

Heilbriðis- fræði



Markmið kaflans

- Kynnast helstu sjúkdómum, tengsl þeirra við lifnaðarhætti og áhersluatriði í forvarnarstarfi gegn þeim.
- Byrja að fá heildarmynd af þeim forvörnum sem unnið er að í samfélaginu.
 - Rannsóknir á lifnaðarháttum og lífshjörum
 - Álagssjúkdómar, geðsjúkdómar, astmi og ofnæmi
 - Hjarta- og æðasjúkdómar og krabbamein

Menningarsjúkdómar

1

Sjúkdómar með mestu útbreiðslu í samfélaginu

2

Sjúkdómar sem að flestir þjást af eða deyja úr

3

Endurspegla félagslegar og efnahagslegar aðstæður í þjóðfélaginu

Algeng
hugtök í
faraldsfræði

Nýgengi – fjöldi nýrra
tilfella á ákv. tímabili

Algengi – hve margir
hafa t.d. sjúkd. á ári.

Sýkingartíðni – fjöldi
sýkinga t.d. á ári

Dánartölur...
sambærilegt

Rannsóknir um líf og heilsu

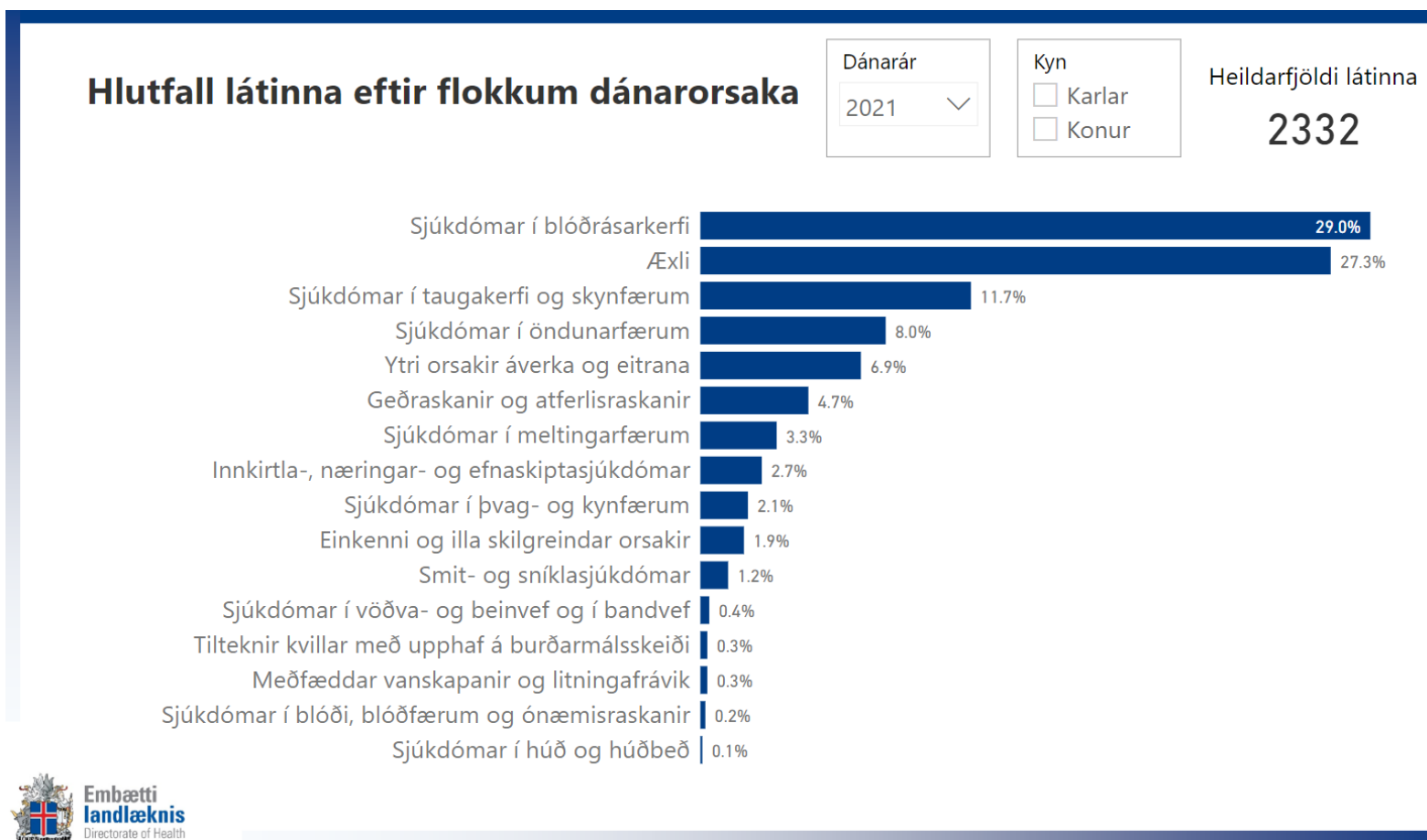
Það er sameiginlegt flestum sjúkdómum að þeir tengjast á einhvern hátt lífsvenjum fólks

