

En model for sundhed

- De biologiske forudsætninger
- Levevilkår og livsstil
- Fysisk aktivitet og forebyggelse af sygdom
- Københavnerens motion og sundhed
- Kondital og dødelighed

Mange sygdomme er multifaktorielle, og der er tre faktorer, der indvirker på vores sundhed:

- biologiske forudsætninger
- levevilkåre
- livsstil.

Sundhed er biologisk set karakteriseret ved fravær af sygdom. Sygdomme indskrænker menneskets udfoldelsesmuligheder, og er der tale om alvorlige sygdomme, kan de desuden forkorte ens levetid. Derfor er fravær af sygdom i sig selv en livskvalitet.

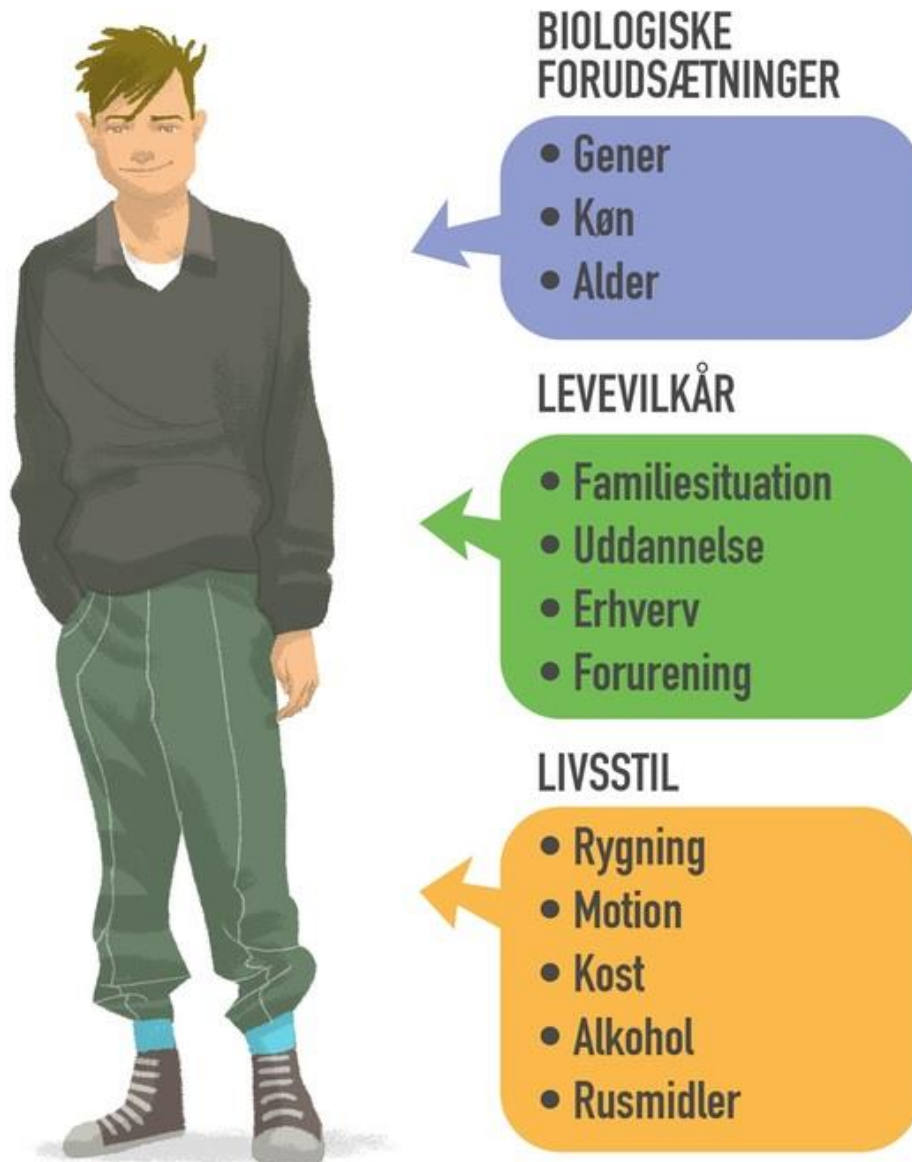
I WHO's (World Health Organization) definition på sundhed indgår desuden "tilstedeværelsen af fysisk, psykisk og socialt velvære". En sundhedspolitik skal derfor ikke kun holde mennesker sygdomsfri, men også skabe rammer for de nævnte livskvaliteter.

