

# Heilsa og líðan Íslendinga 2007



LÝÐHEILSUSTÖÐ

- lífið heil

# Samstarf

## Háskólar:

- Kennaraháskóli Íslands, Anna Sigríður Ólafsdóttir
- Landbúnaðarháskóli Íslands, Laufey Steingrímsdóttir
- 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

# Samstarf

## Stofnanir og félög:

- 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

# Samstarf

## Aðrir:

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

# Spurningaflokkar

- Andleg og líkamleg heilsa
- Fötlun
- 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

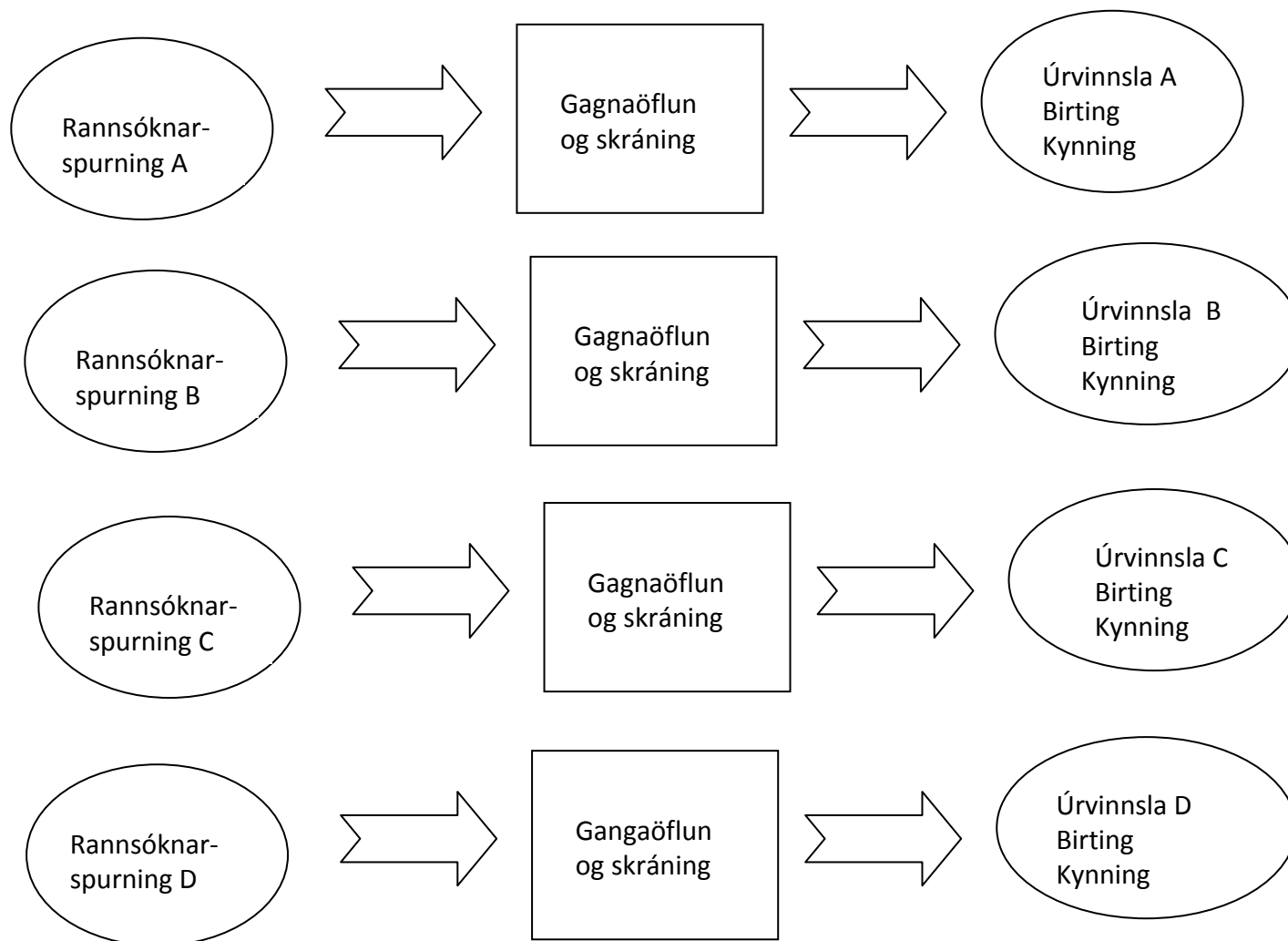
# Markmið

- 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 þáttum eftir búsetu og þjóðfélagsstöðu