Öflum upplýsinga um:

- Eðli sjúkdómsins
- Hvernig sjúkdómurinn leiðir til dauða
- Tengsl lífstíls, heilsu og sjúkdóma



Algengustu dánarorsakir á Íslandi 2021



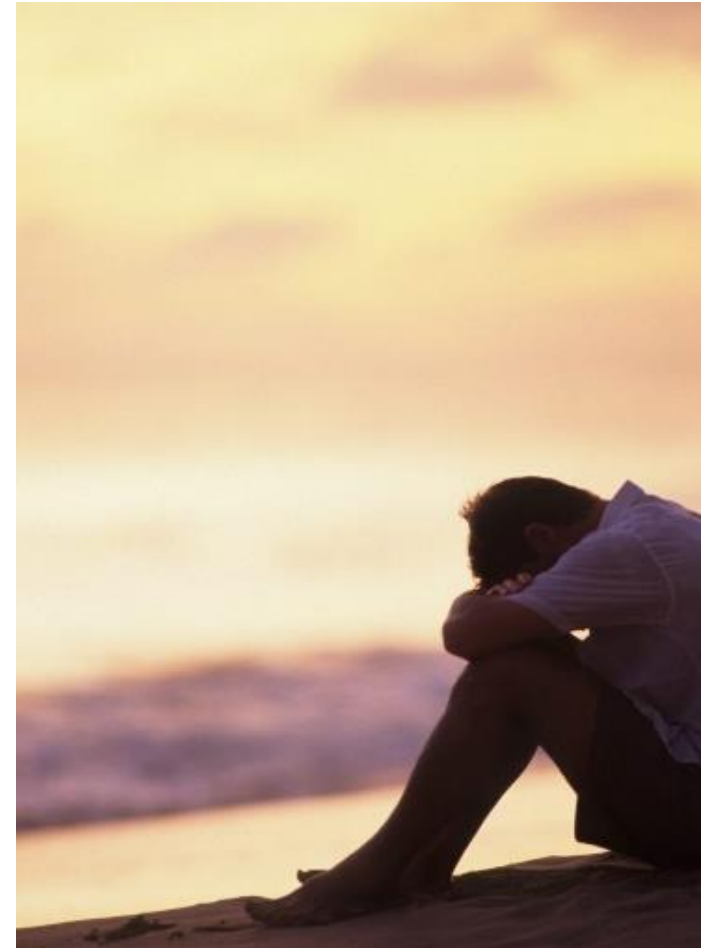
Dánarorsakir og aldur

Algengustu dánarorsakir eru mismunandi
eftir aldri

Gróf skipting

Yngri: Slys og sjálfsvíg

Eldri: Hjarta- og æðasjúkdómar, æxli



Álagssjúkdómar

- Hvað er það?
 - Álagssjúkdómar eru sjúkdómar og óþægindi í stoðkerfi sem leiða til minnkandi hreyfigetu.
 - Dæmi: Vöðvabólga, tennisolnbogi, músarverkir, slitsjúkdómar í liðum og hrygg
- Orsakir: margþættar..... líkamlegt og andlegt álag
 - Kyrrseta, einhæfar hreyfingar, lyfta of þungu, takmarkað ákvörðunarvald, ágrenningur í vinnunni og fl.

