

Att bevara hälsan

Det finns inga garantier för att man alltid ska få vara frisk. Men det finns mycket vi kan göra själva för att behålla en god hälsa och för att känna välbefinnande.

Att anse att man har god hälsa är inte detsamma som att var fri från sjukdom, funktionsnedsättning eller skador. Hälsa är ett vitt begrepp. Hälsa handlar om både kropp och själ och påverkas av vår livskvalitet, det vill säga hur vi upplever vårt liv och vår livssituation.

För att vi ska må bra och ha god hälsa är det många faktorer som ska stämma överens: Vår kropp ska fungera utan besvär och smärtor. Vi måste få psykisk stimulans och känna oss behövda och värdefulla. Dessutom behöver vi uppleva mänsklig gemenskap och social trygghet. Många som har en långvarig sjukdom anser ändå att de har en god hälsa. De har lärt sig leva med sjukdomen och kan på olika sätt övervinna de begränsningar som den ger. Omvänt är det många som är fysiskt friska men som ändå upplever att de har dålig hälsa.

Faktorer som påverkar hälsan

Trots att de flesta av oss mycket väl känner till vad som är nyttigt och onyttigt för oss, har vi många ohälsosamma vanor. Vi kan knappast undgå alla de hälsoråd som bland annat massmedia, sjukvården och skolan ger oss. Om vi levde enligt dessa råd skulle många vanliga sjukdomar bli sällsynta. Sätter man detta i relation till mänskligt lidande och sjukvårdskostnader, kan man förstå hur stort ansvar vi själva har.

Hur sköter du din fantastiska kropp? Ger du den de bästa möjliga förutsättningarna för att klara av sitt viktiga arbete? Är du lika nogga med bränsle och service till din kropp som till din bil?

Din hjärna väger ca 1,5 kg. Den har ca 100 miljarder nervceller som ständigt tar emot och sorterar intryck från din kropp och från omgivningen. Den sänder ut signaler till olika organ i kroppen och talar om hur dessa ska arbeta. Hjärnan är mycket känslig. Redan efter 3-5 minuters syrebrist kan den skadas. Droger och alkohol dödar hjärnceller.

Ditt hjärta arbetar dygnet runt hela ditt liv. Det pumpar runt ca 5 liter blod varje minut. Det innebär att det på ett dygn pumpar runt 7 200 liter. På ett år över 2,5 miljon liter och under en livstid ca 250 000 ton. Var rädd om ditt hjärta!

Huden är kroppens största organ. Den väger ca 1/5 av din kroppsvikt. Den kan släppa ut vatten och salter och är ändå tät så att inte vätska, mikroorganismer och andra ämnen kan tränga in. Om huden är skadad finns risk för allvarliga infektioner och vätskeförluster. Hudens åldrande påskyndas av mycket solande och tobaksrökning.

Skelettet är stommen i kroppen och ger den dess form. Utan skelettet skulle vi se ut som en klumpig massa. Det väger ungefär lika mycket som huden. Att det inte är tyngre beror på att det är byggt av benbalkar med håligheter. Om det hade varit kompakt byggt skulle vi inte orka förflytta oss. I utrymmet mellan benbalkarna bildas våra blodceller. D-vitamin är viktigt för inlagring av kalk i skelettet. Rökning bidrar till att benskörhet uppkommer.

Musklerna utgör nästan halva kroppens vikt. Det finns mer än 600 olika skelettmuskler. Muskler arbetar i par där den ena böjer samtidigt som den andra sträcker. Det är för att rörelserna ska bli mjuka och väl anpassade. Fysiskt arbete gör musklerna starkare och mer uthålliga. Det minskar risken för belastningsskador.

Våra sinnesorgan hjälper oss att uppfatta världen omkring oss. Med speciella sinnesceller kan vi lukta, smaka, se, höra och känna. Signaler går från dessa celler in till hjärnan som omvandlar dem till medvetna intryck.

