

12. JANÚAR 2018 - GRAND HOTEL

LENGI BÝR AÐ FYRSTU GERÐ

Árleg ráðstefna Barna- og unglíngageðeildar LSH



Áhrif streitu og erfiðleika á heilsu barna og fullorðinna - sýn heimilislæknis

Margrét Ólafía Tómasdóttir MD PhD

Heimilislæknir Heilsugæslunni Efstaleiti

Lektor við Læknadeild HÍ



Af hverju heimislæknir?



Source: lepetitemania.com

Frú Fjölveikindi, 62 ára

Sjúkdómar

- Hjarta-og æðasjúkdómur
 - Kransæðasjúkdómur
 - Hjartabilun
- Langvinn lungnateppa
- Sykursýki
- Þunglyndi
- Beinþynning
- Slitgigt

Almenn vanlíðan, þreyttur,
krónískar breytingar í
blóðprufum: Hyponatremia,
anemia

Lyfjameðferð

- Glucophage
- Hjartamagnýl
- Imdur
- Seloken Zoc
- Daren
- Amlo
- Furix
- Kaleorid
- Glimeryl
- Zarator
- Fontex
- Imovane
- Sobril
- Seretide
- Ventolin
- Fosamax
- Parasetamól
- Kalktöflur
- D-vítamín