Markmið
fyrirbyggjandi
aðgerða við
álagssjúkdómum

Að færri missi úr vinnu til lengri
eða skemmri tíma eða þurfi að
vera á örorkubótum

Þá þurfa að koma til aðgerðir

á
vinnumarkaði

í umhverfinu

með fræðslu

Einnig þarf skjóta meðferð þegar
skaðinn er skeður

Sálfélagsleg vandamál

- Hvað er það?
 - vandamál tengjast samspili geðrænnar heilsu einst. Og samskipta þeirra við aðrar persónur.
 - t.d. einmanaleiki, samskiptaörðugleikar, órói og depurð
- Eru algeng en tölur um algengi nokkuð misjafnar.
- Orsakir:
 - Sorg, kreppa, atvinnuleysi, skilnaður, slæmar vinnuaðstæður, misnotkun í æsku, skilnaður, ofbeldi, vanræksla, einmanaleiki.....
- Forvarnir
 - Styrkja jákvæðar lífsvenjur og tryggja félagsleg tengsl
 - Verðum að bera umhyggju f. hvort öðru og gera samfélagið eins mannvænt og kostur er....hvernig?

Astmi og ofnæmi

Bæði astmi og ofnæmi liggja í ættum
Margar orsakir í umhverfi okkar sem
valda því hvort sjúkdóms verður vart
eða ekki og hve alvarlegur hann er
Sjúkdómseinkenni geta komið fram í
Öndunarfærum
Húð (kláði)
Augum
Meltingarvegi
Algengi astma á Íslandi er um 6-7%



Astmi og ofnæmi

Ofnæmi er það þegar ofnæmiskerfi líkamans bregst óeðlilega við ýmsum efnum s.s. frjódufti og dýrahárum

Ofnæmisviðbrögð geta birst hvar sem er í líkamanum en algengust eru þau í öndunarfærum (astmi og heymæði) og húð (exem og útbrot)



Heymæði

- Á vorin og sumrin eru margir sem eru þjáðir af nefrennsli, hnerra, hósta og rauðum augum
- Stafar af ofnæmi fyrir frjókornum plantna
- Aðrir hafa ofnæmiskvef sem er ekki árstíðabundið heldur heilsársofnæmi
- Ofnæmisvaldar geta verið
 - rykmaurar
 - myglusveppir
 - dýrahár
 - ákveðin efni í málningu, teppum og byggingarefnum

Ofnæmisexem

- Óstaðbundið ofnæmisexem
 - Kemur venjulega fram á barnsaldri og fylgir oft astma og ofnæmi frá öndunarvegi
 - Ofnæmistengt snertiexem
 - Getur komið fram á hvaða aldri sem er
 - Snyrtivörur, sápur, litarefni, þvottaefni og málmar eru algengir ofnæmisvaldar
-

Útbrot

Ofnæmisviðbrögð -nabbar og
upphleyptir rauðir flekkir í húðina með
kláða



Í sumum tilfellum hverfa einkennin eftir
einn til tvo tíma en í öðrum tilfellum
getur ástandið varað í marga daga



Orsakavaldar geta verið matvörur, lyf
eða kuldi svo eitthvað sé nefnt



Matarofnæmi

- Einkenni eru mismunandi
 - Uppþemba
 - Niðurgangur
 - óstaðbundið exem
 - Útbrot
 - einkenni frá augum eða húð og frá öndunarfærum
- Stundum eru tengsl milli matar og ofnæmis augljós en oft er erfitt að finna orsakavaldinn

