

Afmælisgjöf okkar til þjóðarinnar

– viðtal við Vilmund Guðnason

Á heimasíðu Hjartaverndar www.hjarta.is hefur verið sett út Handbók Hjartaverndar með tölfræðilegum gögnum úr rannsóknum síðustu 40 ára á heilsufari þjóðarinnar, áhrifum neyslumynsturs

„Handbókin er hugsuð sem tækifæri Hjartaverndar til að koma gögnum frá faraldsfræðirannsóknum síðustu 40 ára til almennings. Ekki síst er hugmynd okkar að með handbókinni gefist heilbrigðisstarfsfólki og almenningi öllum tækifæri til að nýta þessar upplýsingar á sem fjölbreyttastan hátt; við nám, kennslu og upplýsingagjöf af öllu mögulegu tagi. Við höfum alltaf litið svo á að það væri mikilvægt hlutverk Hjartaverndar að veita aðgang að öllum okkar upplýsingum enda byggjast rannsóknir okkar á velvilja og þátttöku þjóðarinnar. Vinnsla og útgáfa handbókarinnar er í rauninni afmælisgjöf Hjartaverndar til þjóðarinnar með þakklæti fyrir stuðninginn og samstarfið í 40 ár, sem hófst með Reykjavíkurrannsókninni 1967,“ segir Vilmundur Guðnason forstöðulæknir Hjartaverndar.

Stórkostlegur árangur

Í handbókinni er að finna ítarlegar upplýsingar um þróun hjarta- og æðasjúkdóma með íslensku þjóðinni tímabilið 1967-2007 og hverjir helstu áhættuþættirnir eru og hvernig þeir hafa breyst á þessu tímabili. Í handbókinni er kynntur áhættureiknir sem heilbrigðisstarfsfólk og almenningur geta nýtt sér og hann hefur vakið nokkra athygli þar sem í ljós kemur að hér á Íslandi eru áhættuþættirnir nákvæmlega þeir sömu og annars staðar í Evrópu.

„Þetta er mjög mikilvægt og gagnlegt fyrir okkur að vita að þekkingin sem hér verður til á einnig við annars staðar, því á Íslandi er hægt að gera stórar marktækar faraldsfræðilegar rannsóknir sem ekki er auðvelt að gera annars staðar.

Það sem einkennir rannsóknir Hjartaverndar er hversu ítarlega hver einstaklingur er rannsakaður. Við höfum upplýsingar um alla áhættuþætti hjá sama einstaklingi þegar erlendar rannsóknir hafa aðeins upplýsingar um einn áhættuþátt eða tvo. Hjartavernd hefur á hinn bóginn upplýsingar um alla áhættuþætti, læknisfræðilegar aðgerðir, hvaða lyf viðkomandi hefur verið að taka og með þessu

getum við svarað ýmsum spurningum sem aðrir verða að láta sér nægja að leiða líkum að,“ segir Vilmundur.

„Handbókin inniheldur mjög mikilvægar lýðheilsufræðilegar upplýsingar fyrir heilbrigðisyfirvöld því hér geta þau séð hvað hefur verið gert rétt á undanförunum áratugum og hvernig hægt er að ná áþreifanlegum árangri í baráttu við sjúkdóma. Það þarf ekki annað en skoða línurit yfir tíðni dauðsfalla vegna hjartaáfalla síðustu 60 árin til að sjá hversu stórkostlegur árangurinn er. Á tímabilinu eftir seinna stríð og fram til 1967 eykst tíðni dauðsfalla vegna hjartasjúkdóma geigvænlega og þar vega reykingar þungt og einnig mataræði þjóðarinnar. Frá 1967 hefur tíðnin lækkað markvisst og segja má að áróður gegn reykingum og breytt mataræði þjóðarinnar hafi þar mest áhrif. Framfarir í læknisfræði hafa einnig áhrif. Eftir 1980 verður stærsta breytingin og undanfarna tvo áratugi hefur dregið verulega úr tíðni dauðsfalla af völdum hjarta- og æðasjúkdóma.“

Erfðir vega einnig þungt að sögn Vilmundar en hann segir að líta megi á erfðapáttinn sem hæfileika einstaklingsins til að mæta þeim aðstæðum sem hann lifir í. „Í rannsóknum okkar á arfbundinni kólesterólhækkun sjáum við tvo einstaklinga sem lifa í nákvæmlega eins umhverfi; annar er kominn með alvarlegan kransæðasjúkdóm fyrir fimmtugt á meðan hinn kennir sér einskis meins langt fram yfir sjötugt. Við vitum að arfbundin kólesterólhækkun stafar af galla í ákveðnu próteini. Það skiptir auðvitað máli en í grunninn er þó ljóst að þjóðin í heild hefur ekki þolað þessa neyslu og með breyttri neyslu breytist tíðnin.“

Fækka ótímabærum dauðsföllum

Að lokum deyja allir úr einhverju og spurningin er hvort aðrir sjúkdómar taka ekki við ef þessum sleppir.