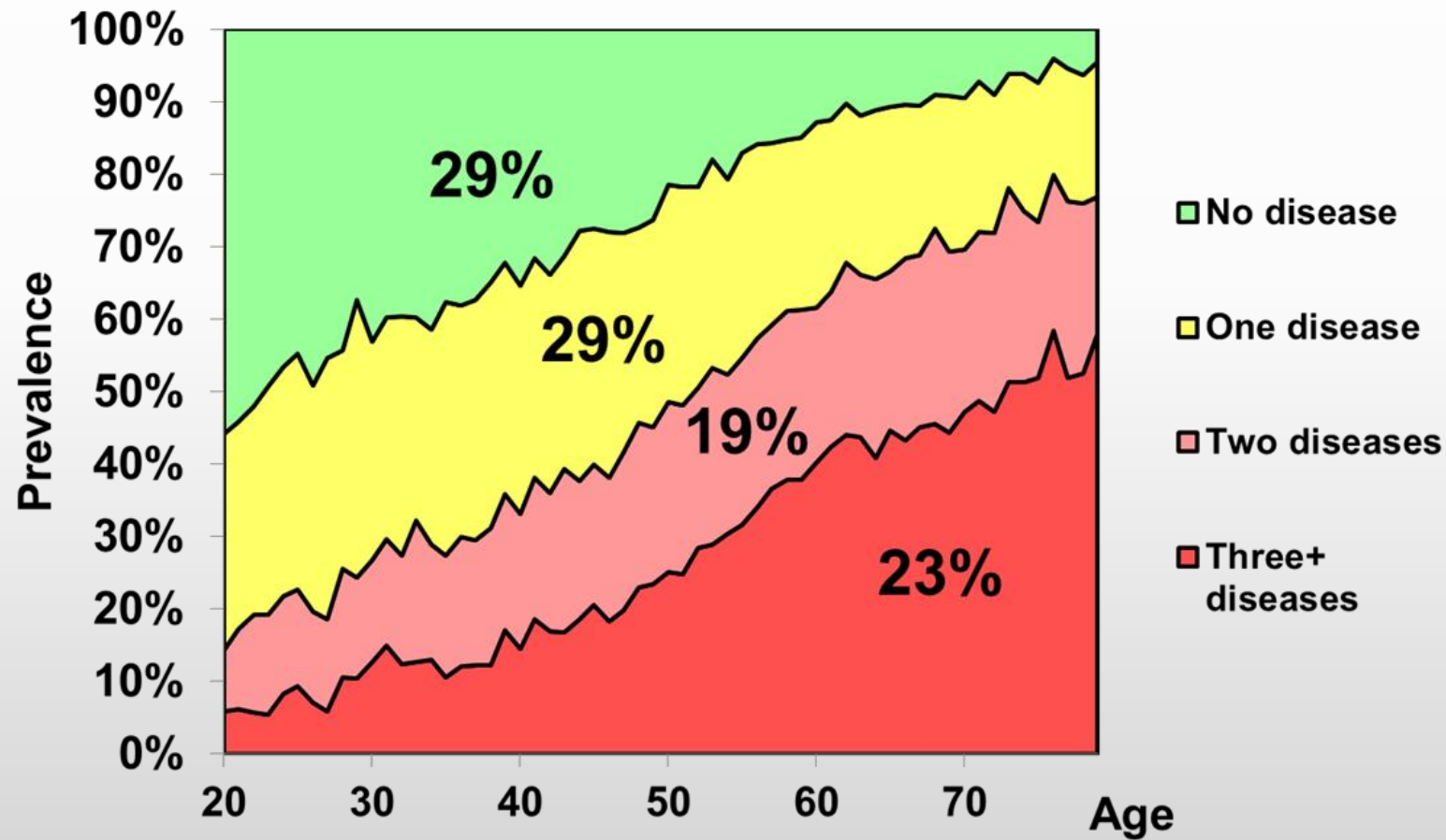
Strangt matarræði
Regluleg hreyfing

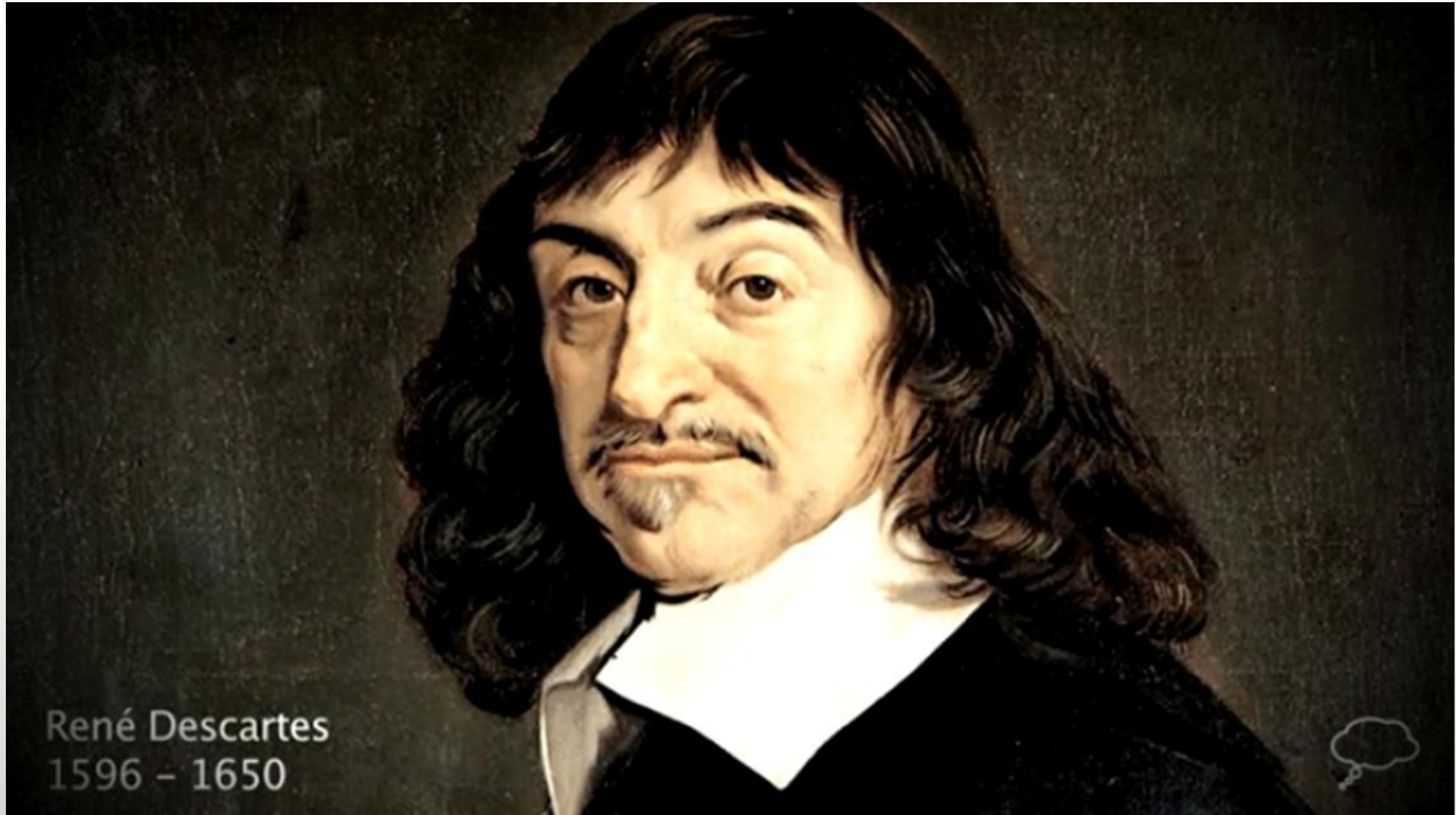




Source: lepetitemania.com

Algengi fjölveikinda





René Descartes
1596 - 1650



Medical research has made such enormous advances that
there are hardly any healthy people left....

Aldous Huxley



Source: lepetitemania.com

