eins og áður, en það hafi breyst mikið hvernig hann vinni, bæði við lækningar og kennslu. „Ég vinn að mestu á göngudeild en sinni ráðgjöf á háskólasjúkrahúsinu. Í upphafi var flestum göngudeildum lokað og einungis bráðamóttök voru opnar. Ég var þá heima og talaði við sjúklinga í síma eða á netinu. Við höfðum verið að undirbúa fjarlækningar um hríð, en þurftum nú að setja þær í gang með nokkurra daga fyrirvara. Göngudeildin opnaði svo aftur í júní, en við sinnum samt enn um það bil helmingi sjúklinganna með fjarlækningum. Á dæmigerðum degi er ég með 10-12 sjúklinga í fjarlækningum og tek á móti jafn mörgum í viðtal og skoðun, ómskoðanir og liðástungur. Þegar ég hitti sjúklinga er ég alltaf með skurðgrímu og andlitshlíf.“

Mörg sjúkrahús komin að þolmörkum

Jón Atli segir alla almenna starfsemi nú fara fram á netinu, en hann kenni hins vegar einkum með beinni handleiðslu á göngudeild eða sjúkrahúsi á sama hátt og áður, nema hvað reynt sé að gæta þess að standa ekki of þétt og allir séu með grímur og andlitshlífar. „Hér var búist við holskeflu tilfella strax á vormánuðum, að spítalinn myndi yfirfyllast og fjöldi lækna veikjast. Því var á svipstundu gert nýtt vaktafyrirkomulag, þannig að alltaf væri einhver tiltækur ef einhver læknir veiktist. Auk þess var gerð áætlun um að kalla inn af göngudeildum þá sérfræðinga sem töldust enn nægilega vel að sér í sjúkrahúslækningum til geta gert gagn ef á þyrfti að halda. Ég er í þessum hópi og fékk smá upprifjun í sjúkrahúslækningum. Ég hef sem betur fer ekki enn verið kallaður til þeirra starfa, en það kann að breytast því nú er mikil aukning í tilfellum í Wisconsin-ríki og mörg sjúkrahús komin að þolmörkum.“

Faraldurinn afhjúpar veikleika

Spurður um hvaða hug hann beri til þess tíma sem liðinn er af árinu í ár og hvaða væntingar hann hafi til næsta árs, segir Jón Atli að til þess að ástandið batni þurfi gott bóluefni. „Þó það komi vonandi brátt mun taka marga mánuði að bólusetja nógu marga til að það skili árangri. Ég býst því ekki við að neitt breytist næsta árið. Faraldurinn hefur afhjúpað þá veikleika sem eru í heilbrigðiskerfinu og stjórnkerfinu, bæði hér og á Íslandi. Þegar allt verður um garð gengið vona ég náttúrulega að við verðum öll reynslunni ríkari og berjum í brestina, en því miður er ólíklegt að stjórnámál batni neitt að ráði fyrr en stjórnámálamenn læra að fara eftir leiðbeiningum fagfólks.“



Íhaldssamir hunsa lýðheilsufyrirmæli

Þegar Ísland og Bandaríkin eru borin saman segir Jón Atli að lengi vel hafi honum þótt aðdáunarvert hversu vel Íslendingar tóku á málum. „Ég sagði vinnufélögum og vinum mínum stoltur frá því hvernig stjórnámálamenn hefðu stigið til hliðar og látið fagfólk um að taka allar helstu ákvarðanir um viðbrögð við faraldrinum. Auðvitað var ég þarna líka að vísa til þess hvernig heimskir stjórnámálamenn hér gerðu hið gagnstæða, hundsudu góð ráð og vísindi og gerðu illt verra. Reyndar voru viðbrögðin í mínu nánasta umhverfi, á háskólasjúkrahúsinu og háskólabænum Madison, líka allgóð og árangurinn svipaður og á Íslandi. Það er hins vegar ekki tilfellið í Wisconsin-ríki í heild, enda eru dreifbýlisbúar hér íhaldssamir og fara ekki eftir hollum lýðheilsufyrirmælum.“

Faraldurinn snertir stjórnámál og umhverfismál

Hvað telur hann að hefði verið hægt að gera betur í aðgerðum gegn veirunni? „Grípa fyrr til aðgerða og líka hvetja fólk

til að nota grímur strax í upphafi. Það var líka alltof snemma slakað á höftum. Ef beðið hefði verið með að opna og koma á eðlilegri starfsemi fram á haust, væri ástandið sennilega miklu betra en það er nú. Lærdómurinn af þessu er hins vegar sá að það er hægt að fá almenning til að standa saman ef rétt er staðið að málum og jafnvel stórar stofnanir, eins og háskólasjúkrahús þar sem þúsundir vinna, geta brugðist hratt við og aðlagð starfsemi að breyttum aðstæðum. Fjarlækningarnar hafa gengið ótrúlega vel og ég býst við að þær haldi áfram í einhverri mynd. Við verðum þó að vera viðbúin því að svipaðir faraldrar geti komið á næstu árum. Við þrengjum að villtum dýrum og aukum þar með líkurnar á að við komumst í snertingu við sýkingavalda sem við höfum lítið ónæmi gegn. Þetta er því ekki bara læknisfræðilegt vandamál heldur snýst þetta um stjórnámál og umhverfismál líka.“