Lengra líf er ekki alltaf heilbrigðara líf



Bjarki Leó Snorrason
læknir



Helga Zoega
prófessor í lýðheilsufræðum

Nýverið rákumst við á grein í tímaritinu *The Lancet Public Health*. Í greininni reikna Hay og félagar svokallað sjúkleikabil (*morbidity gap*), í 204 löndum á árunum 1990–2023 og nota til þess gögn úr Global Burden of Disease rannsóknninni.[1]

Sjúkleikabilið er reiknað með því að draga ævilíkur við heilbrigði frá lífslíkum og gefur þann tíma í árum sem einstaklingur er lifandi en ekki hraustur. Á heimsvísu ók bilið úr 8,8 árum í 10,7 ár á rannsóknartímabilinu og jókst í 203 löndum af 204. Á Íslandi hækkuðu lífslíkur úr 77,9 árum í 82,5 ár á þessu tímabili en ævilíkur við heilbrigði úr 67,7 í 70,2. Sjúkleikabilið jókst því úr 10,2 árum í 12,3 ár, sem nemur hækkun um rúm 20%. Til samanburðar á Íslendingur sem hættir störfum um 67 ára aldur að jafnaði um 17–19 ár eftir ólifuð.[2]

Í viðauka greinarinnar má finna tölur fyrir bæði konur og karla. Íslenskar konur lifa nú 3,5 árum lengur en karlar (84,3 ár á móti 80,8 árum). Ævilíkur við heilbrigði eru hins vegar nánast þær sömu hjá báðum kynjum, rúmlega 70 ár. Frá 1990 hefur meðalævilengd íslenskra kvenna aukist um 3,9 ár en einungis 1,7 unnist við góða heilsu. Hjá körlum eru tölurnar 5,3 og 3,4 ár. Meira en helmingur áunninna ára er því lifaður við skerta heilsu hjá konum og rúmur þriðjungur hjá körlum. Á heildina litið bættu Íslendingar einungis við sig 2,5 árum við góða heilsu frá 1990 en af 204 löndum gera 163 lönd betur en svo. Til samanburðar bættu Danir og Finnar við sig 4,6 og 4,4 árum við heilbrigði.

En hvar tapast heilsan? Sjúkdómarnir sem skapa bilið eru ef til vill ekki þeir sem flestir myndu giska á. Þetta eru sjúkdómar sem gjarnan fylla biðstofur heilsugæslunnar og bráðamóttökunnar: mjóbaksverkur, þunglyndi og kvíði, heyrnarskerðing og byltur. Samanlagt standa stoðkerfisvandamál og geðraskanir á bak við þriðjung bilsins í hátekjulöndum. Þessir sjúkdómar valda sjaldnast sjálfir dauðsföllum en þeir eru kostnaðarsamir, bæði í tíma og peningum. Samkvæmt skýrslu Ríkisendurskoðunar sem gefin var út árið 2022 nam beinn kostnaður ríkissjóðs vegna geðraskana 41,8 milljörðum króna árið 2020 og þar af fóru tæpir 27 milljarðar í örorku- og endurhæfingarlífeyri.[3] Um tveir þriðju hlutar útgjaldanna eru því greiðslur sem fara að mestu í afleiðingar tapaðrar heilsu fremur en forvarnir.

Það er ljóst að örorkulífeyri þarf að greiða við vissar aðstæður, en að fjárfesta fyrr í ferlinu gæti fækkað þeim sem þurfa á örorkulífeyri að halda og á sama tíma aukið við heilbrigð æviár Íslendinga. Sá ávinningur er meiri en margur hyggur. Í grein Scott og félaga, sem lögðu hagfræðilegt mat á ávinning þess að fjölga heilbrigðum árum, reyndist umtalsverður hagur af því að minnka sjúkleikabilið umfram það að auka lífaldur samfélagsins.[4]

Viljum við búa við heilbrigðiskerfi sem grípur inn í þegar heilsa er að mestu töpuð?

Hverju ættu niðurstöðurnar að breyta? Í fyrsta lagi forgangsröðun. Viljum við búa við heilbrigðiskerfi sem grípur inn í þegar heilsa er að mestu töpuð, eða veita fjármagni í snemmtæka íhlutun við verkjum og geðvanda, starfsendurhæfingu áður en fólk dettur af vinnumarkaði og byltuvarnir áður en sjúklingurinn mjaðmabrotnar? Í öðru lagi hvernig við metum árangur. Ætlar heilbrigðiskerfið að mæla árangur í lífun einni saman eða einnig í því hvernig árin eru lifuð? Eitt er víst, lengra líf er ekki alltaf heilbrigðara líf, en það gæti orðið það ef við setjum heilbrigð æviár í forgang, bæði í ákvörðunum og mælingum.

Heimildir

1. Hay SI, Nam P, Saqib H, et al. Global, regional and national trends in the morbidity gap and contributing diseases, injuries, and risk factors, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. The Lancet Public Health. 2026;11(8):e487-e505.
2. Iceland) HÍS. Meðalævilengd og eftirlifendatala 1971–2025: Hagstofa Íslands; 2026 https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Ibuar/Ibuar__Faeddirdanir__danir__danir/MAN05401.px/. – september 2026
3. Ríkisendurskoðun. Geðheilbrigðisþjónusta: stefna – skipulag – kostnaður – árangur. 2022. https://www.rikisend.is/reskjol/files/Skyrslur/2022-gedheilbrigdismal.pdf. – september 2026
4. Scott AJ, Ellison M, Sinclair DA. The economic value of targeting aging. Nature Aging. 2021;1(7):616-23.