Orsakir orsakanna



Michael Marmot



Vincent Felitti

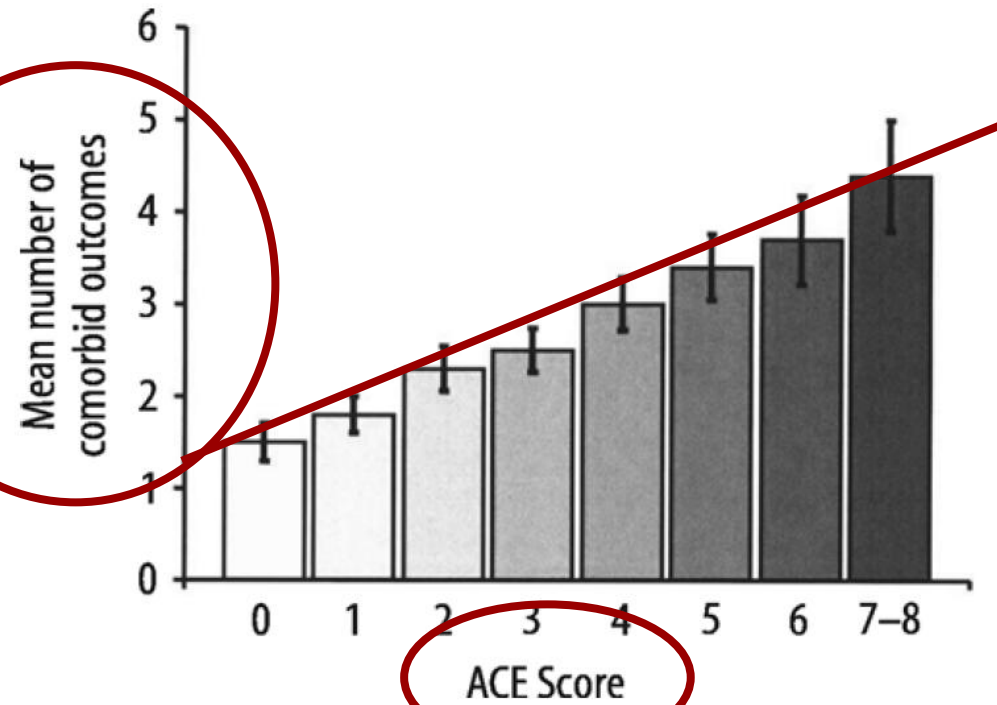


Fig. 1 The mean number of comorbid outcomes in the study sample was 2.1 (range: 0–14); means are adjusted for age, sex, race, and educational attainment. The trend in the means is significant ($P < 0.0001$); vertical error bars represent 95% confidence intervals

