

Heilsa og líðan Íslendinga 2007



Samstarf

Aðrir:

- Fjölmargir lögðu okkur lið í þökkun á rúmlega 16.000 spurningalistum
- Prent- og pósthjónusta til fyrirmyndar
- Samráð og leyfi frá Vísindasiðanefnd, Persónuvernd og Þjóðskrá
- Dulkóðun persónueinkenna, Finnogi Gunnarsson
- Umbrot, Arnór Bogason og Hugtök ehf.
- Yfir 5.900 manns svöruðu löngum spurningalista

4

Samstarf

Háskólar:

- Kennaraháskóli Íslands, Anna Sigríður Ólafsdóttir
- Landbúnaðarháskóli Íslands, Laufey Steingrimsdóttir
- Háskóli Íslands, Rúnar Vilhjálmsson og Guðbjörg Linda Rafnsdóttir
- Háskólinn á Akureyri, Kjartan Ólafsson o.fl.
- Háskólinn í Reykjavík, Haukur Freyr Gylfason (áður á LHS) og Þorlákur Karlsson

2

Spurningaflokkar

- Andleg og líkamleg heilsa
- Fötun
- Sjúkdómar
- Lyfjanotkun
- Beinar og óbeinar reykingar
- Áfengisneysla og afleiðingar
- Tannheilsa
- Næring
- Hæð og þyngd
- Meiðsli og slys
- Útivist
- Hreyfing
- Líðan og tilfinningar
- Lífsgæði og hamingja
- Félagslegur stuðningur
- Svefn
- **Sólböð og sólbruni**
- Aldur, kyn, hjúskaparstaða, fjölskylda og búseta
- Menntun og tekjur
- Efnahagsleg og félagsleg staða
- Atvinnuumhverfi
- Vinnutími, aðrar skyldur og tómstundir

5

Samstarf

Stofnanir og félag:

- Landlæknisembættið, Sigríður Haraldsdóttir, Matthías Halldórsson og Lilja Sigrún Jónsdóttir
- Vinnueftirlitið, Kristinn Tómasson og Hólmfríður K. Gunnarsdóttir
- Krabbameinsfélagið, Laufey Tryggvadóttir
- Lýðheilsustöð, allir starfsmenn lögðu rannsókninni lið

3

Markmið

- Grunnur að kerfisbundnum rannsóknum á heilsu Íslendinga
- Samanburðarhæf gögn til að fylgjast með breytingum yfir tíma og bera saman við önnur lönd
- Auka skilning á orsakabáttum lífstílstengdra sjúkdóma á Íslandi og samspili á milli þeirra
- Skilja betur breytileika á þessum báttum eftir búsetu og þjóðfélagsstöðu

6

Markmið

- Auka aðgang háskólasamfélagsins að góðum rannsóknargögnum
- Styrkja starf þeirra stofnana sem stóðu að rannsókninni
- Auka lífsgæði Íslendinga
- Lengri ævi við betri heilsu
- Sparnaður í heilbrigðiskerfinu

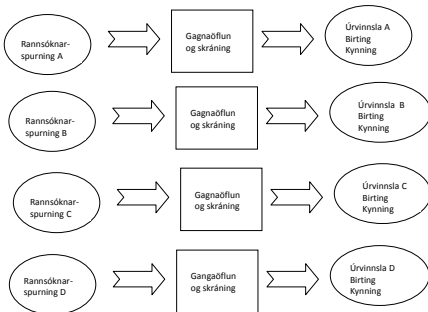
7

Ávinningur

- Minni kostnaður við gagnaöflun
 - Fjármagn nýtist betur í úrvinnslu, birtingu og kynningu
- Minna álag á almenning
- Tengsl milli margra þátta
 - Heildræn sýn á heilsu og aðstæður Íslendinga

10

Algeng leið í vísindum



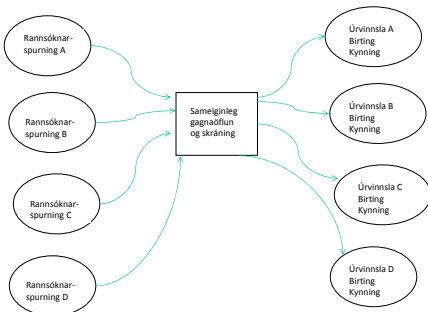
8

Þátttaka

- Fjöldi svara
 - 5.906 íslenskir ríkisborgarar, 18-79 ára
- Fjöldi sem fær spurningahefti
 - 9.711
 - Svarhlutfall 60,8%

11

Heilsa og líðan Íslendinga 2007



9

Sólböð, ljósabekkir og sólbruni



12

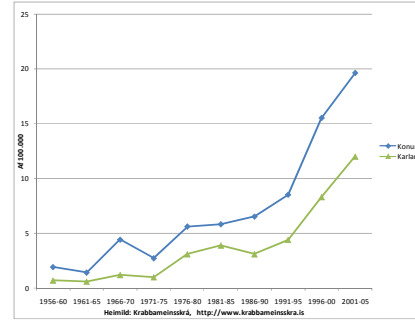
Spurningar notaðar í úrvinnslu

71. Hversu oft síðustu 12 mánuði hefur þú farið í sólbáð? Með sólbáði er hér átt við að vera fáklaðd/ur til að fá sem mesta sól eða geislun á sig.
Merktu í einn reit í hverjum líð.