Luftvägarna ska rena, fukta och värma inandningsluften. Flimmerhår arbetar ständigt på att föra bort slem och smuts så att detta inte kommer ner i lungorna. Rökning försvårar flimmerhårens arbete. Det förklarar rökarens morgonhosta.

Varje lunga består av mer än 300 miljoner små blåsor, alveoler. Där lämnar blodet koldioxid till utandningsluften och tar upp syre.

En rökare har ungefär 15 gånger större risk att drabbas av lungcancer än icke rökare. Rökning kan dessutom förstöra lungblåsorna så att deras elasticitet försämras. Det gör att man drabbas av sjukdomen KOL.

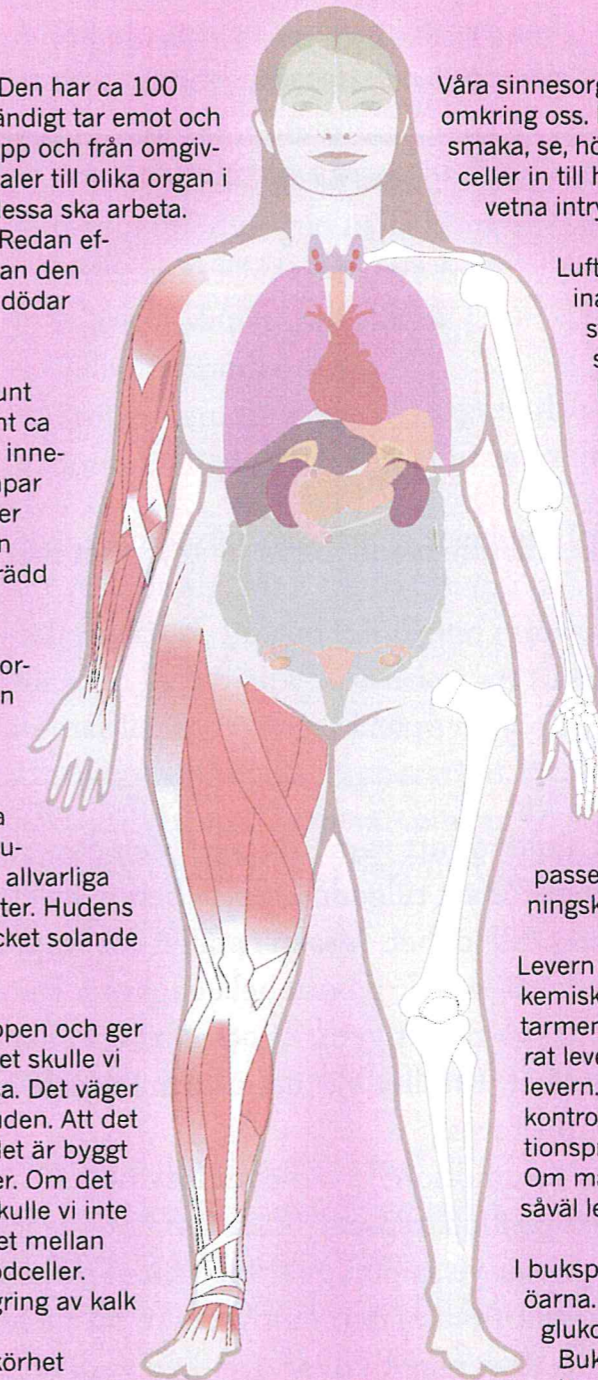
Det tar ca 12 timmar innan maten passerat den ca 9 meter långa matspjälkningskanalen och når ändtarmen.

Levern fungerar som en tullstation och en kemisk fabrik. Inga ämnen som sugits upp i tarmen kommer ut i kroppen innan de passerat levern. Det finns läkemedel som kan skada levern. Om man behandlas med sådana kontrolleras med jämna mellanrum leverfunktionsprover. Om man dricker sig berusad kan det skada såväl levern som hjärnan.

I bukspottkörteln finns de Langerhanska cellöarna. De bildar insulin som är viktigt för att glukos ska komma in i cellerna. Bukspottkörteln bildar även bukspott som innehåller enzymer som spjälkar födan.

