

---

## Med hjartet på rette staden

---

INTERVJU

MARTIN HOTVEDT

[martin@hotvedt.no](mailto:martin@hotvedt.no)

Universitetssykehuset Nord-Norge

---

**Hun var bare 12 år gammel og hadde ingen andre til å hjelpe seg da moren fikk akutt hjerteinfarkt hjemme. Da gjorde Maja-Lisa Løchen et karrieredefinerende valg.**



Alle foto: Marius Fiskum

Det var hjertelege hun skulle bli.

– Det var som om et frø ble sådd. Det gjorde voldsomt inntrykk på meg.

Maja-Lisa Løchen, i dag en 64 år gammel hjertespesialist og professor i forebyggende medisin, tar en bit en dagsfersk torsk på en fiskerestaurant i Tromsø mens hun forteller om den dramatiske episoden som på mange måter kom til å definere resten av hennes karriere.

– Mamma var bare 48 år gammel og hadde slitt med det man på den tiden kalte revmatisme – smerter i bryst, skuldre og hals. I dag vet vi jo at det egentlig var angina og altså et lite forvarsel, forklarer hun, og peker mot hjertet.

Det var en helt vanlig dag hjemme hos familien Løchen på Ås utenfor Oslo. Far var ute på reise, mens mor tok seg av Maja-Lisa og de to yngre søsknene. Moren følte seg ikke bra da hun våknet, hadde brystmerter, tungpustethet og oppkast.

– Klassiske symptomer på et hjerteinfarkt. Hun skjønnte heldigvis raskt at det var noe med hjertet og ga meg beskjed om å ringe legen.

Maja-Lisa var bare 12 år gammel og eldst i søskenflokk. Hun måtte ta ansvar.

– Heldigvis fikk vi hjelp raskt og ble tatt inn på sykehus. Jeg ble med helt inn, og husker det veldig godt. Det var ingen andre som kunne gi komparentopplysninger.

Hun satt skremt i et hjørne og overhørte samtalen mellom de hvitkledde og moren.

– *Røker De, Fru Løchen?*

– *Ja.*

– *Det må De slutte med, ellers dør De fra barna deres!*

Maja-Lisa Løchen blir stor i øynene.

– Det satte seg. Jeg ble veldig redd, og forsto nok ikke mye. Men ja, det var gjennom den prosessen tanken om å bli lege oppsto, forklarer hun.

Moren overlevde, til tross for at behandlingen for hjerteinfarkt i midten av 1960-årene var svært begrenset.

– Det høres merkelig ut i dag, men behandlingen var jo bare sengeleie. Kanskje litt nitroglyserin. Albyl-E fantes, men inngikk ikke i standardbehandlingen. Det var ingen PCI-sentre. Mamma overlevde, men slet med helsen i lang tid etterpå. Hun kunne ikke løfte tungt eller anstrenge seg. Hun hadde angina resten av livet, forteller hun.

Planene om å bli forfatter ble lagt på is.

Enn så lenge.

---

## Får ideer fra pasienter

I dag, nesten 50 år senere, kan man titt og ofte se Løchen spasere energisk mellom forelesningssalene og kontoret på Universitetet i Tromsø, og en sjelden gang på hjertemedisinsk avdeling på Universitetssykehuset Nord-Norge.



Hun sluttet å gå vakter for nesten ti år siden.

– Jeg følte meg litt låst i vaktplaner, og hadde så mange andre prosjekter. Da trappet jeg ned det kliniske arbeidet.

Fortsatt underviser hun både kolleger og pasienter i hjertesykdommer der risikofaktorer og strategi for forebygging er viktig, og bidrar litt på poliklinikken.

– Stort sett alle forskningsideene mine får jeg fra det kliniske arbeidet. Derfor er jeg veldig glad for at jeg fortsatt har en liten tå inne på avdelingen. Sjefene mine har vært veldig fleksible. Når jeg treffer pasienter og snakker med dem,

skjer det mye inni hodet mitt, humrer hun.

---

## **Maja-Lisa Løchen**

Født 1954 i Oslo

Cand.med. Universitetet i Tromsø 1983

Spesialist i indremedisin 2000 Spesialist i hjertesykdommer 2004

Dr.med., forebyggende medisin 1995

Professor ved Institutt for samfunnsmedisin 2006–18

Faglig rådgiver i formidling, Det helsevitenskapelige fakultet 2014–18

Professorial Fellow, Australian Catholic University, Melbourne 2016–19

Redaktør i Hjerterforum og European Journal of Preventive Cardiology

Leder Nasjonalt råd for tobakksforebygging 2008–13

Leder Extrastiftelsens forskningsutvalg 2008–13

Styremedlem i Kreftforeningen fra 2016

Pris for fremragende formidling 2011

---

Hun har alltid vært glad i undervisning og formidling.