Tengslin milli ACE og sjúkdóma seinna á ævinni er sterk, hlutfallsleg og lógísk

Þau eru stærsta lýðheilsuvandamál samtímans

Það eru hughreystandi mistök að rugla saman millistigum og grunnorsök

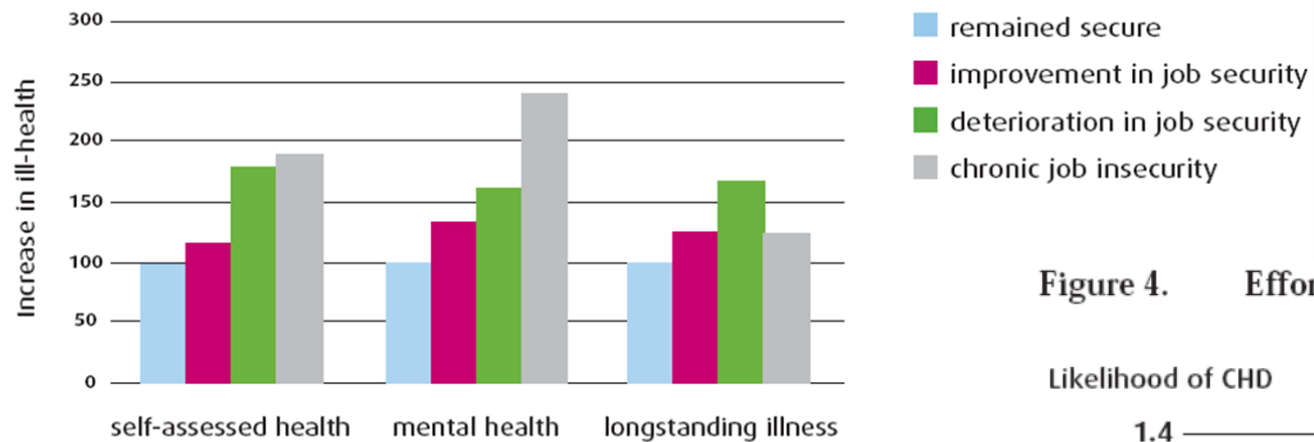
Það sem við lítum á sem vandamálið er oft tilraun einstaklingsins til lausnar á grunnvandamálinu

Felitti á Íslandi 2017

The public health paradox

Many of our most common and intractable public health problems are unconsciously attempted **solutions** to personal problems dating back to childhood, buried in time, and concealed by shame, by secrecy, and by social taboo.

Figure 5. Effects of loss or gain of job security and of chronic job insecurity in women



Adjusted for age, employment grade and health at the beginning of the follow-up period.