Könsmodningen styrs med hormoner som sänds från hypofysen i hjärnan till könskörtlarna, testiklar och äggstockar.

Vår kropp är byggd för att vara i rörelse. Fysisk aktivitet stimulerar alla organ i kroppen. Vi mår bättre om vi rör på oss och det motverkar sjukdomar och minskar risken för skador.



Man kan inte bara sätta sin tillit till läkarna och tro att de ska kunna förhindra att sjukdomar uppstår. Inte heller ska vi tro att det går att reparera och helt återställa kroppen efter skador och sjukdomar. Utan hjälp av patienten själv kan den medicinska vetenskapen aldrig nå tillräckligt långt när det gäller människors hälsa. Vårt sätt att leva, vår livsstil, påverkar alltså vår hälsa. Och kunskaper om människokroppen och dess funktioner bidrar till förståelsen för varför det är så.

Faktorer som påverkar hälsan i positiv riktning är framför allt:

- fysisk aktivitet
- hälsosam kost
- normal kroppsvikt
- att undvika rökning
- att undvika alkohol och droger
- arbete eller annan meningsfull sysselsättning
- vila och avkoppling
- en god livskvalitet, bestående bland annat av trygghet och bra sociala relationer.

Fysisk aktivitet

Människans kropp är byggd för att vara i rörelse. Men dagens samhälle är inte utformat för att tillgodose detta behov på ett naturligt sätt. Vi tar bilen till jobbet, hissen i stället för trapporna och många sitter stilla vid ett skrivbord hela dagarna. Det kan kännas oövervinnligt att gå till ett gym, ut och springa eller att ta en promenad efter jobbet. I stället blir det ofta en lugn kväll med stillasittande framför teven.

Att vara fysiskt aktiv och motionera behöver inte betyda att man tar ut sig och flåsar på i löparspåren, eller att man går på dyrbara gym. Just det passar vissa personer men inte andra. Man ska inte förringa vardagsmotionen, den motion man får på köpet under tiden som man uträttar något annat. Det kan vara att cykla till jobbet, gå i trappor, arbeta i trädgården eller att skotta snö. En snabb promenad dagligen under en halv till en hel timme ger både frisk luft och förbättrad kondition.

Fysisk aktivitet har många effekter:

- Förmågan att klara fysisk och psykisk ansträngning ökar.
- Inlärningen underlättas och minnesfunktionerna stärks.
- Fetma motverkas.
- Muskulatur byggs upp.
- Ryggbesvär och ryggskador förebyggs.
- Hållfastheten i muskelfästen och senor ökar.
- Benskörhet motverkas.
- Syreupptagningsförmågan förbättras.
- Genomblödningen i alla kroppsdelar förbättras, vilket ger kroppens celler en bättre miljö.
- Hjärtmuskulaturen stärks.
- Välbefinnandet ökar.
- Tröttheten minskar.
- Sömnen förbättras.

Den som börjar motionera regelbundet får snart ett behov av att röra på sig. Man får bättre ork och mår bättre både fysiskt och psykiskt. En god kondition minskar inte bara risken att bli sjuk. Den hjälper oss också att tillfriskna från olika sjukdomstillstånd och ger bättre möjligheter att snabbt och bra återhämta sig efter en operation. Även mycket gamla personer kan, utifrån sina förutsättningar, förbättra både sin fysiska och psykiska förmåga betydligt genom att få möjlighet att röra på sig.

Kosten

”Vi blir det vi stoppar i oss” är ett påstående som vi ibland möter. Det finns nämligen ett starkt samband mellan vår hälsa och det vi äter och dricker.

I Sverige finns ett stort intresse för mat. Det lagas mat på varje tevekanal, det ges ut mängder av kokböcker och skrivs recept i varje tidning. Vi blir upplysta om vad som är god och nyttig mat och om vilka tillsatser vi bör undvika.

