



RITSTJÓRNARGREIN

Að hreyfa við óúthvöldri þjóð

Á undanförunum árum hefur æ meira verið rætt um lífsstíl Íslendinga og þær afleiðingar sem hann hefur fyrir heilsufar þjóðarinnar. Bæði fullorðnir og börn hafa þyngst á síðustu áratugum og þótt hlutfall barna með offitu sé hætt að aukast á höfuðborgarsvæðinu er hærra hlutfall Íslendinga komið með offitu á barns- og unglingsaldri en æskilegt er. Íslendingar hafa staðið sig framúrskarandi vel í forvörnum á sviði vímuefna á meðal unglunga svo að eftir er tekið á heimsvísu. Hins vegar eru blíkur á lofti varðandi ýmsa grunnþætti í líðan og heilsu hjá stórum hópi barna og ungmennta í okkar velmegandi samfélagi. Því er freistandi að beita sömu forvarnaraðferðum á þessa lífsstílþætti og vera fyrirmynd annarra þjóða á sama hátt og með vímuefnin.

Í grein í þessu tölublaði¹ birtist okkur staðfesting á því að 10. bekkingar fylgja ekki leiðbeiningum Embættis landlæknis um svefn og hreyfingu. Mælingar sýna að þrír af hverjum fjórum sofa minna en ráðlagt er og einungis einn af hverjum 9 nær bæði að sofa og hreyfa sig eins og þykir skynsamlegt. Þarna eru grunnþæfir meirihluta barna ekki uppfylltar. Miðað við vaxandi þekkingu okkar á svefni og gagnsemi hans er ólíklegt að þetta bæti heilsu og vellíðan barnanna okkar. Kunnátta okkar um mikilvægi svefnis fer sívaxandi og í ljósi þess að Nóbelsverðlaunin í læknisfræði árið 2017 voru veitt fræðimönnum á sviði dægursveiflu og svefnis, er þetta ófugsnúin þróun á samfélaginu.

Það læra börn sem fyrir þeim er haft og þegar fyrirmyndir barnanna eru skoðaðar í könnun á svefni fullorðinna sýndi könnun Embættis landlæknis² árið 2007 að rúmur fjórðungur fullorðinna á aldrinum 18-44 ára svaf minna en 6 tíma á nóttu. Það hlutfall lækkaði í rúman fimmtung árið 2009, en jókst árið 2012 aftur upp fyrir fjórðung. Margar greinar lýsa hækkandi dánartíðni af völdum ýmissa sjúkdóma og aukinni sjúkdómabyrði við minnkandi svefn.³ Einfaldar skýringar á þessari þróun hér á landi fást ekki, en freistandi er að ætla að sú breyting sem varð á samfélagi okkar við hið fræga efnahagshrun hafi valdið því að meiri tími gafst frá vinnu og öðru álagi, sem skilaði sér í lengri hvíld.

Hvað hreyfinguna varðar er auðvelt að benda á að stór hluti tíma barna og foreldra þeirra fer nú í að sinna samfélagsmiðlum, tölvuleikjum og afþreyingarefni af ýmsu tagi. Ekki er gott að segja hvort það skýri minnkandi hreyfingu að fullu, sennilega koma til

fleiri þættir sem skýra þróunina. Ljóst er að í harðri samkeppni um tíma barna og foreldranna leynast mikil tækifæri: Að minnka skjá-tíma en auka samveru, hreyfa sig saman og ná mikilvægri hvíld saman.

Þeir sem stunda agalitra notkun á skjáum eru í fæstum tilvikum að tileinka sér innihaldsríkt úrvalsefni. Flestar rannsóknir á þessu sviði hafa bent á að vaxandi tími við skjáinn ýti hegðun til hliðar sem við vitum að er jákvæð og holl. Þessi niðurstaða lýsir sér vel í nýlegum ráðleggingum American Academy of Pediatrics um skjánotkun barna frá október 2016.

Vísindasamfélagið hefur tilhneigingu til að vilja fullvissu fyrir að ráðleggingar þess séu fullsannaðar. Það eru hins vegar engin vísindaleg rök eða sannanir sem benda til þess að þróun samfélagsins í þessa átt sé í góðu lagi. Við læknar og öðrum sem annt er um velferð þjóðarinnar verðum að taka höndum saman. Við ættum að benda á þá augljósu staðreynd að mælikvarðar okkar benda til þess við séum að stefna í ranga átt.

En hvernig hreyfum við við óúthvöldri þjóð? Flestir sem vinna við rannsóknir á forvörnum fyrir börn ítreka í ályktunum sínum að mikilvægasti þátturinn í þeim sé tími með foreldrum, samtali við þá og jafningja sína. Við þurfum að forgangsráða tíma okkar þannig að foreldrar og börn þeirra fái nægan svefn, því óúthvöld þjóð gengur á sjálfsstýringu og er ekki tilbúin í breytingar. Vinnuveitendur þurfa að forgangsráða hjá sér, svo börnin geti notið meiri samvista með foreldrum sínum. Samfélagið þarf að átta sig á þeim veruleika að ytra áreiti leitast við að klípa af tíma okkar á kostnað atferlis sem vitað er að skilar andlegum og líkamlegum þroska og snúa þeirri þróun við. Hlutverk lækna í þessu samhengi er að kynna fyrir foreldrum og þeim sem stýra samfélaginu leiðir til að ná þessum markmiðum.

Heimildir

1. Rögnvaldsdóttir V, Valdimarsdóttir BM, Brychta R, Hrafnkelsdóttir SM, Arngrímsson SÁ, Jóhannsson E. Hreyfing og svefn reykviskra ungmenna. Læknablaðið 2018; 104: 79-85.
2. Heilsa og líðan Íslendinga 2007, 2009 og 2012. landlaeknir.is/utgefing-efni/skjal/item27491/-januar 2018.
3. Yin J, Jin X, Shan Z, Li S, Huang H, Li P, et al. Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc 2017; 6: 9.