„Vissulega er það rétt en við erum fyrst og fremst að fást við sjúkdóma sem valda ótímabærum dauðsföllum. Okkur finnst ótímabært að einstaklingur deyi úr fyrirbyggjanlegum sjúkdómi fyrir 75 ára aldur. Miðað við lífsýn okkar í dag þá viljum við ná þessum aldri og helst hærra og vera við sæmilega góða heilsu á meðan. Við teljum okkur eiga rétt á því.“

Þegar tíðni kransæðasjúkdóma hjá körlum og konum er skoðuð sést glögggt að karlarnir eru mun fleiri.

Hávar
Sigurjónsson



„Konur á Íslandi í dag eru í svipuðum áhættuflokki gagnvart kransæðasjúkdómum og konur í Suður-Evrópu. Það er frábær niðurstaða en samt eru margar íslenskar konur sem fá sjúkdóminn þó þær séu færri en karlarnir og það gerist síðar á ævi kvennanna.“

Áhættuþættirnir eru teknir fyrir sérstaklega í handbókinni og reykingar eru þar einn helsti skaðvaldurinn.

„Þessar upplýsingar liggja hér og við erum að vona að fólk muni nýta sér þær við störf, kennslu og upplýsingagjöf. Ef einhver þarf að halda fyrirlestur um skaðsemi reykinga þá er einfalt að sækja línurit og töflur í handbókina okkar og það sparar vissulega tíma og upplýsingar héðan eru trygging fyrir því að þær séu sem réttastar og nákvæmastar. Það versta sem hægt er að gera í allri fræðslu er að vera með rangar eða ónákvæmar upplýsingar. Þá glatast traust almennings og það er erfitt að vinna það til baka.“

Af tölum um tíðni dauðsfalla af völdum reykinga sést að þeim hefur fækkað um 100 á ári frá því 1981. „Á þessum sama tíma hefur dregið úr reyk-

ingum um 10%. Ef okkur tækist að minnka reykingar um önnur 10% þá myndi dauðsföllunum fækka um 50 í viðbót. Það er því eftir heilmiklu að slægjast, sérstaklega þegar haft er í huga að þetta eru nær allt ótímabær dauðsföll.“

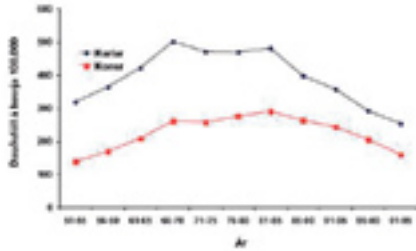
Vilmundur segir skýringu á lækun kólesteróls í blóði hjá þjóðinni stafa af breyttu mataræði nær eingöngu. „Þetta er gríðarlega gott dæmi um áhrif fræðslu og áróðurs og segir kannski meira en mörg orð um hvernig ná má árangri með miðlun upplýsinga til heillar þjóðar. Þessi breyting stafar fyrst og síðast af því að þjóðin hefur dregið verulega úr neyslu harðrar fitu. Hvort við eigum eftir að sjá bakslag núna þegar kreppir að og fólk fer aftur að borða hefðbundinn íslenskan mat á eftir að koma ljós. Kannski verður þetta til góðs, neysla fituríks skyndibita minnkar en fólk gætir sín samt á hörðu fitunni í hefðbundna matnum.“

Offitutengdir sjúkdómar

Þjóðin er að þyngjast, því verður ekki á móti mælt. Tölur Hjartaverndar sýna svart á hvítu að 60%

„Allir geta nýtt sér upplýsingar úr Handbók Hjartaverndar,“ segir Vilmundur Guðnason forstöðulæknir.

Fjöldi látinna vegna kransæðasjúkdóma skv. skráningu Hagstofu Íslands - 25 ára og eldri

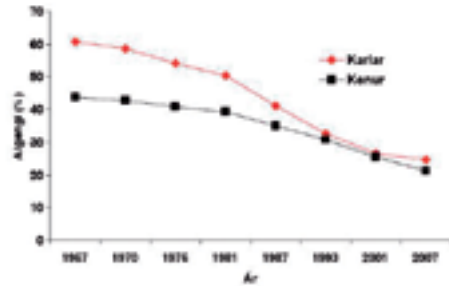


Árin 1967-69: Að meðaltali 120 kerlar og 54 konur látnar á ári
 Árin 1971-73: Að meðaltali 309 kerlar og 189 konur látnar á ári
 Árin 1975-77: Að meðaltali 226 kerlar og 145 konur látnar á ári
 Árin 2001-03: 87 látnir karlar staðir í skrá til 1997; Að meðaltali 437 karlar og 264 konur látnar á ári