Fyrirbyggjandi fyrir börn

Hafa barn á brjósti fyrstu sex mánuðina

Aldrei að reykja í nálægð barna

Forðast að gefa barni mat sem er þekktur ofnæmisvaldur
fyrsta árið

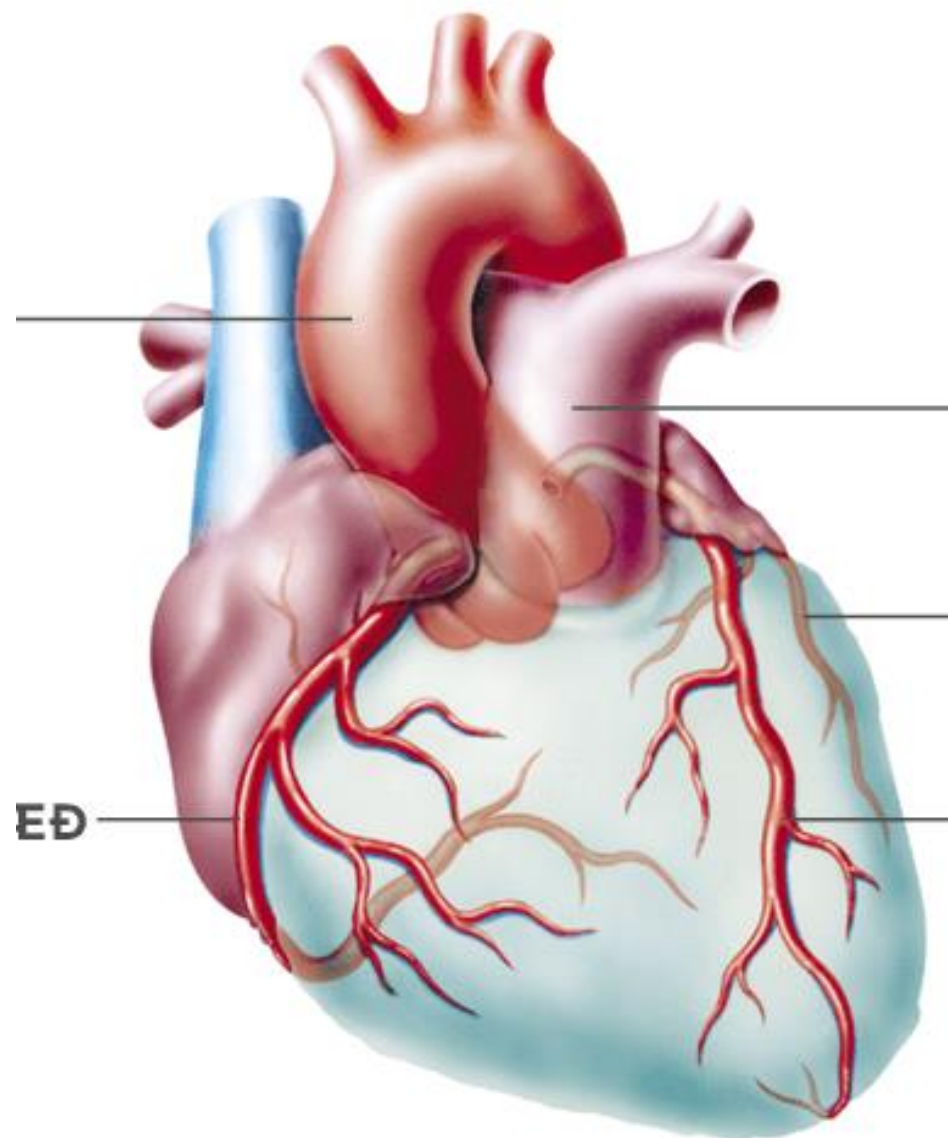
Fiskur, egg, hnetur, kívi

Ekki láta barn vera nálægt dýrum (sérstakl. köttum) fyrsta árið

Nota barnasæng sem má þvo (60° C)

Hjarta og æðasjúkdómar

- Hjartakveisa - hjartaöng
 - Ef að kransæðar hjartans þrengjast þá fær viðkomandi hjartakveisu v. minnkaðs súrefnisflæðis til ákv. hluta hjartans
 - Einkenni: sár verkur m. leiðni uppí háls og út í handlegg
- Hjartaáfall- kransæðastífla
 - Þegar að lokast fyrir kransæð og drep getur myndast og blóðstreymi verður ekki til hluta hjartans. Ör myndast í hjartavöðvann
- Áhættuþættir:
 - Mataræði (sem hækkar blóðfitu), hreyfingarleysi, hækkaður blóðþr., reykingar, áfengisneysla og fl.
- Fyrirbyggjandi.....



Heilablóðfall

- Orsök:
 - Skortur á blóðstreymi til ákveðins hluta heilans.
 - Vegna þess að æð í heila springur eða blóðtappi myndast og stíflar æðina.
- Afleiðing:
 - Helftarlömun, persónuleikabreytingar, málstol, gaumstol..... fer eftir því hvar tappinn/blæðingin verður
- Fyrirbygging: Sambærilegt v. hjarta- og æða sjúkd.
- Greining: klínísk einkenni, mynd....