Figure 4. Effort-reward imbalance at work and coronary heart disease



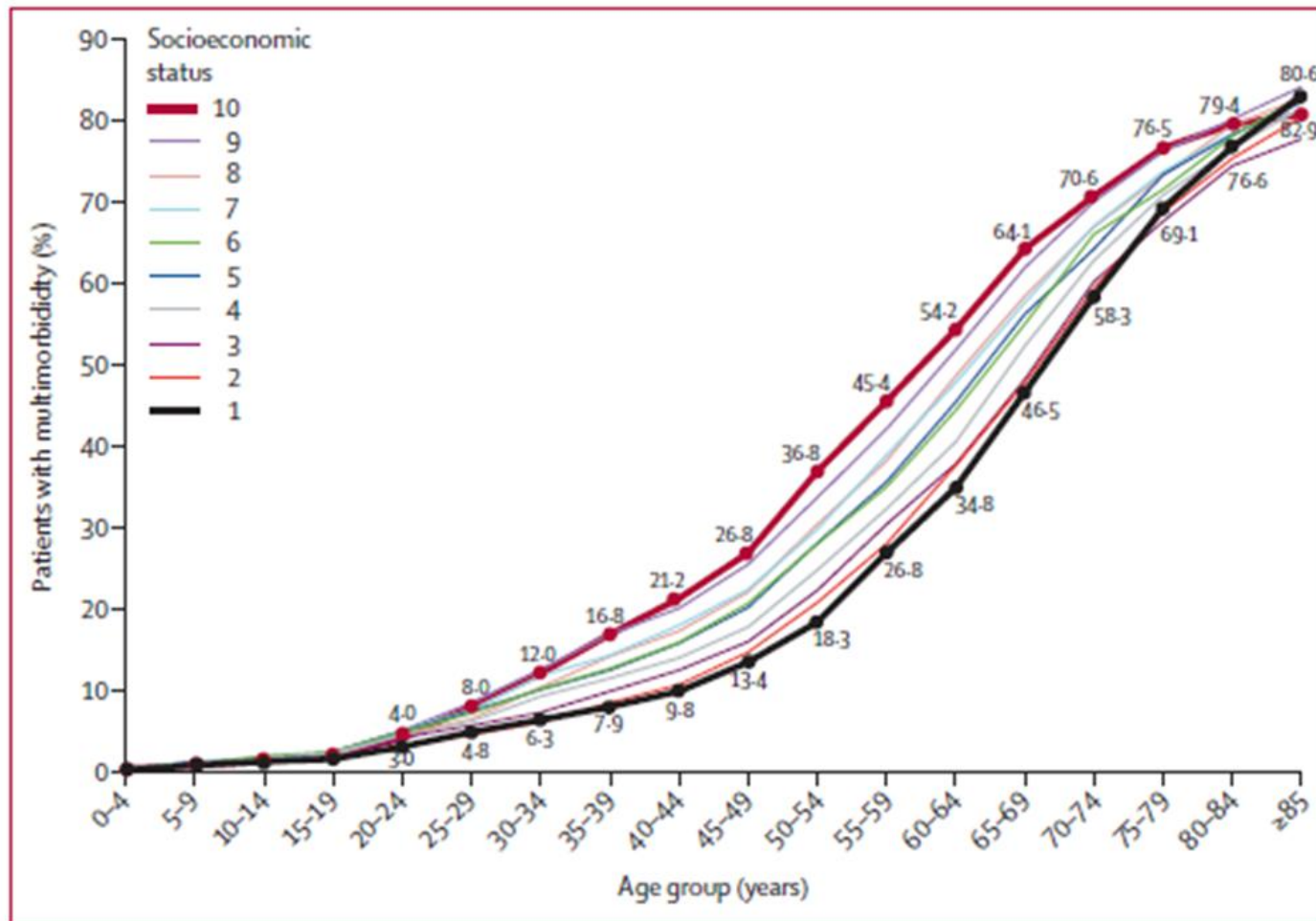
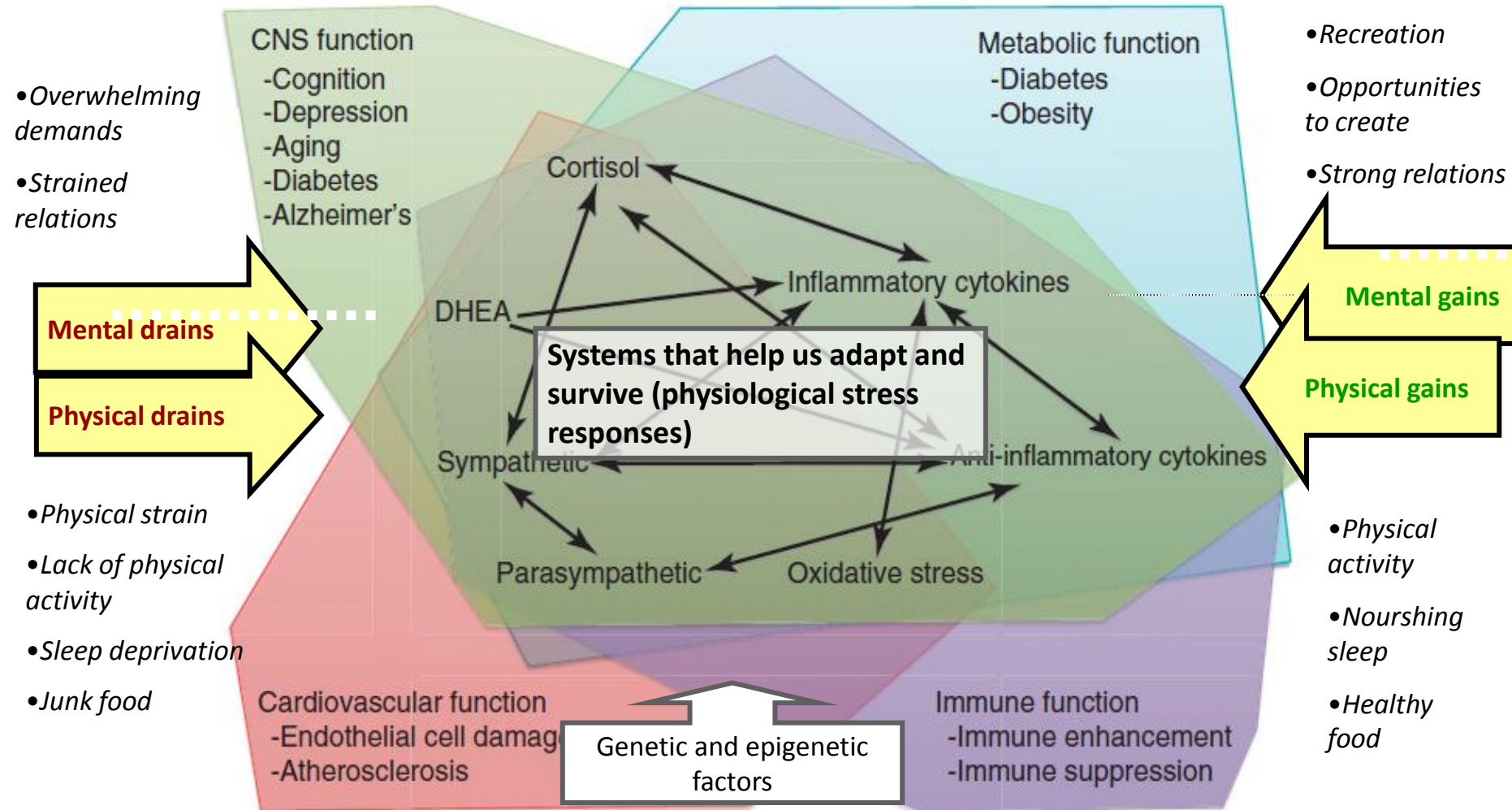