Mat har en starkt kulturell anknytning och ger vanor som kan vara svåra att bryta. Därför är det viktigt att man redan som barn får lära sig att smaka på olika maträtter. Den som till

exempel inte får grönsaker som barn, gillar kanske inte att äta dem som vuxen heller.

Livsmedelsverket ger kostrekommendationer för olika stadier i livet, till exempel för barn, vuxna, äldre personer samt gravida och ammande kvinnor.

REKOMMENDATIONER FÖR HÄLSOSAM KOST

- Kroppen fungerar bäst om vi äter frukost, lunch och middag. Däremellan kan vi exempelvis äta en frukt som mellanmål.
- Det är bäst att äta en allsidig kost. Då får vi i oss alla de näringsämnen, mineraler och vitaminer som behövs.
- Frukt och grönsaker innehåller vitaminer och antioxidanter, som motverkar uppkomst av cancer och skyddar hjärta och blodkärl mot åderförfattning. Frukt och grönsaker motverkar även övervikt.
- Om vi äter mindre mättade fettsyror och undviker transfetter, minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar.
- Att läsa innehållsförteckning på olika matvaror kan göra att man blir mer medveten om vad man äter. Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Vi bör minska på snabba kolhydrater, som socker och vitt mjöl.
- Vi bör undvika söta drycker.
- I första hand bör vi välja fullkorn då vi äter bröd, pasta, flingor och ris.
- Det är nyttigt att äta fisk, gärna tre gånger i veckan.
- Vi äter som regel mer än dubbelt så mycket salt som vi borde. För mycket salt kan leda till högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom och skador på njurarna.

antioxidant ämne som motverkar oxidation, dvs. kemisk förening med syre

■ NYCKELHÅLSMÄRKNING

Nyckelhålsmärkning är en symbol som vill hjälpa dem som handlar att hitta mer hälsosam mat.



Livsmedelsverket rekommenderar att man komponerar sin måltid efter matcirkeln och tallriksmodellen. De kan vara bra hjälpmedel när man planerar dagens måltider.



I **matcirkeln** är livsmedlen grupperade efter sitt innehåll. Man bör varje dag äta något livsmedel från de sju olika grupperna.

Tallriksmodellen visar rekommenderade proportioner mellan de olika grupperna av livsmedel. Hur stor mängd man bör äta är beroende av hur mycket energi man förbrukar.

■ FETTSYROR OCH TRANSFETTER

Omättade fettsyror finns i olja, flytande margarin och fet fisk, som lax och makrill.

Mättade fettsyror finns i mejeriprodukter som smör, grädde och ost samt i charkuteriprodukter.

Transfetter bildas när olja från växter härdas, det vill säga omvandlas från flytande till fast form. Bakverk och godis av olika slag innehåller ofta transfett.

Kroppsvikten

Precis som i USA har vi i Sverige blivit alltmer överviktiga. Det beror troligen på att vi rör oss för lite samt att vi äter för mycket så kallad skräpmat och dricker söta drycker. Med skräpmat menar man mat med tomma kalorier som ger energi och mättnadskänsla utan att ha ett stort näringsvärde.

Livsmedelsverket gjorde 2003 en riksomfattande kostundersökning på barn (fyraåringar och barn i årskurs 5). Man fann då att 17–23 procent av barnen var överviktiga och att 1–4 procent klassades som feta. Vidare såg man att en fjärdedel av barnens dagliga energi kom från godis, läsk, snacks, glass, efterrätter och bakverk. Barnen fick endast hälften av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker. Denna och andra undersökningar, som kommit fram till liknande resultat, har lett till att det har utarbetats rekommendationer för barns kost och motion.

Övervikt kan leda till en hel rad sjukdomar, som hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck, diabetes, ledbesvär, sömnbesvär och vissa former av cancer.

■ BMI – BODY MASS INDEX

Övervikt har man om BMI (Body Mass Index) ligger över 25.

BMI beräknas genom att kroppsvikten (kilo) delas med längden x längden (meter).

