
Lesbar bok med gode råd

ANMELDELSER

KNUT M. SELMER

Kommuneoverlege i Tynset



Sophie Berg

Vidunderkuren

Hvorfor du bør elske og frykte antibiotika. 223 s. Oslo: J.M. Stenersens Forlag, 2018. Pris NOK 379

ISBN 978-82-7201-656-1

Vidunderkuren handler om fordeler og ulemper med antibiotika. Denne populærvitenskapelige utgivelsen har bred appell, med et enkelt og bra format.

Boken har fem hoveddeler. Første del gir en innføring i hva bakterier er og hvilke funksjoner de har, samt et absolutt lesverdig historisk tilbakeblikk om oppdagelsen av antibiotika. Neste del handler om årsakene til antibiotikaresistens, og det blir presentert ulikheter mellom nasjoner. Ikke alle land har reseptplikt ved antibiotikakur! Leseren får vite at 85 % av antibiotika blir skrevet ut i allmennpraksis. Vi oppfordres til færre antibiotikakurer, og

helst smalspektret. Det er verdt å bruke litt mer tid sammen med pasienten, der man snakker om resistens og faren som er forbundet med feil bruk. Dette er viktig å huske i en travel hverdag.

Videre gjennomgås hva antibiotika gjør med kroppen og hvordan man kan unngå infeksjoner. Her er forfatteren innom smittevern, håndhygiene og vaksine. Fint med eksempelet fra svineinfluensaviruset i 2009, den første pandemien på mange år. Et tiltak var plakater med fire enkle hygieneråd, og masse medieomtale. I ettertid så man at legevaktene hadde færre pasienter med vanlige infeksjonstegn enn årene før.

I det siste kapitlet oppsummeres årsaker til at det brukes unødvendig antibiotika, fra både pasientens og legens perspektiv. Mange drar til legen med et ønske om å få god informasjon. Samtidig viser studier at legen ofte tror pasienten kommer til legetime med et ønske om å få antibiotika. Løsningen er kommunikasjon og informasjon når pasienten er inne hos legen. Mye tyder på at litt ekstra tidsbruk der man forklarer at antibiotika har begrenset effekt ved luftveisinfeksjoner, fører til færre kurer utskrevet. Denne delen av boken bør egne seg for veiledningsgrupper og diskusjon generelt. Her kan rollespill og videokonsultasjon være nyttig i en veiledningsgruppe eller smågruppe med antibiotika som tema.

Vidunderkuren er verdt å lese. Den er lettlest og kommer på et riktig tidspunkt. For tiden foregår det flere nasjonale satsninger for å redusere antibiotikabruken, samt kurs og læringsnettverk innen allmennpraksis, sykehjemsmedisin og sykehus med temaet antibiotikaresistens. Jeg anbefaler boken, og den har en nyttig referanseliste for den som vil lære mer.

Publisert: 17. september 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0328

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. februar 2026.