Málfékkir til 40 ára rannsóknarvinnu Hjartaverndar



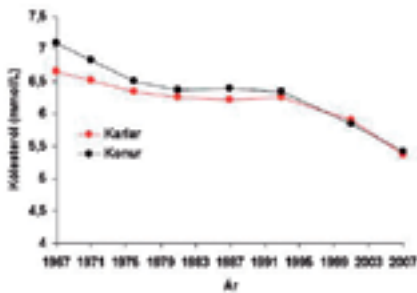
Heildar reykingar 45 – 64 ára, 1967-2007



Málfékkir til 40 ára rannsóknarvinnu Hjartaverndar



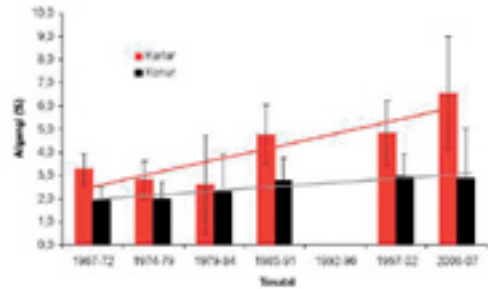
Kólesteról í blóði hjá 45 – 64 ára, 1967 - 2007



Málfékkir til 40 ára rannsóknarvinnu Hjartaverndar



Algengi fullorðinssýkursýki hjá 45-64 ára Íslendingum, 1967 – 2007



Algengi fullorðinssýkursýki (segund 2) er nú um 4% hjá körlum og um 3% hjá konum 45-64 ára og hefur tvöfaldað meðal karla og aukast um 90% meðal konna frá 1967.

Málfékkir til 40 ára rannsóknarvinnu Hjartaverndar



prósnt þjóðarinnar er yfir kjörþyngd. Vilmundur segir þetta vissulega ekki bjartar horfur en bendir á að kólesteról og offita séu ótengd fyrirbæri. „Hátt kólesteról fylgir ekki hækkandi líkamspýngd. Sá sem er grannur getur alveg eins þjáðst af allt of háu kólesteróli í blóði eins og sá sem er feitur. Hins vegar eru aðrir áhættuþættir sem fylgja offitunni, sem vert er að gefa góðan gam.“

Það vekur einnig athygli að í þeirri töflu handbókarinnar sem sýnir aukna tíðni dauða með aukinni líkamspýngd þá lítur myndin eins út ef einstaklingur fer langt undir kjörþyngd. Það er eflaust gagnlegt við fræðslu ungmenna um hætturarnar við að léttast úr hófi. „Margir léttast vegna sjúkdóma en taflan segir meira en mörg orð.“

Vilmundur dregur enga dul á að hjarta- og æðasjúkdómar eru afleiðingar ofgnóttar og ofneyslu í mörgum skilningi. „Á sjöunda áratugnum eru hjartaverndarsamtök stofnuð víða um heim til að glíma við afleiðingar þessa, plágu nánast, og vissulega hefur árangurinn verið mikill. Við stöndum hins vegar frammi fyrir aukningu í öðrum sjúkdómum sem eru einnig afleiðingar af neyslu-

mynstri almennings. Þá er ég að tala um offitu og sjúkdóma tengda henni. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að þjóðin hreyfir sig miklu meira en hún gerði. Það hefur mjög mikið að segja fyrir fólk við að draga úr áhættu á hjartasjúkdómum.“

Það eru ekki nýjar fréttir að áhættan á sýkursýki 2 aukist með hækkandi líkamspýngdarstuðli.

„Það er sláandi fylgni þarna á milli og í rauninni er þróunin mjög alvarleg. Þetta eru mikilvægar upplýsingar fyrir heilbrigðisyrfirvöld ef hafa á áhrif á neysluvenjur almennings og draga úr þýngdaraukningu þjóðarinnar. Það væri líklega eitt það mest heilsuþætandi markmið sem stjórnvöld gætu sett þjóðinni.“

Ekki er nokkur vegur að tíunda nákvæmlega innihald Handbókar Hjartaverndar í þessu spjalli en handbókin liggur frammi á heimasíðu Hjartaverndar, www.hjarta.is Þar geta allir nálgast hana og nýtt sér efnið að vild og jafnframt treyst því að upplýsingarnar eru áreiðanlegar og samkvæmt 40 ára rannsóknarvinnu vísindamanna Hjartaverndar.