

VÄRLDSHJÄRTDAGEN 2008

Folkhälsan är i allmänhet bättre än någonsin under Finlands historia. Vi har stora successhistorier: med hjärt- och kärlsjukdomar, tobakskancer, självmord, tandkaries, osv. Den finska befolkningen har under de senaste 30-40 år fått ungefär 10 mera år i livet, och de är också hälsosamma år. Men allt går inte bra. Vi har också många stora problem som behöver uppmärksamhet och åtgärder. Jag vill särskilt nämna övervikt och alkoholbruk.

En kvarts miljon finländare har undvikat hjärtdöden

Minskandet av riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar under tre årtionden har fram till år 2006 räddat livet på sammanlagt 126 000 finländare i arbetsför ålder (35 – 64 år), upplyser en färsk beräkning från Folkhälsoinstitutet. Samtidigt har 117 000 finländare i åldern 65 – 74 år undgått att avlida i hjärt- och kärlsjukdomar.

Om dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar fortfarande skulle vara på samma nivå som på 1970-talet, skulle i Finland ha avlidit 243 000 fler personer under 75 år än vad som under drygt tre årtionden skett. Den årliga hjärtdödligheten har hittills minskat med 80 procent. De färskaste beräkningarna påminner oss om, att främjande av hälsa och förebyggande av sjukdomar är det överlägset effektivaste sättet att främja befolkningens hälsa och öka de friska levnadsåren.

Främjande av hjärthälsa och förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar – hälsosamma matvanor, motion och undvikande av övervikt – är hörnstenar för hela befolkningens hälsa. Enligt Puska är resultaten från Finland också internationellt sett ett starkt bevis på de stora möjligheter det förebyggande arbetet innebär.

Kostdiskussion

I den senaste tiden har det varit livlig kostdiskussion där många lekmän och vissa synliga debattörer medverkar. I bakgrunden finns ofta också ekonomiska intressen. I den aktuella diskussionen, som i stor utsträckning handlar om kolhydrater, fetter och den så kallade Atkinsdieten, är det viktigt att skilja mellan bantningsdieter och sådana dieter som kan rekommenderas ur hälsosynpunkt. Det råder inget tvivel om att man med hjälp av den så kallade Atkinsdieten, liksom med många andra dieter, kan gå ner i vikt – åtminstone för en tid. Det väsentliga är dock hur kosten påverkar alla de viktigaste riskfaktorerna för hälsan.

Det är mycket svårt att lyfta fram enskilda undersökningar bland de undersökningar som ligger till grund för rekommendationerna. Rekommendationerna baserar sig på samstämmiga expertsammanfattningar av tusentals undersökningar. Det konkreta underlaget utgörs av de nordiska näringsrekommendationerna och WHO:s rekommendationer. Beträffande de hittillsvarande rekommendationerna kan man konstatera att vi uppenbarligen har varit på rätt väg, eftersom Finland under de senaste tjugo åren i stort sett har haft den största nedgången i hjärt- och kärlsjukdomsdödlighet i världen. Den årliga dödligheten av hjärtinfarkt hos under 65 år gammal befolkning har minskat med 80 %!

Beträffande fetter och kolhydrater är det viktigt att ta upp frågan om deras kvalitet. Mättade fetter (animaliska fetter, härdade vegetabiliska fetter) har många skadliga effekter, medan omättade fetter (växt- och fiskolja) har många effekter som är nyttiga för hälsan. Av kolhydraterna hör de så kallade komplexa kolhydraterna (fullkornsprodukter, grönsaker m.m.) till sådan baskost som kan rekommenderas, medan olika sockerarter däremot har skadliga effekter.

Det är också viktigt att grunden för en hälsosam kost läggs redan i barndomen och under ungdomsåren.

Andra riskfaktorer

På Världshjärt dagen uppmanar Världshjärtorganisationen (World Heart Federation) och Finlands Hjärtförbund oss, på temat Know your risk – Känn ditt värde, att uppskatta vår egen risk att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. Speciell uppmärksamhet fäster organisationerna på den risk ett högt blodtryck förorsakar, en risk som ofta förblir upptäckt.

Medelvärde för finländarnas blodtryck har under de senaste årtiondena klart sjunkit, men under åren 2002 – 2007 stannade den positiva utvecklingen upp. Det var tack vare förändrade matvanor och förbättrad vård som blodtrycket sjönk, men en tilltagande övervikt och ökad alkoholkonsumtion samt förslappad vård har stannat upp sjunkandet.

Vården av högt blodtryck klart förbättrats i Finland under de senaste årtiondena, men motsvarar inte ännu vårdrekommendationerna. Å ena sidan är det så, att en stor del av personerna med högt blodtryck är sådana, som det är svårt att få med i kretsen för medicinbehandling, och å andra sidan stöds inte vården med hjälp av förändrade levnadsvanor och vårdmålen uppnås inte heller alltid.

Med tobaksrökning har utvecklingen varit gynsam, men det finns annu mycket att göra. Vi har ännu nästan 1 miljon rökare, som har mycket stor risk för många sjukdomar. Med alkoholbruk har utvecklingen varit mycket oroande. Konsumtionen har ökat och den nivån som vi har är mycket hög. Starka åtgärder behövs. Samtidigt då man kräver sådana, alla sådana förslag tycks avvägras. Motion är det område där stor framgång i folkhälsan kan nås – hos alla åldersgrupper.