	1-3 skipti	4-10 skipti	11-30 skipti	Oftar en 30 skipti	Aldrei
a) Á Íslandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Í sólarlandafærð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Erlendis en ekki í sólarlandafærð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Í ljósum ljósalömpum eða ljósabekkjum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13

Árlegt aldrursstaðlað nýgengi sortuæxla í húð Ísland 1956-2005



16

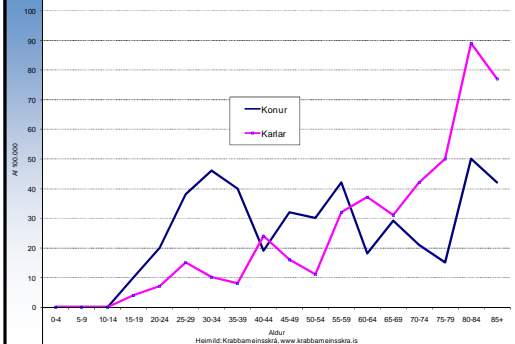
Spurningar notaðar í úrvinnslu

72. Hversu oft hefur þú sólbrennið í sólinni eða ljósum síðustu 12 mánuði?
Merktu í einn reit í hverjum líð.

	1-3 skipti	4-10 skipti	11-30 skipti	Oftar en 30 skipti	Aldrei
a) Í sólbáði á Íslandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Í vinnunni á Íslandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Í sólarlandafærð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Á öðru ferðalagi erlendis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Í ljósum ljósalömpum eða ljósabekkjum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14

Aldursbundið nýgengi sortuæxla í húð. Ísland 2001-2005



17

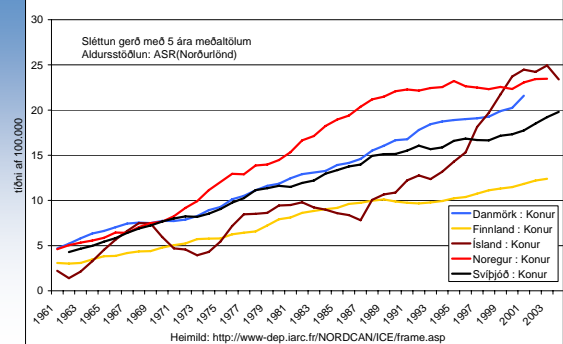
Af hverju að spyrja um sól og sólbrenna?

- Tíðni sortuæxla á Íslandi hefur aukist verulega síðustu áratugi
- Sortuæxli getur verið banvænt
- Geislun sólar og frá ljósabekkjum er vel þekktur orsakavaldur húðkrabbameina
- Ekki mikið vitað um hegðun Íslendinga í sólinni og ljósabekkjum

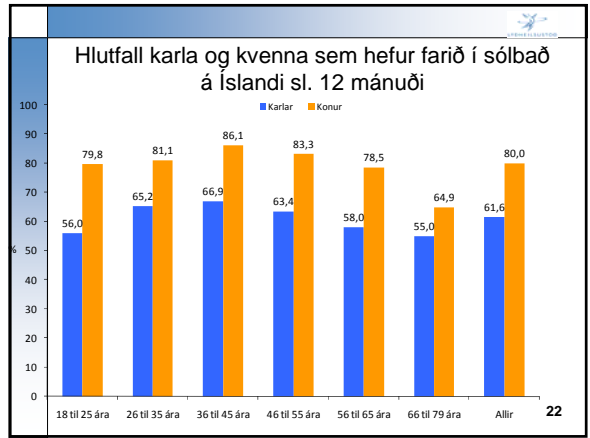
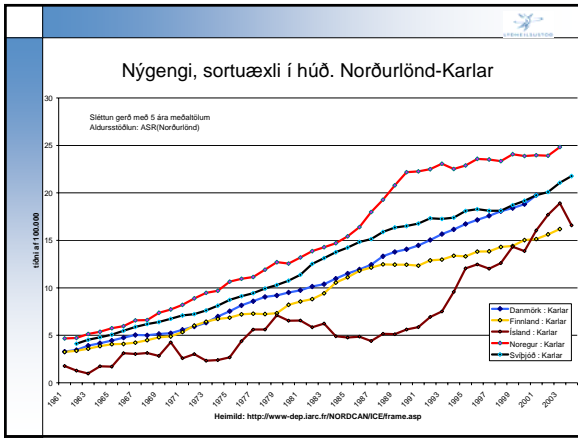
Dæmi um sortuæxli