Mange videnskabelige undersøgelser viser, at idræt og motion virker forebyggende på en række sygdomme, mens tilstedeværelsen af psykisk og socialt velvære er en mere subjektiv størrelse, som er vanskeligere at måle. Men det er velkendt, at idræt udover at give fysisk velvære også kan bidrage til menneskets psykiske og sociale velbefindende. Mange motionister dyrker netop idræt for at stresse af fra et hektisk arbejdsliv og for at møde andre mennesker.

I dag ved man, at mennesket ofte selv er herre over, om det bliver sygt.

De fleste sygdomme er multifaktorielle, dvs. at der er flere årsager til at sygdommen opstår. Og der er tre faktorer, der indvirker på menneskets sundhed:

- De biologiske forudsætninger
- Levevilkårene
- Livsstilen



Sundhedstilstand. Den enkeltes sundhedstilstand påvirkes af både de biologiske forudsætninger, levevilkårene og livsstilen.

Kristian Jensen

De biologiske forudsætninger

Generne, kønnet og alderen er vigtige biologiske forudsætninger for, om man er modtagelig for en bestemt sygdom. Der findes gener, der disponerer for bestemte former for kræft eller for forhøjet kolesteroltal og dermed hjertekarsygdomme.

Visse sygdomme er knyttet til kønnet. Brystkræft rammer (næsten) kun kvinder, og testikelkræft rammer naturligvis kun mænd. Samtidig fordeler mange sygdomme sig skævt i forhold til kønnene. Langt flere mænd end kvinder rammes af en blodprop i hjertet, og dobbelt så mange kvinder som mænd rammes af depression.

Uanset køn gælder det for de fleste sygdomme, at alderen er en væsentlig risikofaktor. Kræft og hjertekarsygdomme rammer hyppigere, jo ældre man er. Begge sygdomme udvikles langsomt gennem årene, fx tager det 20 år for en lungekræft at udvikle sig.

Levevilkår og livsstil

De generelle levevilkår, som det enkelte menneske lever under, fx familiesituationen, uddannelse, erhverv og forurening, kan have stor indflydelse på sundheden.

Eksemplerne er mange. Fraskilte mænd har en højere dødelighed end gifte mænd. Tjenere og taxachauffører dør i langt højere grad af en blodprop i hjertet end personer i andre erhverv, og udstødningsgasser fra især dieseldrevne biler er årsag til mange tilfælde af luftvejsbesvær hos mennesker i storbyer.

De biologiske forudsætninger kan man ikke ændre på, levevilkårene kan man kun i meget begrænset omfang ændre på, men livsstilen vælger man selv. Og den kan man ændre. Mange af de daglige vaner indgår som en del af livsstilen og har meget stor indflydelse på helbredet på længere sigt. Især rygning, alkohol, kost og motion har afgørende betydning for det moderne menneskes sundhed.

Folkesygdom	Antal syge i DK	Rygning	Alkohol	Kost	Fysisk inaktivitet	Overvægt
Type 2-diabetes	200.000	+		+	+	+
Hjertekarsygdomme	150.000	+		+	+	+
Forebyggelige kræftsygdomme	200.000	+	+	+	+	+
Knogleskørhed	300.000	+	+	+	+	
Psyriske lidelser	200.000		+		+	

Sammenhængen mellem fem danske folkesygdomme og livsfaktorer. Tallene er fra oplysninger fra indenrigs- og sundhedsministeriets hjemmeside og indbefatter også et skøn over ikke-diagnosticerede sygdomsramte.

Fysisk aktivitet og forebyggelse af sygdom

Den teknologiske udvikling og tiltagende automatisering, der er i det moderne informationssamfund, har skabt et stillesiddende miljø. Menneskets dagligdag er siddende. På arbejdet sidder man foran computerskærmen, på vej til og fra arbejdet sidder man i bilen eller bussen, og derhjemme sidder man mange timer om ugen foran fjernsynet.

Mangel på fysisk aktivitet er unaturligt. Mennesket har et bevægeapparat med cirka 200 knogler og 600 muskler, og det har vi, fordi vi er skabt til bevægelse.

Menneskearten, Homo sapiens, har eksisteret i mere end 200.000 år, og vores arveegenskaber er udviklet i et miljø uden hverken tog, busser, biler eller computere.