Figure 2: Prevalence of multimorbidity by age and socioeconomic status
 On socioeconomic status scale, 1=most affluent and 10=most deprived.

Allostatic load in balance (based on Mc Ewen et al.)



“Toxísk” streita (í barnæsku)

Toxísk streita vísar til sterkrar, endurtekinnar eða/og viðvarandi virkjunar á streituvíðbrögðum líkamans án mótvægis frá verndandi þáttum svo sem stuðningi fullorðinna

•

Shonkoff et al JAMA 2009

Starting from subjective experience

(Professor of General Practice Anna Luise Kirkengen, 2005)

“Gains” (salutogenesis)

Trust

Belonging and nourishment

Respect

Care

Honour and pride

A ‘healing’ physiology of meaning, belonging, and hope

“Drains” (pathogenesis)

Threat and betrayal

Isolation and neglect

Humiliation and integrity violation

Leaving behind

Guilt and shame

A pathophysiology of disempowerment and disadvantage

Phenomenologia: Persónulegur raunveruleiki – hvaða hugrenningatengsl hafa áhrif á heilann og líkamann við ákveðnar aðstæður



“En fallegur hundur, mig langar í svona hund“

“Pabbi minn (sem lamdi okkur mömmu áður en við fluttum) var að kaupa sér svona hund“