Exempel: $90 \text{ kg} / (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}) = 90 / 3,0625 = 29,38$.

Undervikt har man om BMI ligger under 18,5.

För barn finns en anpassad metod, ISO-BMI, som tar hänsyn till barnets längd, vikt, ålder och längdtillväxt.

Rökning och snusning

Rökning är den största enskilda orsaken till uppkomsten av sjukdomar. Man vet att rökning leder till sjukdomar i andningsorganen, som KOL och lungcancer. Men rökning bidrar även till cancer i andra organ. Det är även vetenskapligt bevisat att rökning är en stor orsak till uppkomsten av hjärt-kärlsjukdomar. Rökning mångdubblar risken att få hjärtinfarkt och stroke. Många rökare får problem med cirkulationen



i benen och ökad risk för bensår. Dessutom ökar riskerna för Crohns sjukdom, magsår, tandlossning, impotens, vissa former av syn- och hörselnedsättningar, benskörhet, komplikationer vid graviditet, missfall och extra mycket rynkor i huden.

När det gäller rökningens negativa påverkan på kroppens alla organ kan listan göras mycket lång. Enligt Statens folkhälsoinstitut är rökning orsak till nästan 7 000 människors alltför tidiga död i vårt land, varje år.

Passiv rökning drabbar människor i rökarens omgivning. Att vistas i rökiga miljöer kan orsaka hjärt-kärlsjukdomar även hos den som själv inte röker. Man vet också att plötslig spädbarnsdöd är vanligare i miljöer där det finns rök, och att barn som växer upp i en sådan miljö oftare drabbas av infektioner och allergiska besvär.

Snusning

Det finns ännu för liten forskning på snusets hälsorisker. Man tror att det är mindre farligt att snusa än att röka. Men det är fortfarande farligare än att inte använda tobak alls. Institutet för miljömedicin har vid riskbedömning av snus funnit att det innehåller ett flertal cancerogena ämnen. Framför allt har man hittat samband mellan snusning och cancer i bukspottkörteln. Man vet också att snus höjer blodtrycket och hjärtfrekvensen, det vill säga hur fort hjärtat slår per minut. Det medför en ökad risk att dö i hjärtinfarkt. Tandläkare visar även på ett samband mellan snus och tandlossning.

Alkohol och droger

Alkohol i små mängder påverkar hjärnan så att hämningar släpper och man tycker sig må allmänt bra. Det är troligen denna effekt som gjort att bruket av alkohol är så utbrett. Dricker man för mycket drabbas man dock av obehagliga och skadliga effekter. Omdömet försämras, och det är lätt att säga och göra saker som man ångrar i nyktert tillstånd. Förmågan att koncentrera sig minskar, talet blir sluddrigt, rörelserna fumlige och det blir svårt att hålla balansen. Den som nått detta tillstånd råkar lätt ut för olyckor av olika slag. Omkring en femtedel av de personer

som söker akutsjukvård har alkoholrelaterade skador. Vid de flesta drunkningsolyckor är alkohol inblandat.

Det diskuteras ofta hur mycket man kan dricka utan att det är skadligt. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning gör den här bedömningen:

Det är omöjligt att säga hur mycket alkohol man utan risk kan dricka. Det finns ingen helt riskfri alkoholkonsumtion. En viss vägledning ges emellertid av följande riskgränser: Tillämpar man samma säkerhetsmarginaler för alkohol som för andra ämnen i vår omgivning, då bör man inte dricka mer än 7 gram alkohol per dygn. Det motsvarar ungefär en flaska lättöl om dagen. Detta gäller friska, vuxna personer. Vid ungefär 20 gram alkohol per dygn (motsvarar ungefär en burk starköl) kan man se klara leverskador hos kvinnor. Vid 40 gram (två burkar starköl) finns en begynnande risk för män att få leverskador. Dricker man mer än 70 gram alkohol per dygn – en flaska vin eller 20 cl sprit – är man definitivt i riskzonen för svåra alkoholskador.