Áhættuþættir og forvarnir

- Þrír áhættuþættir skera sig úr
 - Mataræði
 - Hreyfing
 - Tóbaks- og áfengisneysla
- Að auki getur langvarandi streita haft neikvæð áhrif
- Forvarnir beinast að
 - Mataræði sem inniheldur minna af sykri og fitu og auknu trefjainnihaldi
 - Minnka reykingar og áfengisneyslu

Krabbamein

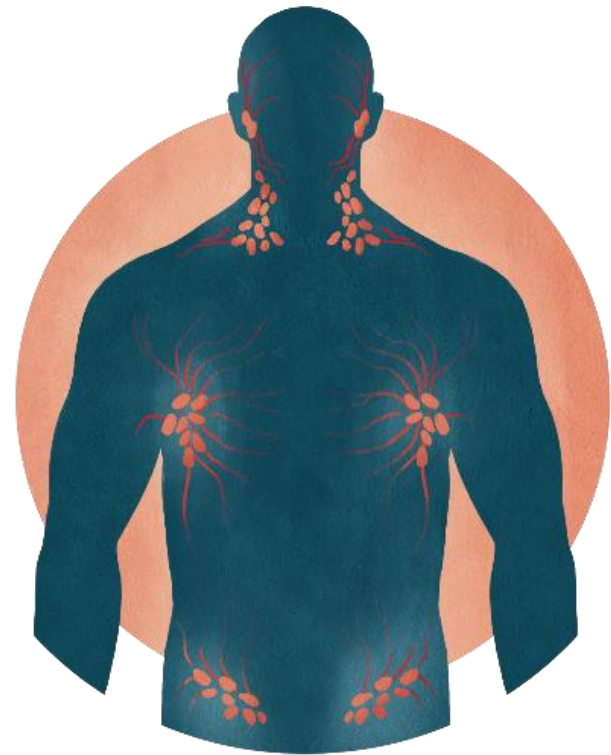
-
- Hvað er algengast?
 - <https://www.krabb.is/starfsemi/frettir-og-tilkynningar/nygengi-krabbameina-og-danartidni-ad-laekka>
 - Áhættuþættir
 - Tjaran í sígarettum, krabbameinsvaldandi efni, geislavirkni, sólarljós.....
 - 80% vegna umhverfis eða lifnaðarhátta
 - Fyrirbygging: heilbrigðar lífsvenjur (hreyfing, mataræði, svefn/hvíld....)

Krabbamein

- Batahorfur hafa aukist umtalsvert undanfarin 30 ár á sumum tegundum krabbameins
- Ástæður
 - Greining á frumstigi
 - Framfarir í lækningameðferð

Krabbamein

- Áhrifaþættir
 - Hraði frumuvaxtar
 - Hæfileiki frumanna til að vaxa inn í nærliggjandi vefi og líffæri
 - Dreifing með sogæða- og blóðrásum og myndað æxli (meinvörp) annars staðar í líkamanum



Smitsjúkdómar

- Dauðsföllum fækkað vegna smitsjúkdóma á síðustu öld
 - Aukið hreinlæti
 - Bólusetningar
 - Aukin þekking
- Nýjir smitsjúkdómar sem erfitt er að meðhöndla
 - Fólk þróar með sér mótstöðuafli gegn sýklalyfjum.

Spurningabankinn

1. Útskýrðu hugtökin algengi og nýgengi.
2. Hvað er menningarsjúkdómur?
3. Hverjar geta verið orsakir sálfélagslegra vandamála?
4. Hvað er astmi og hvað er ofnæmi?
5. Hver er munurinn á hjartaögn (hjartakveisu) og hjartaslagi?
6. Munur er á dánarorsökum hjá eldri og yngri einstaklingum á Íslandi. Hver er helsti munurinn á dánarorsökum yngri og eldri?
7. Hverjar geta verið afleiðingar þess að kransæðar stíflist?
8. Hver eru helstu ástæður aukningar krabbameina? Nefnið dæmi.
9. Af hverju hafa batahorfur, á sumum tegundum krabbameina, aukist á síðustu áratugum?