Vi skaffede os føden som jægere og samlere. Ikke kun muskler, men også nervesystem, kredsløb, hormonsystem og knogler er tilpasset et miljø, hvori fysisk aktivitet indgik som en naturlig del af hverdagen.

Københavnerne motion og sundhed

En stor dansk undersøgelse af københavnernes motionsvaner har vist, at fysisk inaktive gennemsnitligt dør tidligere end fysisk aktive. Forskerne fulgte flere tusinde voksne københavnere gennem 14 år, hvor deres fysiske aktivitetsniveau blev vurderet ud fra et spørgeskema.

De blev inddelt i fire grupper afhængig af graden af fysisk aktivitet, og man registrerede antallet, der døde i perioden (dødeligheden). Jo højere grad af fysisk aktivitet jo lavere dødelighed.

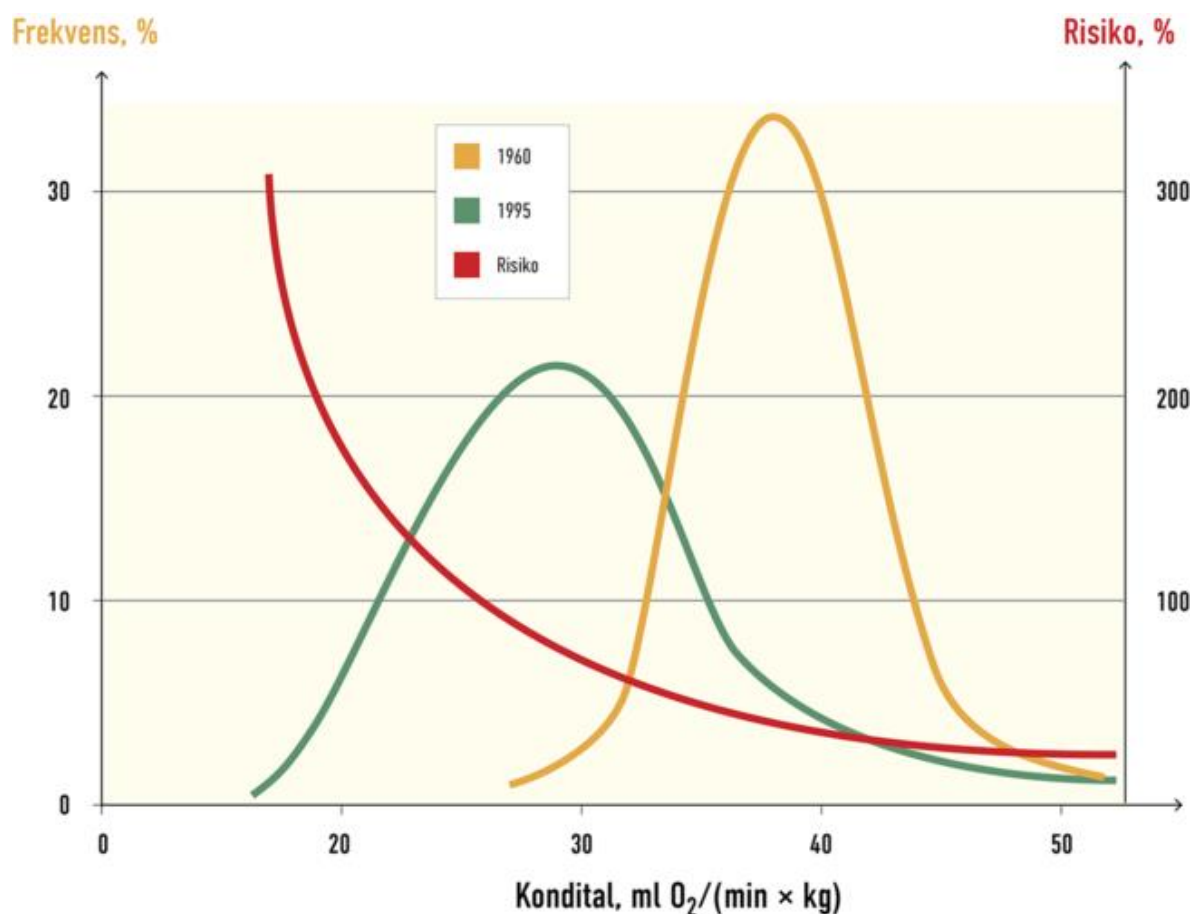
Dødeligheden hos dem med højest fysisk aktivitet var kun på 57 % af dødeligheden hos de fysisk mindst aktive. For dem med næsthøjest fysisk aktivitet var den på 61 %, og for dem med næstlaveste var den på 68 %.