Hun figurerer stadig i både nasjonale og internasjonale medier når helsegevinstene av isbading og badstue diskuteres.

– Stort sett hver vintersesong får jeg spørsmål om de tingene. Er isbading sunt? Er badstue sunt? Folk og mediene er veldig opptatt av det der. Hva er nøkkelen til et langt og godt liv, liksom?

Egentlig var det litt tilfeldig at Løchen skulle bli Universitetet i Tromsøs livsstilsekspert, om man kan dra det så langt.

Hittil har hun uttalt seg i medier i både Norge, Sverige, Finland, Danmark og USA.

– Det startet tilfeldig, jeg tror det var for tre år siden. Det var en avis som ville sjekke opp dette med badstue, isbading og helse. De fant en ekspertliste på universitetets hjemmeside, og om meg sto det «hjertesykdom, trening og tobakk».

Først sa jeg at isbading ikke var mitt tema, men siden ingen andre ville svare, leste jeg meg litt opp. Jeg er jo halvt finsk og føler litt tilhørighet til de aktivitetene.

Løchen prater i vei, torsken holder på å bli kald på tallerkenen.

– Jeg synes det var pinlig at ingen på vårt arktiske universitet ville svare. Jeg ba dem gi meg en halv dag, og så svarte jeg. Når det kommer til formidling, må ikke vi medisinerere bli hemmet av frykten for å si noe feil. Vi må bruke de beste kildene og gjøre så godt vi kan. Det er til allmennhetens beste, tenker jeg.

– Hva svarte du om isbading, badstue og helse da?

- Vel, de nyeste oversiktsartiklene sier det samme som for noen år siden. Isbading og badstue er ikke farlig for hjertefriske personer. Men, hvis du for eksempel har angina eller en annen hjertesykdom, bør du unngå det. Det kan i teorien føre til hjerterytmeforstyrrelser eller blodpropp. Det er aktiviteter for friske folk, sier hun bestemt, og legger til mens hun peker strengt med gaffelen:
- Og du skal aldri isbade alene!

---

## Fra teater til legejobb

Formidlingsgleden har hun hatt lenge. Før moren ble syk var det forfatter hun ville bli. Skuespiller sto også høyt på listen. Selv mener Løchen at det kan ha vært nettopp skuespillerprestasjonene som sikret henne den første legejobben i Tromsø. Hun var akkurat ferdig med en eksotisk distriktsturnustjeneste på Karlsøy utenfor Tromsø, og savnet lagarbeidet fra sykehuset.



– Så fikk jeg en telefon fra en ganske desperat vaktplanansvarlig på medisinsk avdeling i Tromsø. De trengte en lege i tre uker, kanskje lenger. Og sjefen skulle hilse, han var imponert over min innsats i studentteateret!

Det ble starten på en lang indremedisinsk karriere. Et doktorgradsprosjekt om fysisk aktivitet og hjertehelse dukket opp.

Løchen ble gift for andre gang og fikk tre unger underveis i arbeidet, men kom i mål til slutt.

– Jeg skulle tilbake i klinikken etter doktorgraden, men var blitt glad i forskning. Vi hadde, og har, Tromsøundersøkelsen med alle dens muligheter. Jeg ville fortsette med det, men samtidig bli spesialist i kardiologi. I 1990-årene var det uvanlig å bli spesialist når man ikke jobbet 100 % klinisk, men med litt tilpasning og godvilje fra både universitetet og sykehuset gikk det seg til, det tok bare litt tid, smiler hun.

---

## Alvorlig sykdom i familien

Etter noen hektiske år som både småbarnsmor, doktorgradsstipendiat og etter hvert kardiologisk spesialist (2004), begynte ting å roe seg.

Så slo en bombe ned i familien.

Ektemannen, epidemiologen og legen Egil Arnesen, ble alvorlig kreftsyk i 2004.

– Han ble veldig raskt syk og behandlingen var ekstremt tøff, med store bivirkninger. Det var et enormt traume for han, barna våre og meg, forklarer hun, og legger til:

– Men Egil var veldig sterk. Han ville tilbake i jobb, selv om han hadde mistet stemmen. Det klarte han faktisk i perioder.

Ektemannen gikk bort i 2009, og Maja-Lisa Løchen tenkte at hun var ferdig med å bo i Nord-Norge.