Enligt WHO orsakar skadligt drickande 2,5 miljoner dödsfall varje år i världen.

Dricker man alkohol regelbundet under längre tid utvecklas ett beroende. Det visar sig först med att det blir allt svårare att kontrollera hur mycket man dricker. Så länge det finns alkohol i närheten är det svårt att sluta dricka. Minnesluckor och längtan efter sprit dagen efter är allvarliga tecken på utvecklad alkoholism.

Att dricka sig berusad innebär att många organ i kroppen tar skada. Hjärnceller skadas och ger minnes- och koordinations-svårigheter. Alkoholbruket skadar även strupe och magsäck och ökar riskerna för magkatarr och cancer. Bukspottkörteln kan bli inflammerad. Levern, det vill säga det organ som ska ta hand om alkoholen och skydda övriga organ från dess skadliga effekter, tar själv skada. Den svullnar och blir förstörad och leverceller dör. Det har uppstått skrumplever.

Att kombinera alkohol och tabletter kan bli mycket farligt för kroppen. Allt bruk av läkemedel, som inte är medicinskt motiverat, är en form av missbruk. Ett missbruk kan leda till beroende som det kan vara mycket svårt att bli fri från. Ett beroende innebär att dosen av drogen hela tiden måste höjas för att man

ska få samma effekt. Om man slutar med tillförseln uppstår abstinensbesvär.

Ett missbruk får konsekvenser på många olika plan. Förutom de skador som uppkommer på den egna kroppen, följer ofta sociala problem och störda relationer till familj och vänner.

Arbete, vila och avkoppling

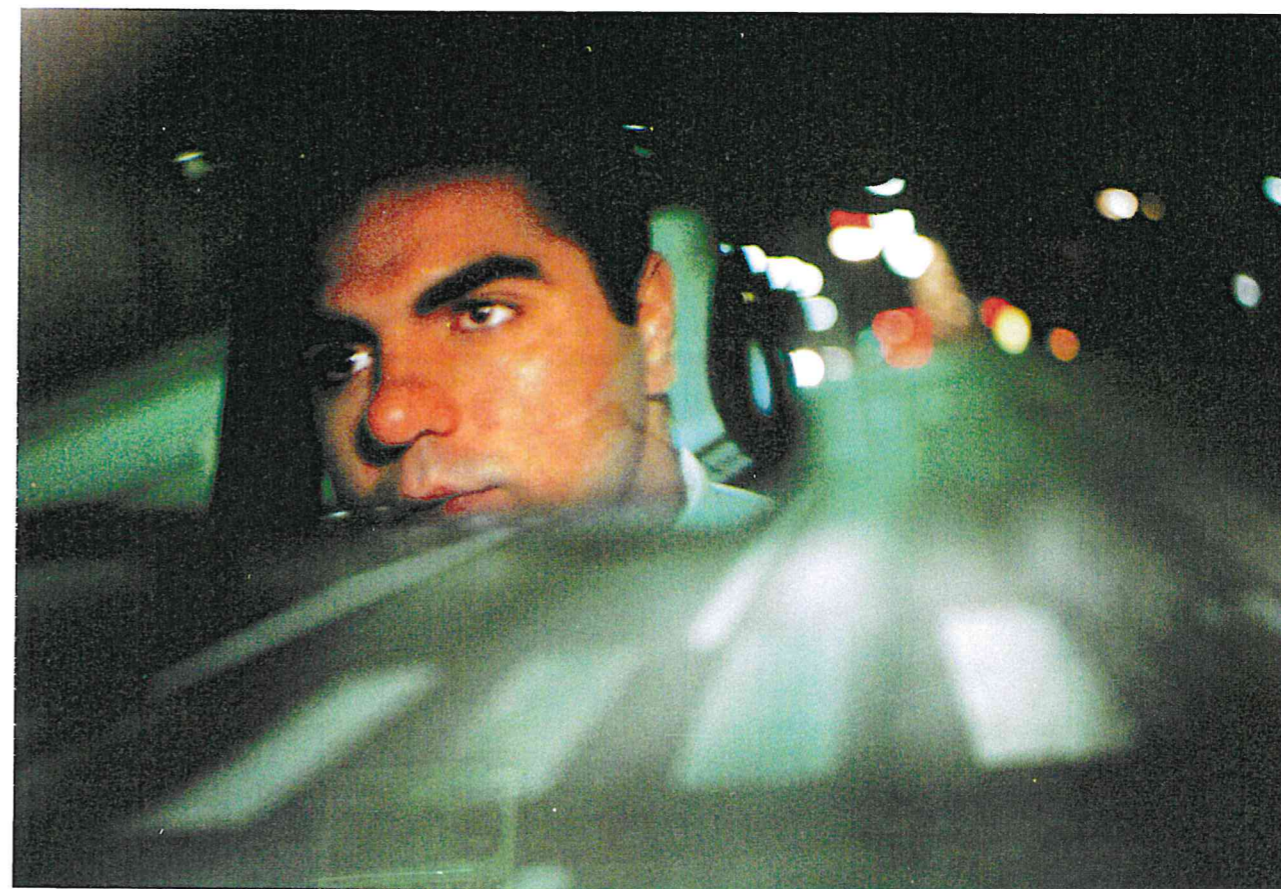
Att ha ett arbete eller någon annan meningsfull sysselsättning är stimulerande och bidrar till att vi känner oss behövda och nyttiga. Det betyder mycket för vår självbild att ingå i ett socialt sammanhang.