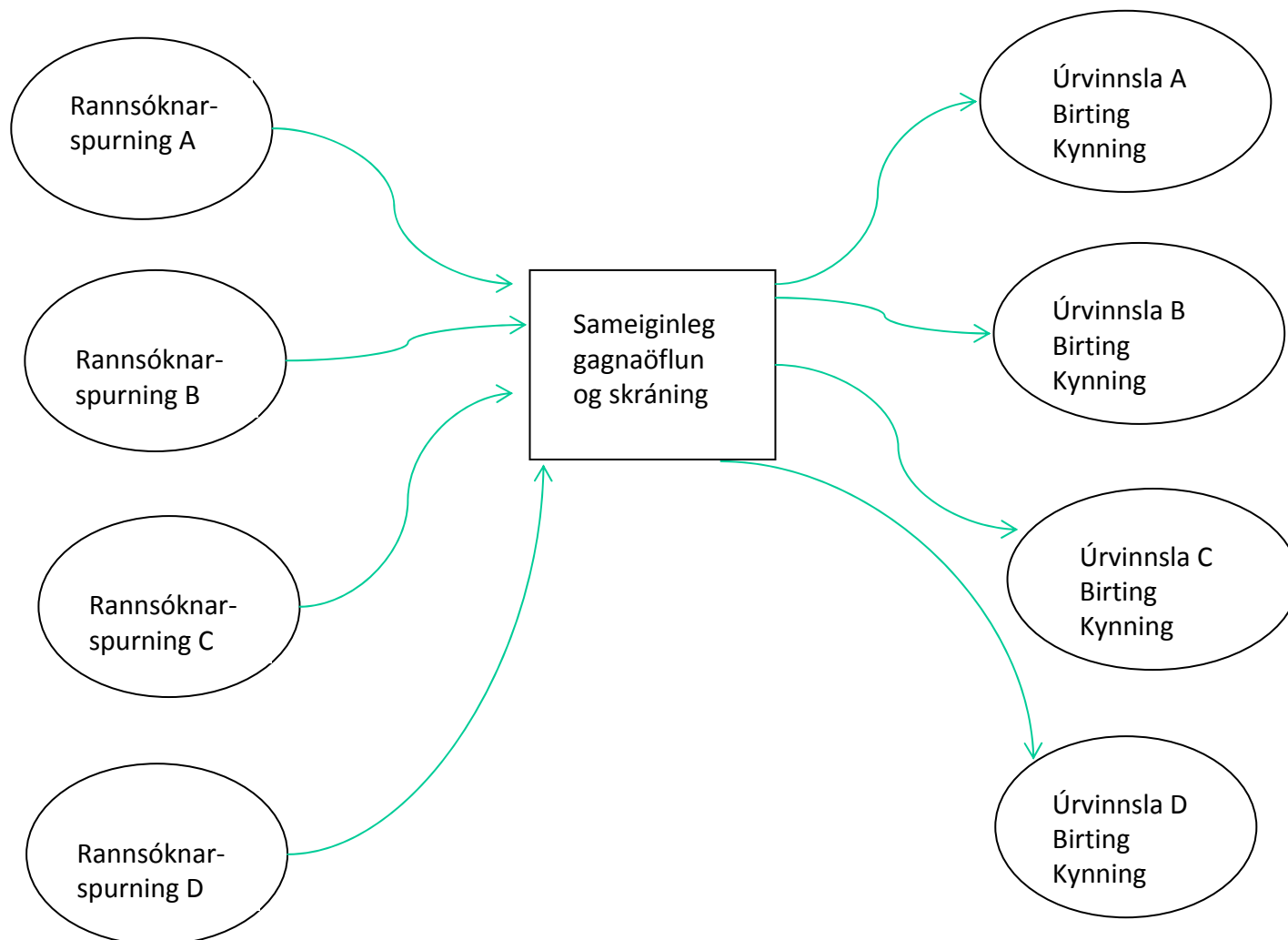
# Markmið

- 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

# Algeng leið í vísindum



# Heilsa og líðan Íslendinga 2007



# 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

# Þátttaka

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

# Sólböð, ljósabekkir og sólbruni



# Spurningar notaðar í úrvinnslu

71. Hversu oft síðustu 12 mánuði hefur þú farið í sólbað? Með sólbaði er hér átt við að vera fáklædd/ur til að fá sem mesta sól eða geislun á sig.  
*Merktu í einn reit í hverjum lið.*

	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 sólarlandaferð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Erlendis en ekki í sólarlandaferð	<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"/>

# Spurningar notaðar í úrvinnslu

72. Hversu oft hefur þú sólbrunnið í sólinni eða ljósum síðustu 12 mánuði?  
*Merktu í einn reit í hverjum lið.*

	1–3 skipti	4–10 skipti	11–30 skipti	Oftar en 30 skipti	Aldrei
a) Í sólbaði 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 sólarlandaferð	<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"/>

