

Det tycks som att livsstilen är det största hotet mot vår hälsa. Det innebär att ansvaret i stor utsträckning vilar på oss själva. Till exempel visar en stor internationell studie att över 90 procent av alla hjärtinfarkter orsakas främst av rökning och höga blodfetter.

Alla måste ta ansvar för sin egen hälsa



Inspiration. En rofylld vy från fyren på Sandhamnsleverne. Vad gäller dig?

I ett sommarvarmt Sverige, när vågorna kluckar mot strand, får jag äntligen tid att närmare studera Socialstyrelsens stora Folkhälsorapport 2009. Rapporten visar att:

- Medellivslängden har ökat sedan förra rapporten 2005 och är 83 år för kvinnor och 79 år för män.

Att medellivslängden har ökat under de senare åren beror främst på att allt färre insjuknar och dör i hjärt- och kärlsjukdomar vilket i första hand beror på att färre personer röker, och i andra hand på att sjukvården har blivit bättre på att få folk att överleva hjärtinfarkter. Att dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar i vårt land har minskat är faktiskt en riktig *success-story*.

- Varannan man i Sverige i dag är överviktig eller fet och nästan 40 procent av kvinnorna. Den, sedan början av 1990-talet, närmast epidemiska ökningen av antalet överviktiga och feta ser dock ut att ha planat ut.

Att ökningen inte längre är lika dramatisk beror på ett minskat intag av energi. Konsumtionen av läsk och godis har glädjande nog sjunkit markant under senare år.

Tyvärr finns en oro för att dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom kommer att öka igen då de unga och medelålders som nu är överviktiga blir äldre.



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

Det är då som hälsoriskerna med övervikt visar sig.

- Alkoholkonsumtionen bland vuxna ökar. Män dricker betydligt mer än kvinnor och allra högst alkoholkonsumtion har män i åldern 20–24 år. Små mängder alkohol anses ha en skyddande effekt på hälsa, men stora mängder innebär en stor negativ effekt.

- Även om antalet rökare totalt sett har minskat så är det fortfarande många som röker; 18 procent av kvinnorna och 14 procent av männen.

Att snusa har blivit allt vanligare och i dag är det fler män som snusar än som röker. Eftersom rökning är den i särklass viktigaste orsaken till ett flertal vanliga dödliga sjukdomar så spelar befolkningens rökvanor stor roll i förhållande till medellivslängden.

Snuset anses mindre farligt än rökning men kan ge upphov till olika former av cancer samt förhöjt blodtryck och dödlig hjärtinfarkt.

- Psykisk ohälsa ökar bland kvinnor, särskilt unga kvinnor.

- Hälsan är i flera avseenden ojämnt

fördelad mellan olika befolkningsgrupper. Lägst upplevd hälsa har de med lägre utbildning. De har också de tyngsta jobben samt är sämre på att ta till sig råd om mat och motion etc.

Första steget mot en förändring är, trots allt, att inse att man har ett problem.

Kanske har du redan gjort någon förändring av dina levnadsvanor, försökt äta lite nyttigare, gå ned i vikt, röra på dig mer, minska på rökningen, snuset eller alkoholen. Som du vet är det här inte så enkelt, men du vet också att det går.

Det allra första steget, och själva förutsättningen för att göra en förändring, är insikten om att man har ett problem.

Det allra första steget, och själva förutsättningen för att göra en förändring, är insikten om att man har ett problem. Nästa steg är att fundera på hur man ska göra något åt det.



Stångskär i Stockholms skärgård. Sommaren skänker stunder där folk funderar över sitt liv och

FOTO: ANNA-CARIN LAGERSTRÖM

Nästa steg är att fundera på hur man ska göra något åt det. Den här artikeln ägnas åt första steget, att hjälpa dig att identifiera om du har ett problem som har att göra med dina levnadsvanor, det vill säga ett för dig påverkbart problem.

Vilka riskfaktorer har du? Handen på hjärtat!

För personer med neurologiska funktionsnedsättningar finns särskilt stor anledning att undvika ytterligare hälsorisker genom negativa levnadsvanor. De flesta har redan en riskfaktor i och med en påtvingad fysisk inaktivitet.

Det finns mycket som du inte kan styra över, men det finns också mycket som du kan ta ansvar för. För var och en gäller att göra så gott man kan.

Hur har du det med dina levnadsvanor, maten, motionen, rökningen, snuset och alkoholen? Håller vikten på att fara iväg och har du haft höga uppmätta värden av blodtryck, blodfetter eller blodsocker? Du kanske redan har diagnostiserats med någon hjärt- eller kärlsjukdom eller diabetes? Hur ser det ut på ärftlighetssidan när det gäller hjärtsjukdom?

Det tycks som att livsstilen är det största hotet mot vår hälsa. Det inne-

bär att ansvaret i stor utsträckning hänger på oss själva. De fem viktigaste hälsobevärande insatserna anses vara att:

- inte röka (rökstopp leder snabbt till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar)
- behålla en hälsosam kroppsvikt och inte ha bukfetma
- äta frukt och grönt flera gånger per dag (rekommendationen är att äta cirka 500 gram per dag vilket motsvarar en fördubbling av vår befolknings nuvarande konsumtion)
- motionera (rekommendationen är måttlig ansträngning, motsvarande rask promenad, minst fem gånger i veckan under minst 30 minuter)
- endast dricka moderata mängder alkohol

I kommande Må bra-artiklar får du fler och mer konkreta tips om hur du kan göra för att positivt påverka din hälsa. Du är också välkommen med frågor som har att göra med livsstil och hälsa och som också kan vara av intresse för andra läsare. Mejla till mabra@nhr.se ✕

Källor: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009, American Journal of Medicine, Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet

FAKTA | RISKFAKTORER

Riskfaktorer och folksjukdomar – så här hänger det samman:

■ **Stroke**, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och diabetes är våra vanligaste så kallade folksjukdomar och också de som förkortar livet för alltför många alltför unga.

■ **Riksfaktorer** för att få någon av sjukdomarna är högt blodsocker, högt blodtryck, höga blodfetter och övervikt, särskilt bukfetma. Riskfaktorer för att få de fysiologiska förändringarna ovan är i första hand levnadsvanorna; rökning, fysisk inaktivitet, matvanor som leder till övervikt, mer än måttlig alkoholkonsumtion och stress. Ärftligheten spelar också roll och kan för vissa ge ökad sårbarhet för att drabbas av sjukdom.

■ **Forskning** visar att levnadsvanorna i sin tur hänger samman med våra livsvillkor där sådana saker som utbildning, socialt nätverk, arbetsförhållanden, om man är gift eller lever ensam spelar in. Man vet också att den egna upplevelsen av hälsan påverkar hur hälsan faktiskt utvecklar sig.

Livsvillkor & levnadsvanor