Trivselsn på arbetsplatsen hänger mycket nära samman med goda relationer till arbetskamraterna. Konflikter, kränkningar, oklara förväntningar och dålig eller ingen möjlighet att kunna påverka sin arbetssituation skapar däremot stress och otrivsel.

Att vantrivas på arbetet innebär ofta att man bär med sig problemen hem. Man känner stress, får svårt att koppla av och svårt att sova. Det kan leda till olika former av psykosomatiska besvär. Har man hamnat i ett läge då man varit utsatt för långvarig press, är det bra om man så snabbt som möjligt agerar för att komma ur situationen. Annars kan det bli svårt att orka göra någonting åt den. Det gäller att lyssna till kroppens och själens signaler och försöka få balans i tillvaron.

Vila och sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska kunna återhämta sig. Vårt sömnbehov varierar under livet. Barn behöver sova cirka 9 timmar. Tonåringar behöver sova ytterligare en timme, 10 timmar per natt. Det är stora förändringar som sker i kroppen och själslivet under puberteten, och det kräver vila. Man har sett att skolresultat och humör förbättras betydligt om tonåringen får tillräckligt med sömn. En god sömn hjälper hjärnan att sortera och bearbeta nya intryck. Det ökar den kreativa förmågan och underlättar inlärning.

Om man lever under stress kan man känna sig väldigt trött. Det blir dålig kvalitet på sömnen och man är aldrig utvilad. I ett sådant läge är det bättre att göra roliga saker än att lägga sig på sofflocket. Avslappningsövningar, fysisk aktivitet och andra fritidsaktiviteter kan förbättra sömnkvaliteten.



Många människor i dagens samhälle är påverkade av negativ stress.

» UPPGIFTER

Om vi skötte om vår kropp med hälsosam kost och regelbunden motion samt tillräckligt med vila och sömn, skulle vi kunna motverka uppkomsten av flera olika sjukdomar.

21. Varför tror du att vi har så svårt att sköta vår kropp och leva på ett sunt sätt?
22. Hur påverkar fysisk aktivitet vår hälsa?
23. Beskriv en bra och hälsosam kost.

24. Räkna ut ditt BMI.

25. Vad är det i vår livsstil som gör att allt fler människor är överviktiga?

26. Beskriv varför rökning är så skadligt för hälsan.

27. Hur påverkar alkohol kroppen?

28. Varför kan arbetslöshet eller vantrivsel på ett arbete leda till hälsorisker, tror du?