# Af hverju að spyrja um sól og sólbruna?

- 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

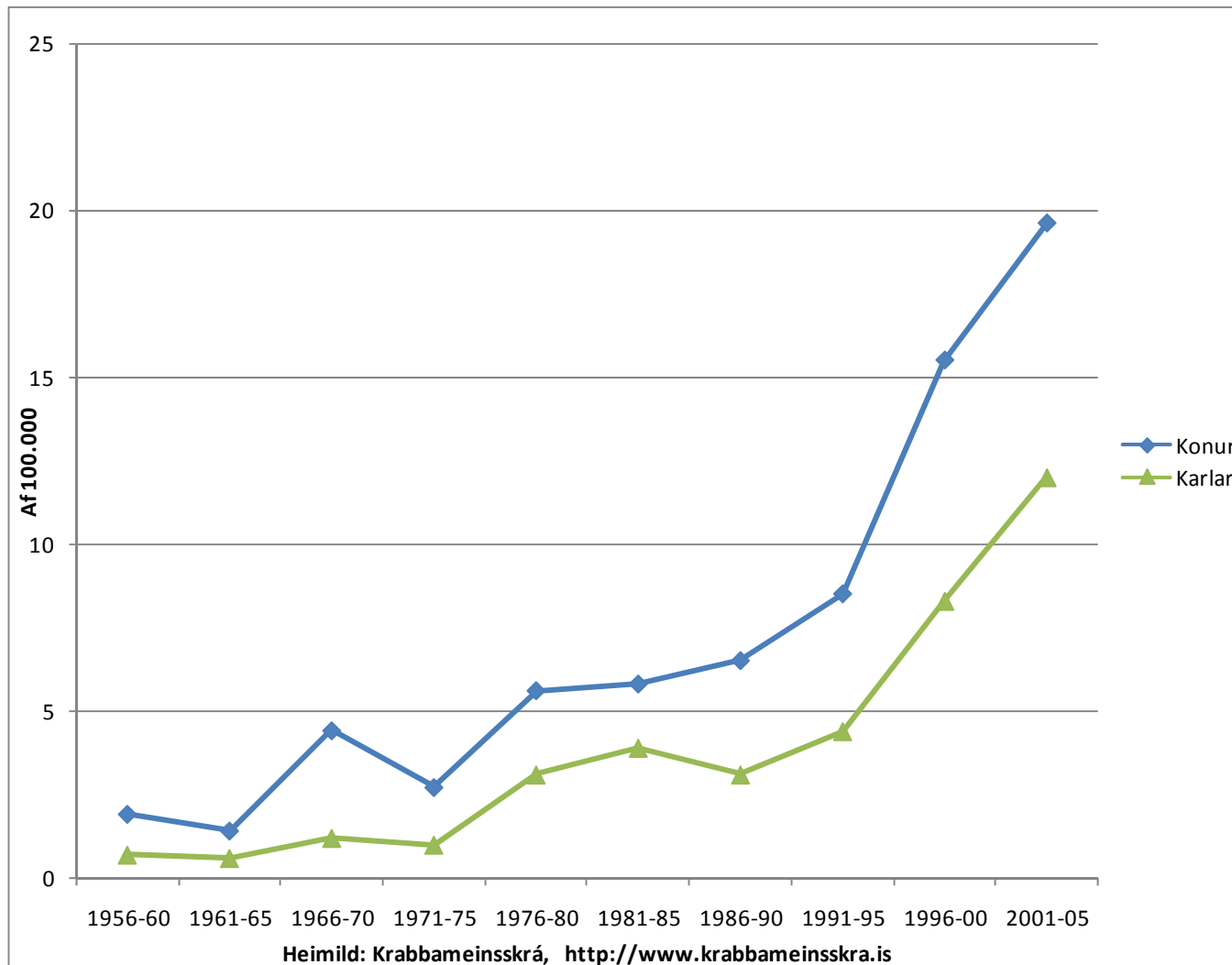
Dæmi um sortuæxli



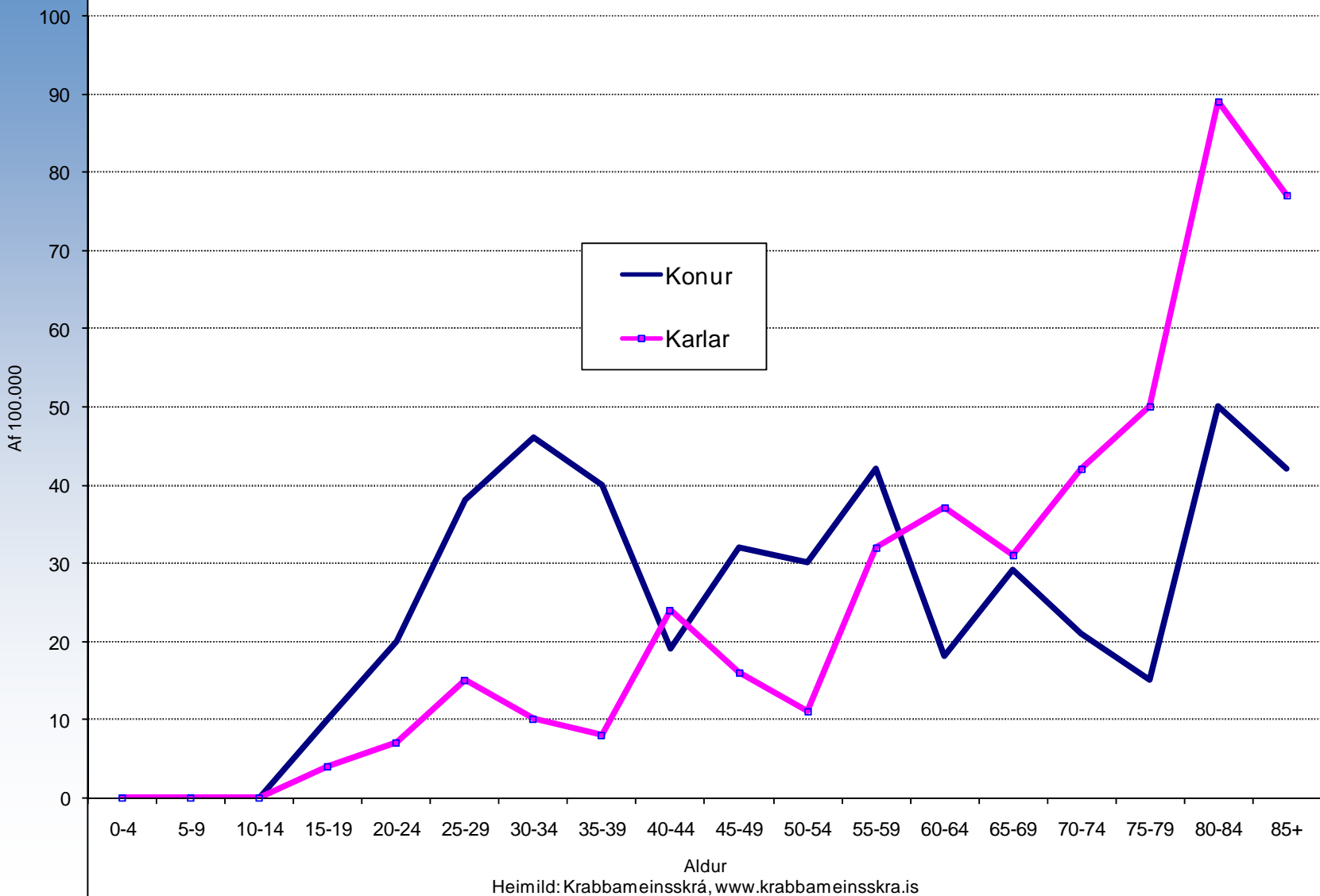
# Tíðni sortuæxla

- Allar tölur um tíðni sortuæxla í þessari kynningu eru fengnar úr Krabbameinsskrá Krabbameinsfélags Íslands og NORDCAN gagnagrunns samtaka norrænna krabbameinsskráa
- Í könnuninni *Heilsa og líðan Íslendinga 2007* var m.a. spurt um tíðni sólbaða, sólarbökkjanotkun og sólbruna en ekki sortuæxli eða önnur húðkrabbamein

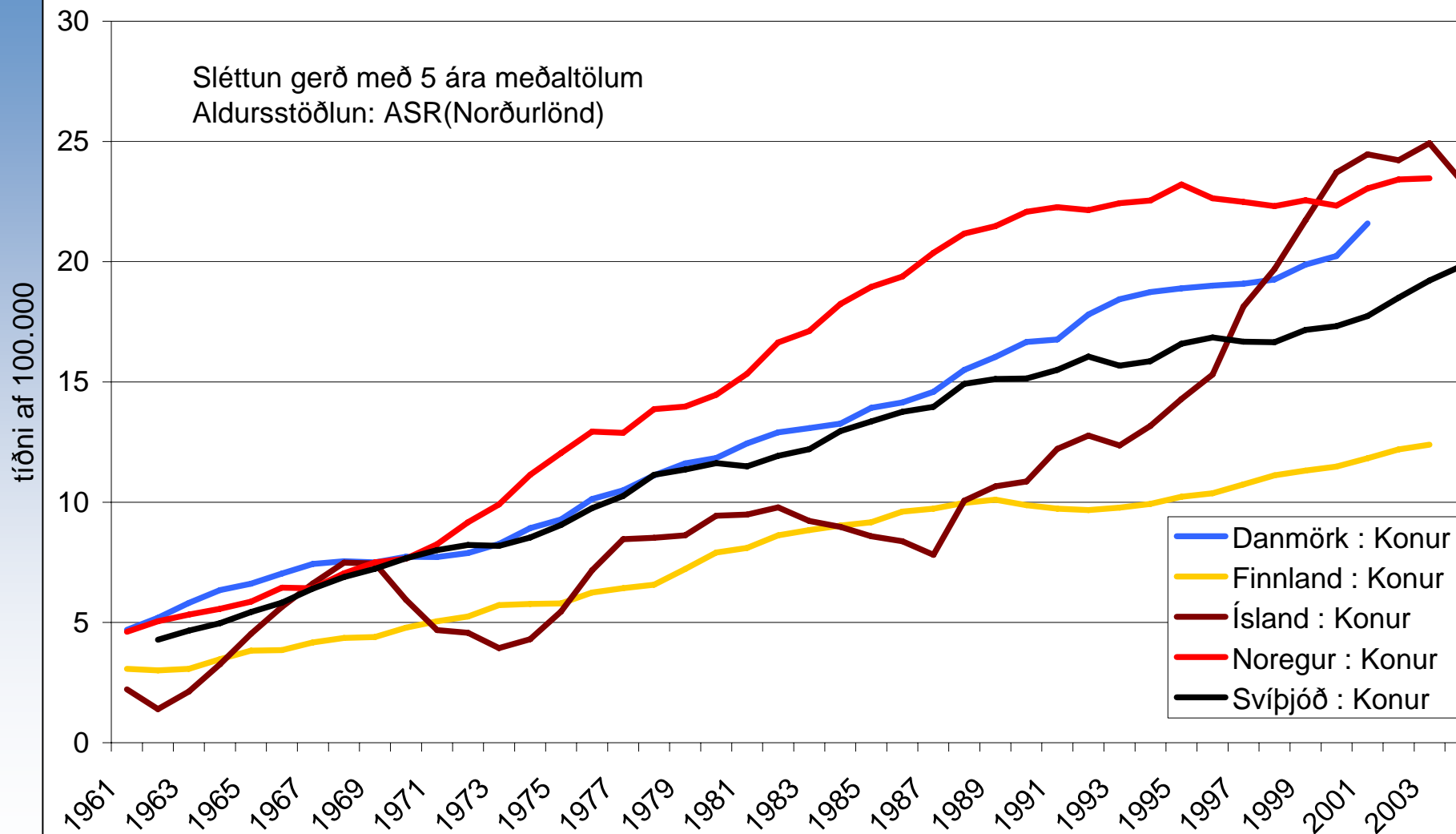
# Árlegt aldursstaðlað nýgengi sortuæxla í húð Ísland 1956-2005