Kondital og dødelighed

Sundhedsforskere har undersøgt sammenhængen mellem risikoen for tidlig død og kondital. De påviste, at risikoen stiger kraftigt, når konditallet kommer under en kritisk grænse på 32 mL ilt/(kg · min.) for mænd og 28 mL ilt/(kg · min.) for kvinder.

Ligger konditallet over dette niveau, falder dødeligheden kun lidt med stigende kondition (se figuren herunder). Man skønner at 30-40 % af de midaldrende danskere har kondital under den kritiske grænse.

Blandt unge finder man sjældent så lave kondital, men konditallet falder med alderen. Konditallet falder i gennemsnit 0,5 mL ilt/(kg · min.) om året. Så hvis man som midaldrende skal ligge over den kritiske grænse, skal man som 16-årig have et kondital, der ligger på 40-45 mL ilt/(kg · min.) for piger og 45-50 mL ilt/(kg · min.) for drenge.



Tidlig død og kondital. Risiko for tidlig død sammenholdt med udviklingen i 50-årige svenske mænds kondital.

Jørgen Strunge

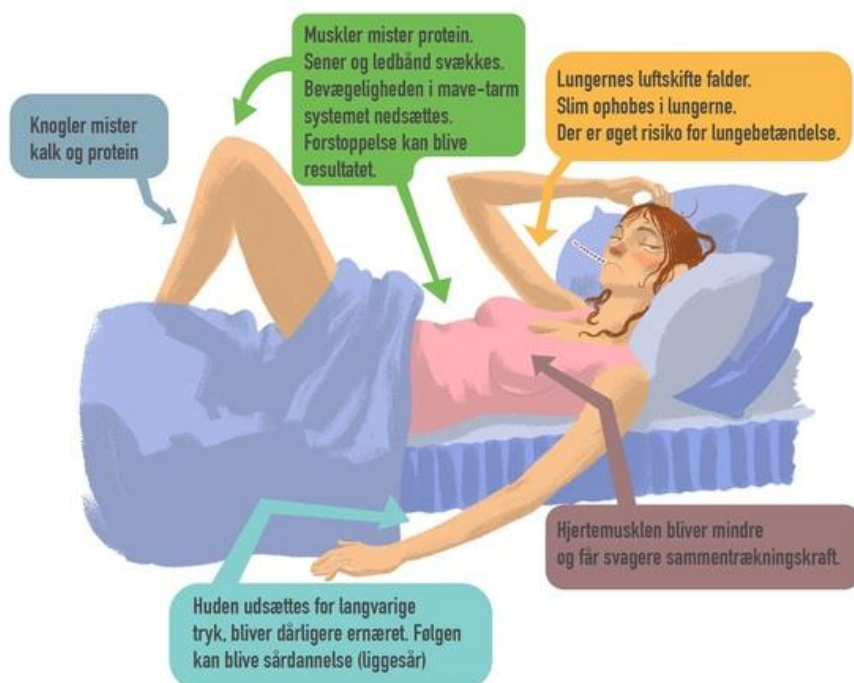
Sengeleje skader kroppen

Motionens betydning for menneskets sundhed illustreres godt ved at se på effekten af langvarigt sengeleje. Det er nemlig velkendt, at hospitalspatienter, der er bundet til sengen gennem længere, tid svækkes på forskellig måde.

Hjertemuskulaturen svækkes, og hjertets sammentrækningskraft bliver mindre. Lungernes stofskifte falder, der ophobes slim, og risikoen for lungebetændelse øges. Sener og ledbånd svækkes. Bevægeligheden i tarmsystemet nedsættes, og risikoen for forstoppelse øges.

Sengeligning er en ekstrem form for fysisk inaktivitet. Men også almindelige menneskers fysisk inaktive hverdag har vist sig at være skadelig. Mangel på motion kan på længere sig være medvirkende årsag til en række alvorlige sygdomme:

- Type 2-diabetes
- Hjertekarsygdом
- Infektioner
- Knogleskørhed
- Kræft
- Depression.



Sengeleje svækker kroppen på en række områder.

Kristian Jensen