Nýgengi sortuæxlis í húð. Norðurlönd-Konur



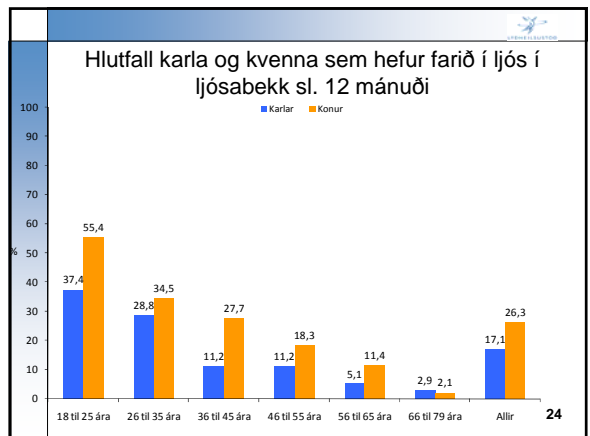
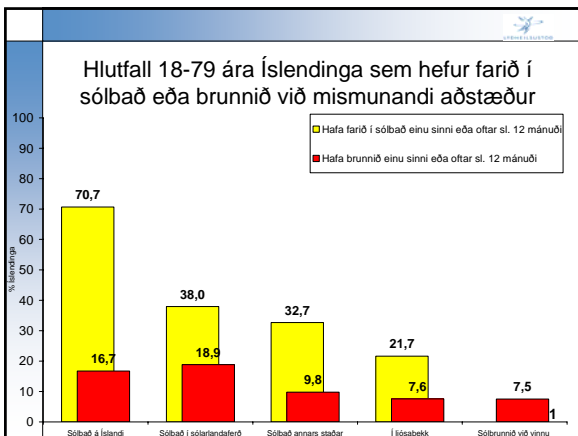
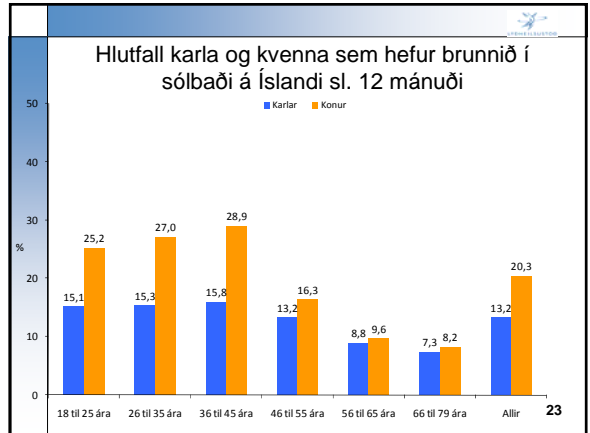
Heimild: <http://www-dep.iarc.fr/NORDCAN/ICE/frame.asp>

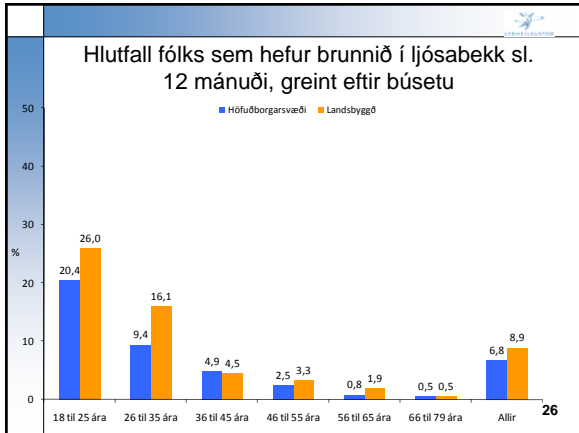
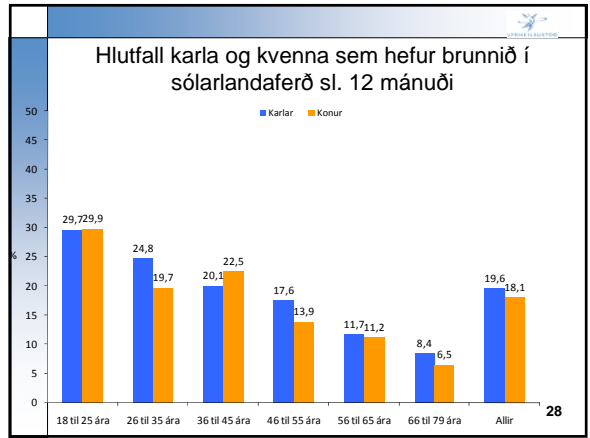
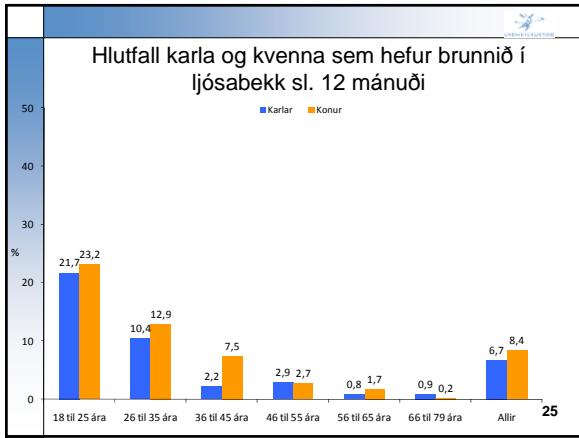