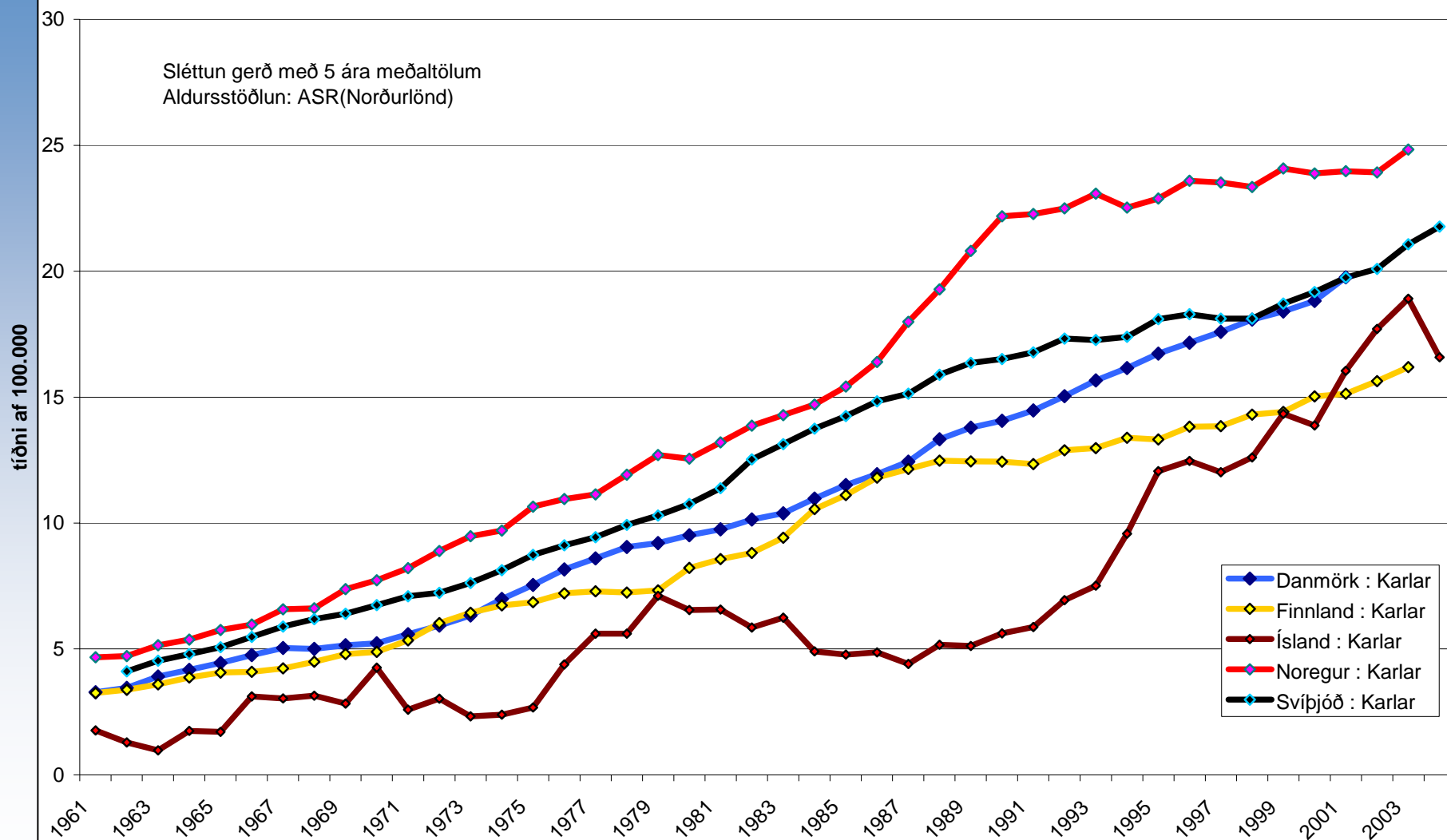
# Aldursbundið nýgengi sortuæxla í húð. Ísland 2001-2005



# Nýgengi sortuæxlis í húð. Norðurlönd-Konur



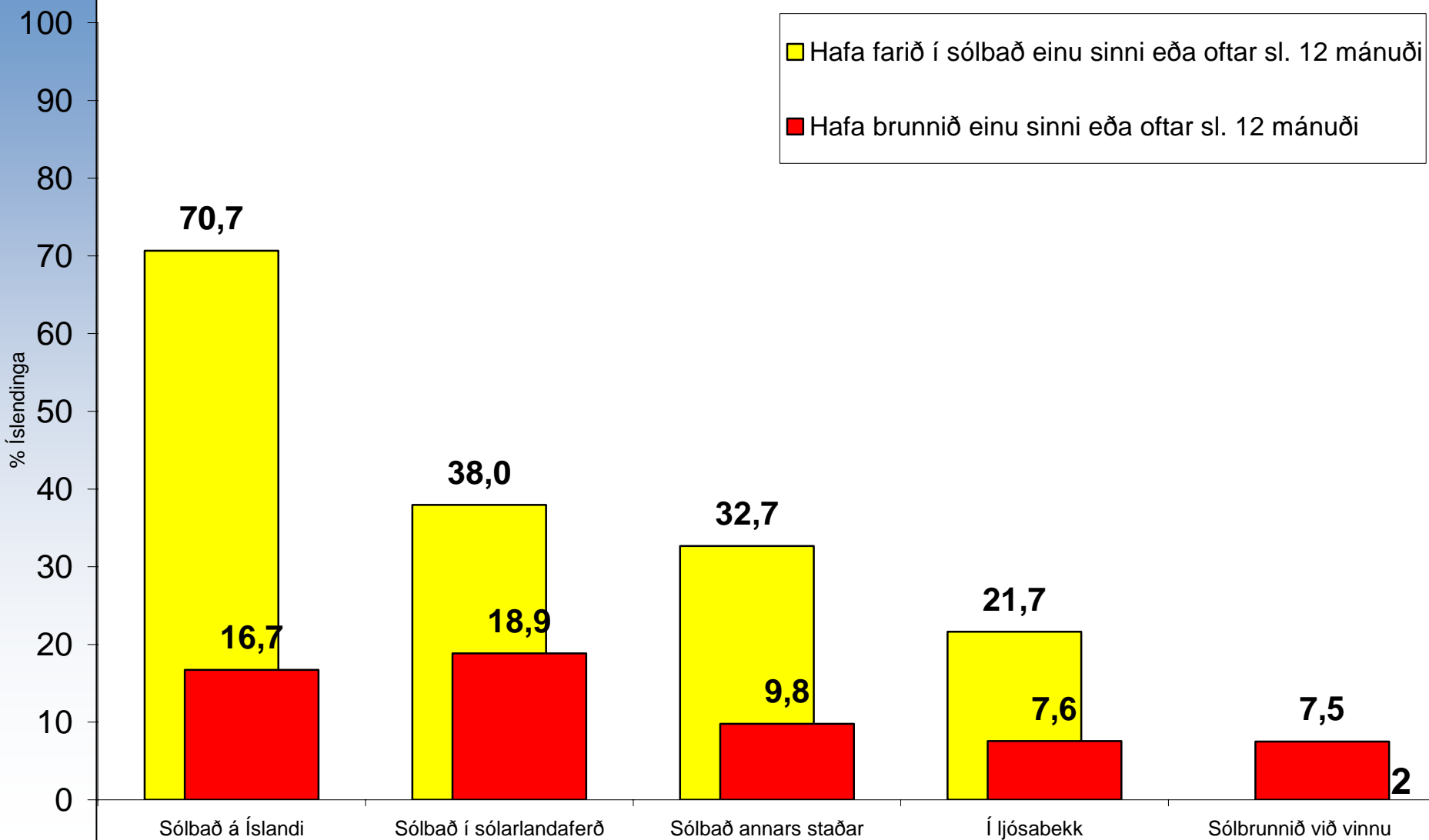
# Nýgengi, sortuæxli í húð. Norðurlönd-Karlar