– Nå flytter jeg fra Tromsø og begynner et nytt liv, tenkte jeg. En lang sykmelding var det jeg hadde sett for meg, forklarer hun. Men det gikk ikke lang tid før hun fikk en telefon fra sin gamle doktorgradsveileder, Dag Thelle.

– Han spurte hvordan det gikk, selvfølgelig, men kom ganske raskt inn på en ny idé han hadde: at vi skulle skrive bok om atrieflimmer, som vi begge har hatt.

Løchen hever øyebrynene, som om forundringen fortsatt sitter i.

– Hvordan kunne han spørre om det allerede? *Er du klar?* spurte han.

Selv var hun usikker, men Thelle sendte over en innholdsfortegnelse.

---

## Ble forfatter likevel

*Kaotiske hjerter – atrieflimmer, en moderne epidemi* skulle boken hete.

– Jeg tenkte ikke lenge på saken, og etter et døgn betenkningstid var jeg i gang med å skrive. Det var på en måte godt å ha et prosjekt. Forfatterdrømmen hadde hun jo også hatt siden tidlig barndom.

På avdelingen ble Løchen tatt varmt imot, og hun kom seg etter hvert tilbake i full jobb.

– Det var veldig godt å ha både Dag og fantastiske kolleger på sykehuset som dro meg tilbake på en fin og empatisk måte. Ikke noe press. Jeg fylte hverdagen med nye og gamle ting, og overgangen gikk gradvis bedre. Det var veldig fint, smiler hun.



Og boken ble en bestselger, med gode anmeldelser og flere opplag.

Hun lener seg over bordet.

– Jeg ble forfatter til slutt! gliser hun.

Løchen totalrenoverte huset. Startet litt på nytt. Så bega hun seg ut på flere nye prosjekter.

Hun ble invitert til forfatterfester.

– Da får man god mat og drikke, før redaktørene setter seg ned og snakker med deg om ditt neste prosjekt, smiler hun lurt, og fortsetter:

– Jeg foreslo en bok om hjertesykdommer hos kvinner, men det slo ikke umiddelbart an. Ideen ble liggende et par år, før forlaget plutselig tok kontakt igjen.

Formidleren Løchen hadde slått til igjen: *Kvinnehjerter* fikk gode anmeldelser og nasjonal oppmerksomhet for å ha satt fokus på det hjertelegene mente var «en glemt del av kardiologien».

– Blir det flere bøker? Alle gode ting er tre?

– Haha! Aldri si aldri. Jeg sa tidlig til forlaget at jeg bare kan skrive om to ting. Tobakk og kvinnehjerter. Men jeg kan jo litt mer da, og det er kjempegøy å skrive. Kanskje en bok om trening og hjertehelse? Det må i hvert fall fange oppmerksomheten til folk, så jeg får tenke litt på saken.

---

## Treningsglad

Selv om hjertelegen ikke er en aktiv isbader, er hun svært aktiv på et av ishavsbyens mange treningssentre. Etter flere år i alt fra jazzballettsko til aerobicights har hun nå tatt opp igjen styrketreningen og løpingen hun drev med som ung. Hun får støtte fra en personlig trener, selv om hun nesten ikke vil snakke om det.

– Ja, altså, jo ...

Hun bøyer nakken slik at gjestene på nabobordet ikke skal høre.

– Jeg har det, altså. Ingen av vennene mine har det, men jeg synes det hjelper meg. Og jeg trener *kun* for helsen. Jeg er ikke en sånn som *elsker* å trene. Det er ren nødvendighet – for å forebygge demens, beinskjørhet og sånt! legger hun til.

Men selv om Maja-Lisa Løchen har fylt 64 år og gradvis har trappet ned det kliniske arbeidet, er timeplanen fortsatt full. Atrieflimmerepidemiologi, samarbeid med australske og russiske hjerteforskere, prosjekter om samisk helse, sosial ulikhet, komitéarbeid på verdens største hjertekongress og redaktørarbeid i Hjerteforum og samfunnsmedisinsk undervisning, er bare noe av det som står på programmet fremover.

Innimellom jobbingen passer likevel professoren med en enorm kulturell appetitt på å få med seg filmfestivaler, teaterforestillinger og ferier til ulike land.

– Jeg er veldig interessert i å oppleve nye ting. Det blir nye steder hvert år. Jeg har jo ikke noen hytte, så det blir fort mange turer. Jeg har ingen konkret kurs staket ut, men tar ting som de kommer.

– Litt som karrieren din?

– Det kan du si! Litt som karrieren min!

---

Publisert: 11. februar 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0834  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.