Hvers vegna eykst nýgengi sortuæxla?

- Mikilvægt að skilja betur hegðun Íslendinga í sólinni
- Mikilvægt að þekkja hvaða hópum er hættara við sólbruna en öðrum

20

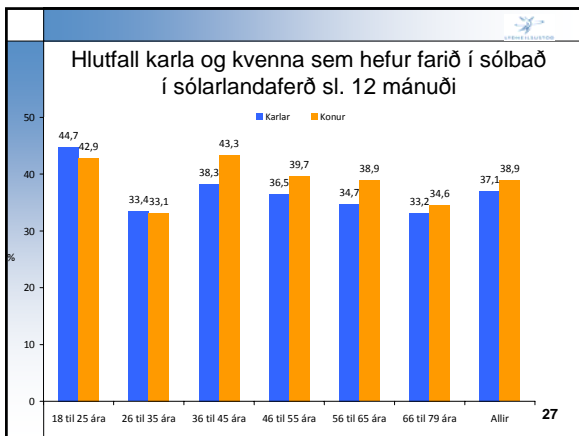




Aðgerðir

- Lítið vitað um meðvitund Íslendinga á hættunni samfara sólargeislun/ljósabekkjum
- Mikilvægt að fræða um mikilvægi réttar hegðunar í sólinni
- Mikilvægt að fylgjast með tíðni sólbruna sem er augljóst merki um skaðlega geislun
- Heilbrigðisstarfsfólk getur lagt sitt af mörkum með ráðleggingum um hegðun í sólinni
- Starfsmenn á ferðaskrifstofum geta með ýmsu móti hvatt viðskiptavinum til að umgangast sólina rétt og auka þannig líkur á ánægjulegu sumarleyfi viðskiptavina sinna

29



Aðgerðir

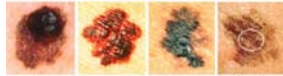
Minnka líkur á skaða

- Látum börnin ekki sólbrenna
- Forðumst sólina um miðjan daginn
- Sitjum í skugganum
- Klæðumst fötum
- Notum sólarvarnarábúrið rétt (≥ 15)
- Notum sólgleraugu sem vernda algjörlega gegn útfjólublárrí geislun
- Forðumst ljósabekki
 - sérstaklega ungt fólk

<http://www.lvtheilsustod.is/deiellan/hollrad-fvriir-heilsuna/nr/1800>

Aðgerðir

- Greining krabbameins á byrjunarstigi eykur líkur á árangursríkri meðferð
- Fylgjast með breytingum á húð
 - (ABCD reglan á fæðingarbletti: *Asymmetry, Border, Colour, Diameter*)
 - útlínur, litur, stærð og óreglulegar útlínur fæðingarbletta
 - Geta myndast í húð hvar sem er á líkamanum, en algengust á fólleggjum hjá konum en á baki hjá karlmönnum.
 - Æxlin birtast allt í einu sem nýr blettur, eða lívúð fæðingarbletti. Þess vegna er mikilvægt að fylgjast með útliti fæðingarbletta reglulega, þannig að eftir breytingum á þeim verði tekið. (www.landlaeknir.is)
- Leita til læknis ef breytinga er vart



Asymmetry Border Colour Diameter

Samantekt

- Nýgengi sortuæxla hefur aukist mikið síðustu ár, sérstaklega hjá konum
- Sortuæxli eru algeng hjá ungum konum og eldri körlum
- Konur fara oftar í sólbað og brenna oftar en karlar
- Miðað við þekkingu á eðli húðkrabbameina bendir allt til að Íslendingar verði að jafnaði fyrir of mikilli geislun frá sól og ljósabekkjum
- Ýmsar leiðir eru færar til að draga út geislun á húð
- Mikilvægt að fræða börn og foreldra þeirra um skaðsemi geislunar frá sól og ljósabekkjum

32

Við óskum ykkur sólríks og gleðilegs sumars



33