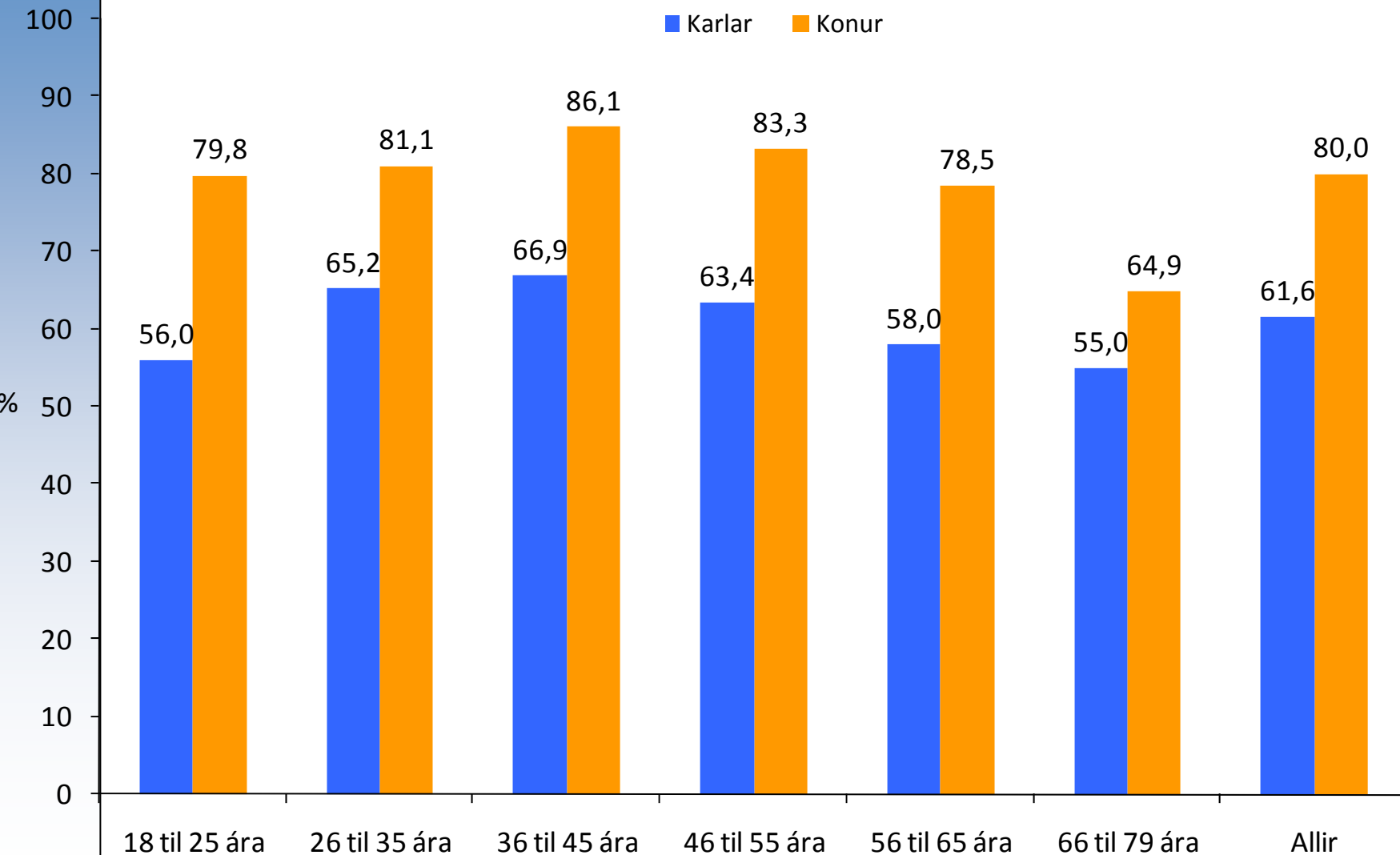
# Hvers vegna eykst nýgengi sortuæxla?

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

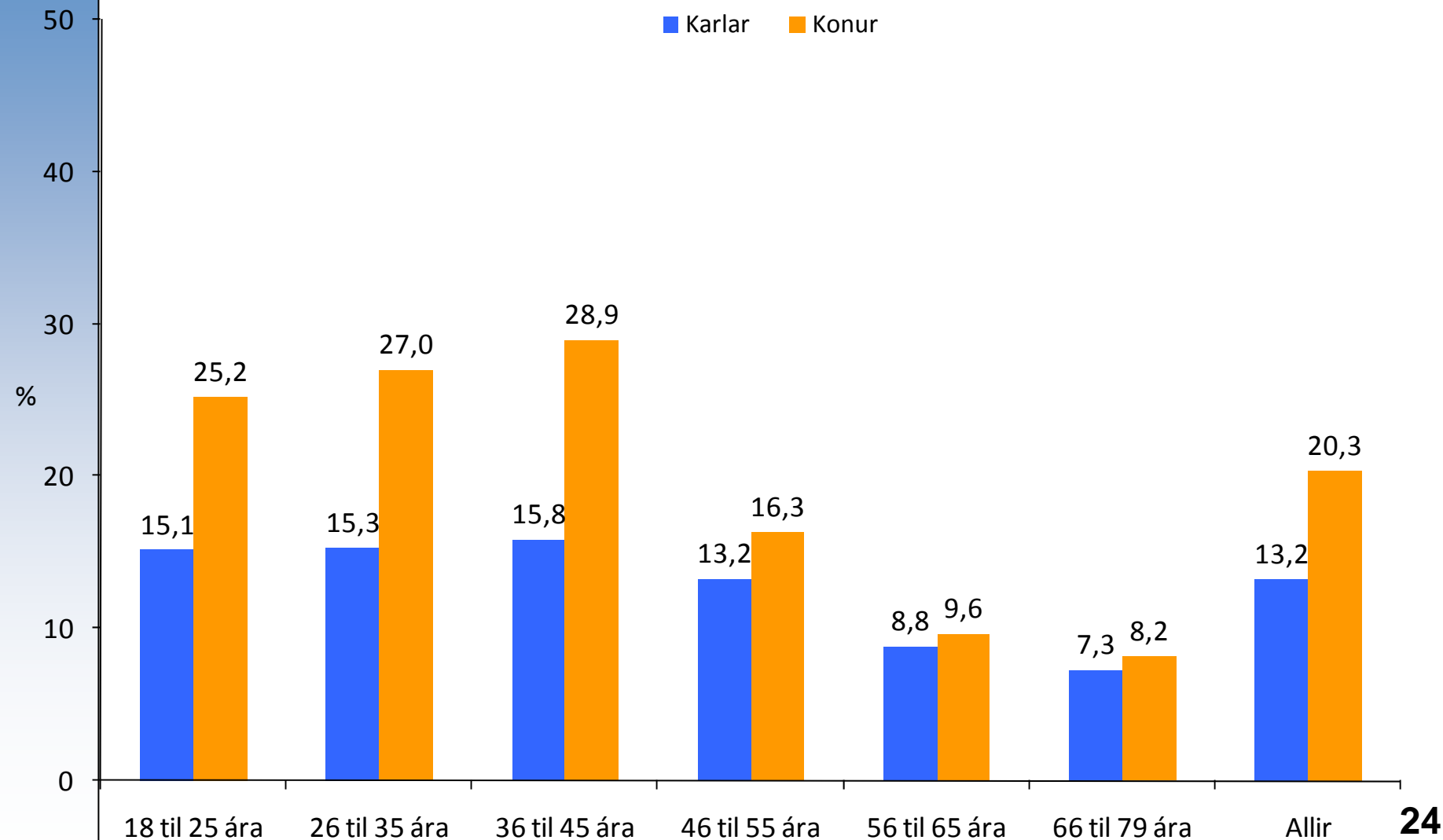
# Hlutfall 18-79 ára Íslendinga sem hefur farið í sólbað eða brunnið við mismunandi aðstæður



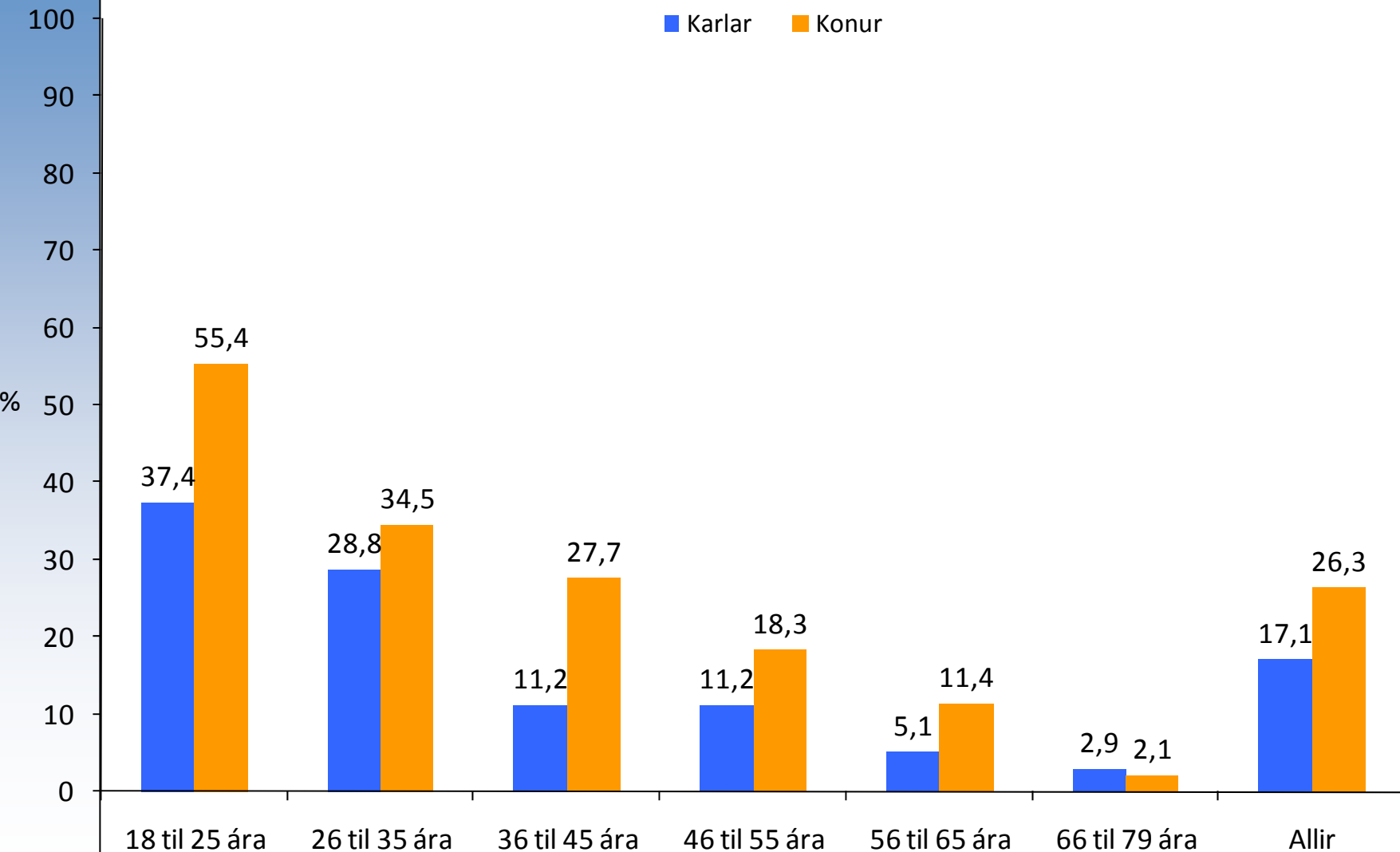
# Hlutfall karla og kvenna sem hefur farið í sólbað á Íslandi sl. 12 mánuði



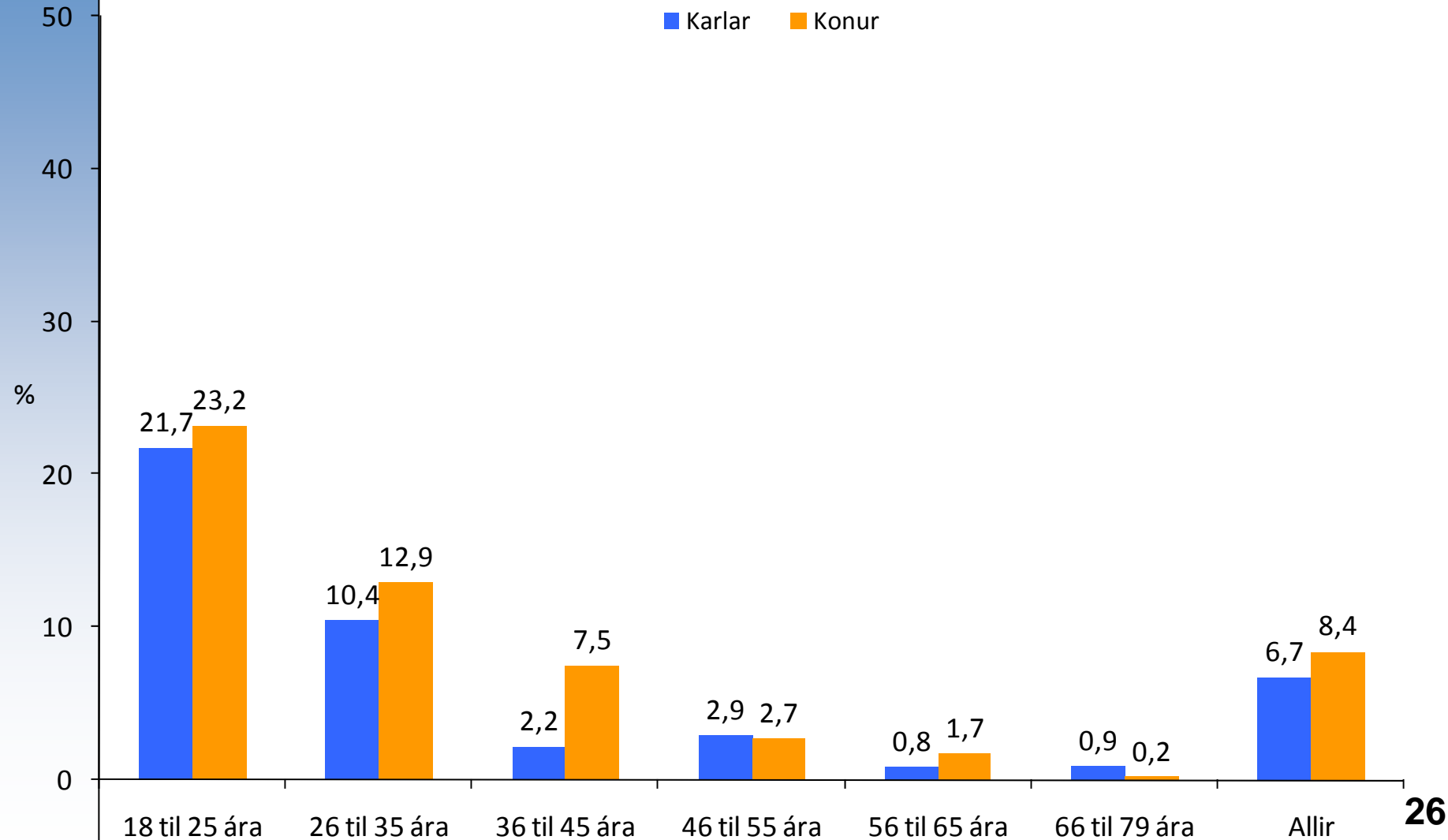
# Hlutfall karla og kvenna sem hefur brunnið í sólbaði á Íslandi sl. 12 mánuði



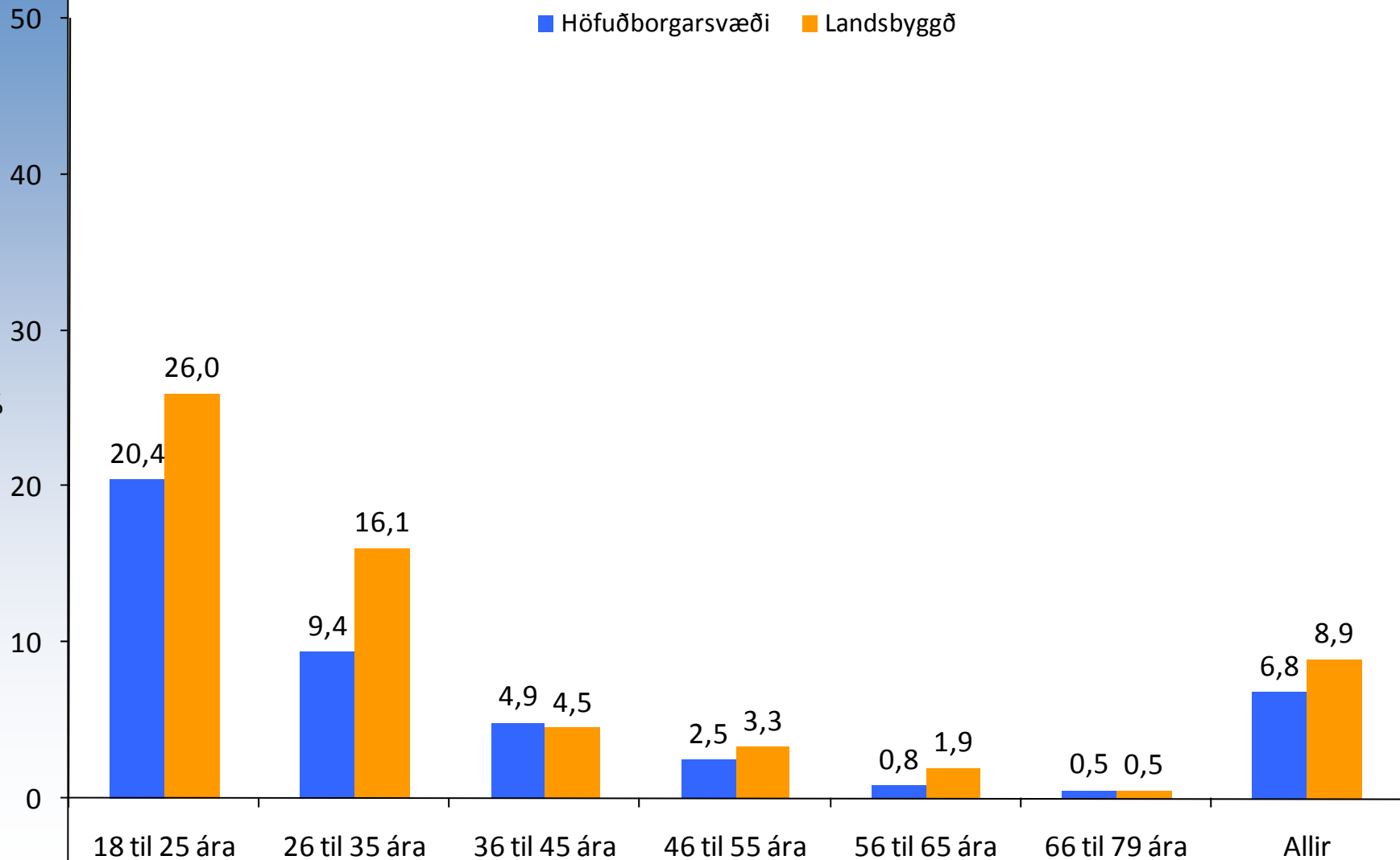
# Hlutfall karla og kvenna sem hefur farið í ljós í ljósabekk sl. 12 mánuði



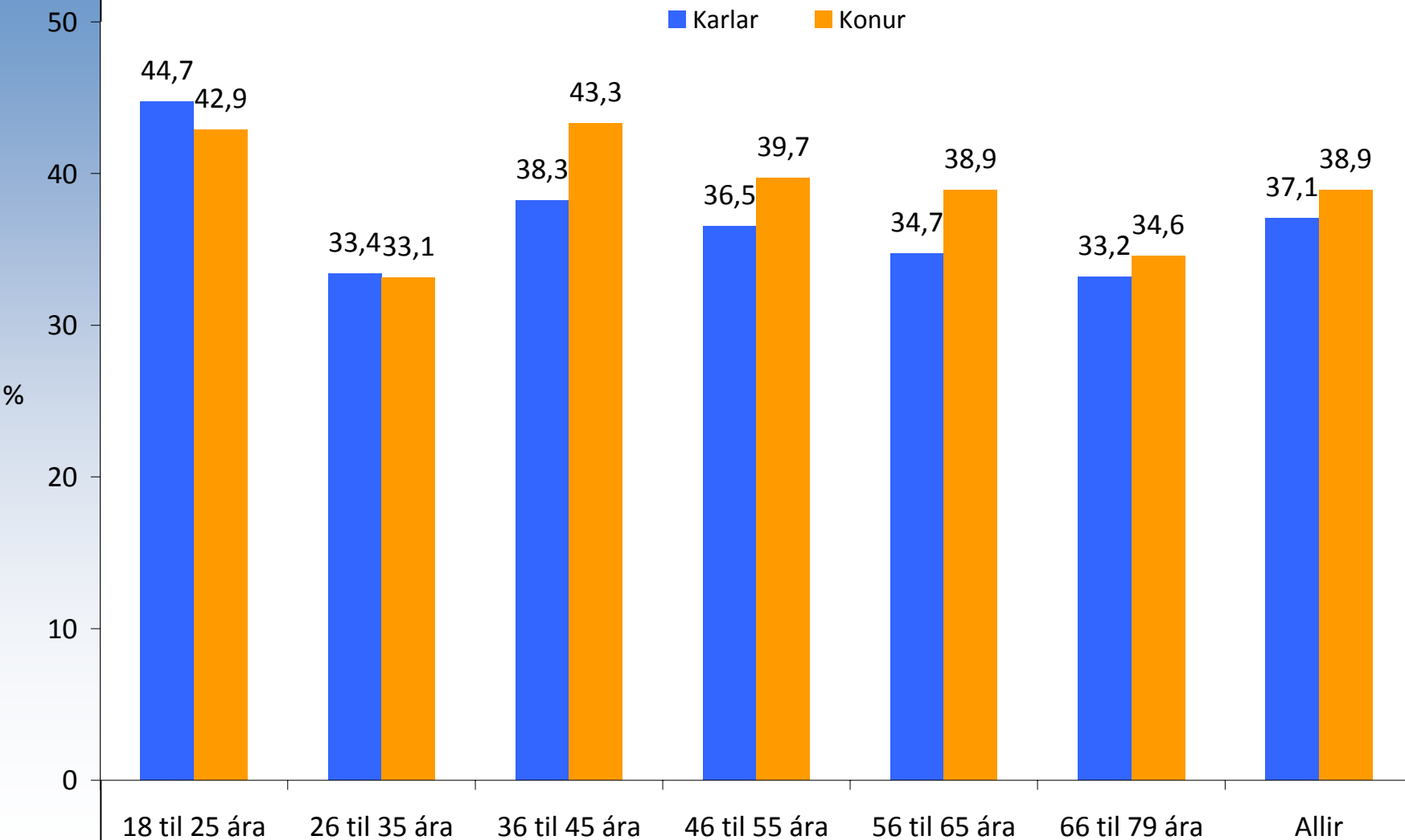
# Hlutfall karla og kvenna sem hefur brunnið í ljósabekk sl. 12 mánuði



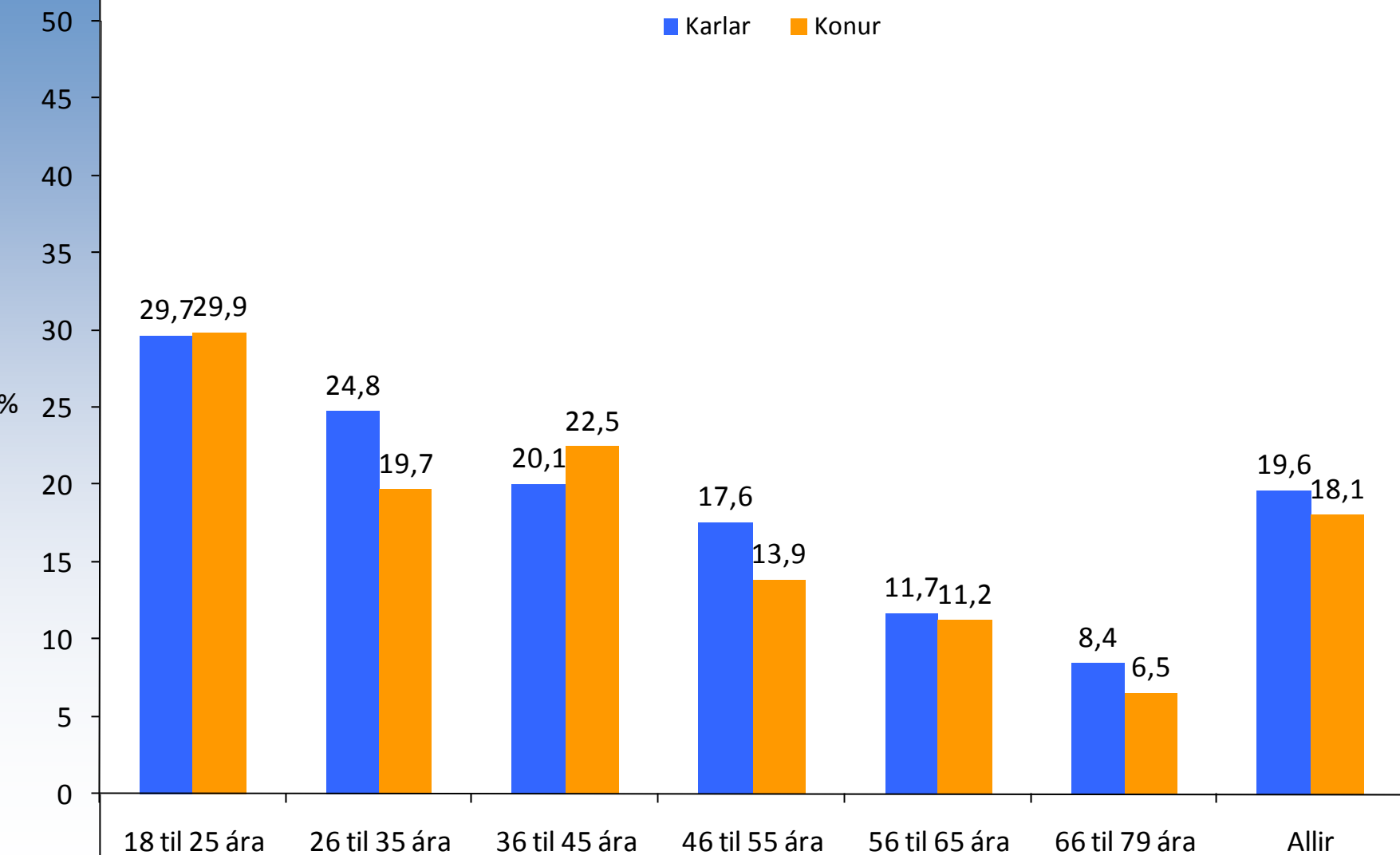
# Hlutfall fólks sem hefur brunnið í ljósabekk sl. 12 mánuði, greint eftir búsetu



# Hlutfall karla og kvenna sem hefur farið í sólbað í sólarlandaferð sl. 12 mánuði



# Hlutfall karla og kvenna sem hefur brunnið í sólarlandaferð sl. 12 mánuði



# Aðgerðir

- Lítið vitað um meðvitund Íslendinga á hættunni samfara sólargeislun/ljósabekkjum
- Mikilvægt að fræða um mikilvægi réttrar 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 viðskiptavini til að umgangast sólina rétt og auka þannig líkur á ánægjulegu sumarleyfi viðskiptavina sinna

# Aðgerðir

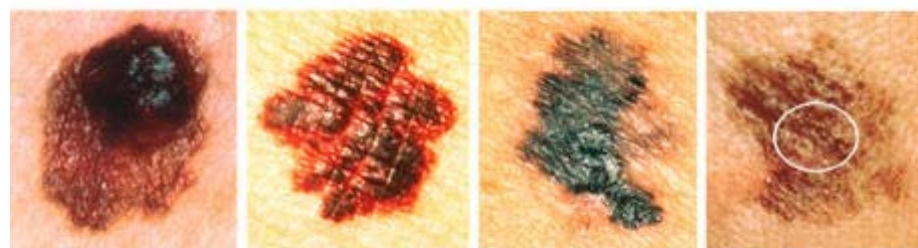
Minnka líkur á skaða

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



# 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 fótleggjum hjá konum en á baki hjá karlmönnum.
  - Æxlin birtast allt í einu sem nýr blettur, eða í/við fæðingarbletti. Þess vegna er mikilvægt að fylgjast með útliti fæðingarbletta reglulega, þannig að eftir breytingum á þeim verði tekið. ([www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is))
- Leita til læknis ef breytinga er vart



Asymmetry

Border  
irregularity

Colour

¼ inch  
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

Við óskum ykkur sólríks og gleðilegs sumars