Narratív læknisfræði

- hugmyndafræðileg tenging milli tilverunnar (ævisögunnar) og líffræði líkamans

Fjallar um hvernig merkingafullar sögur (eða skortur á þeim) hafa áhrif á líf okkar og heilsu. Snýst um hvað hreyfir við okkur og hvað hindrar okkur í víðara samhengi lífsins

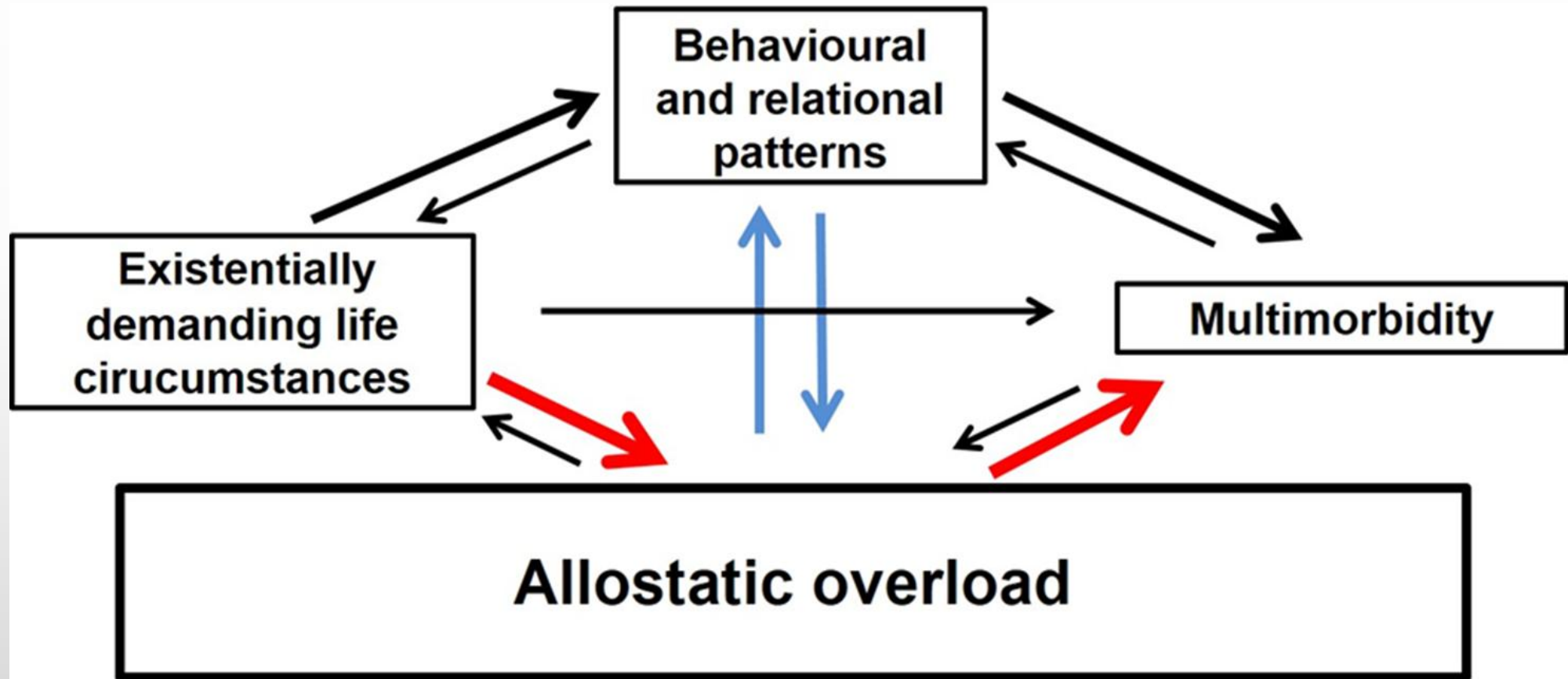


THERE ARE TWO KINDS OF PEOPLE IN THE WORLD

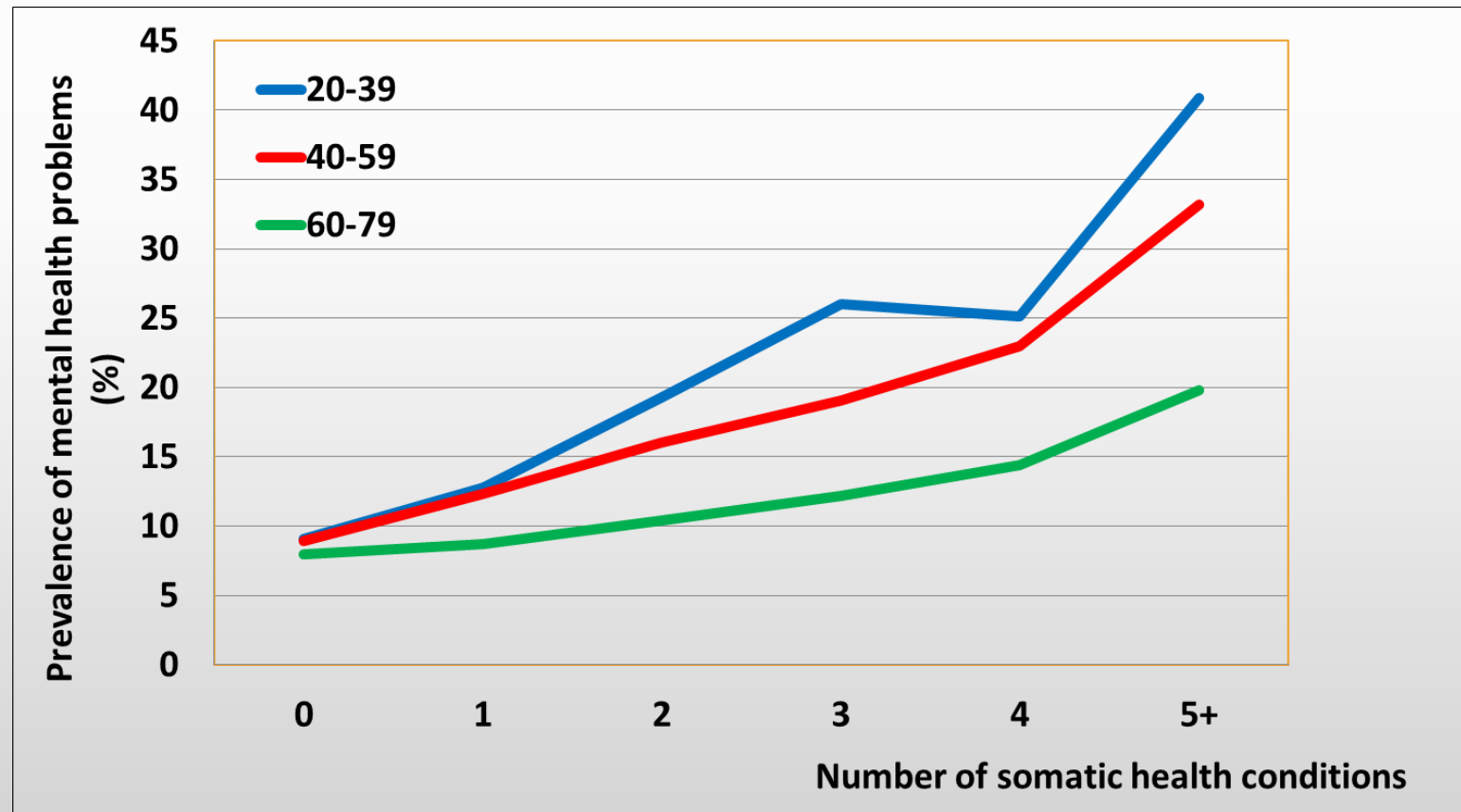


YOU AND EVERYONE ELSE

Hugmyndafræði doktorsverkefnis



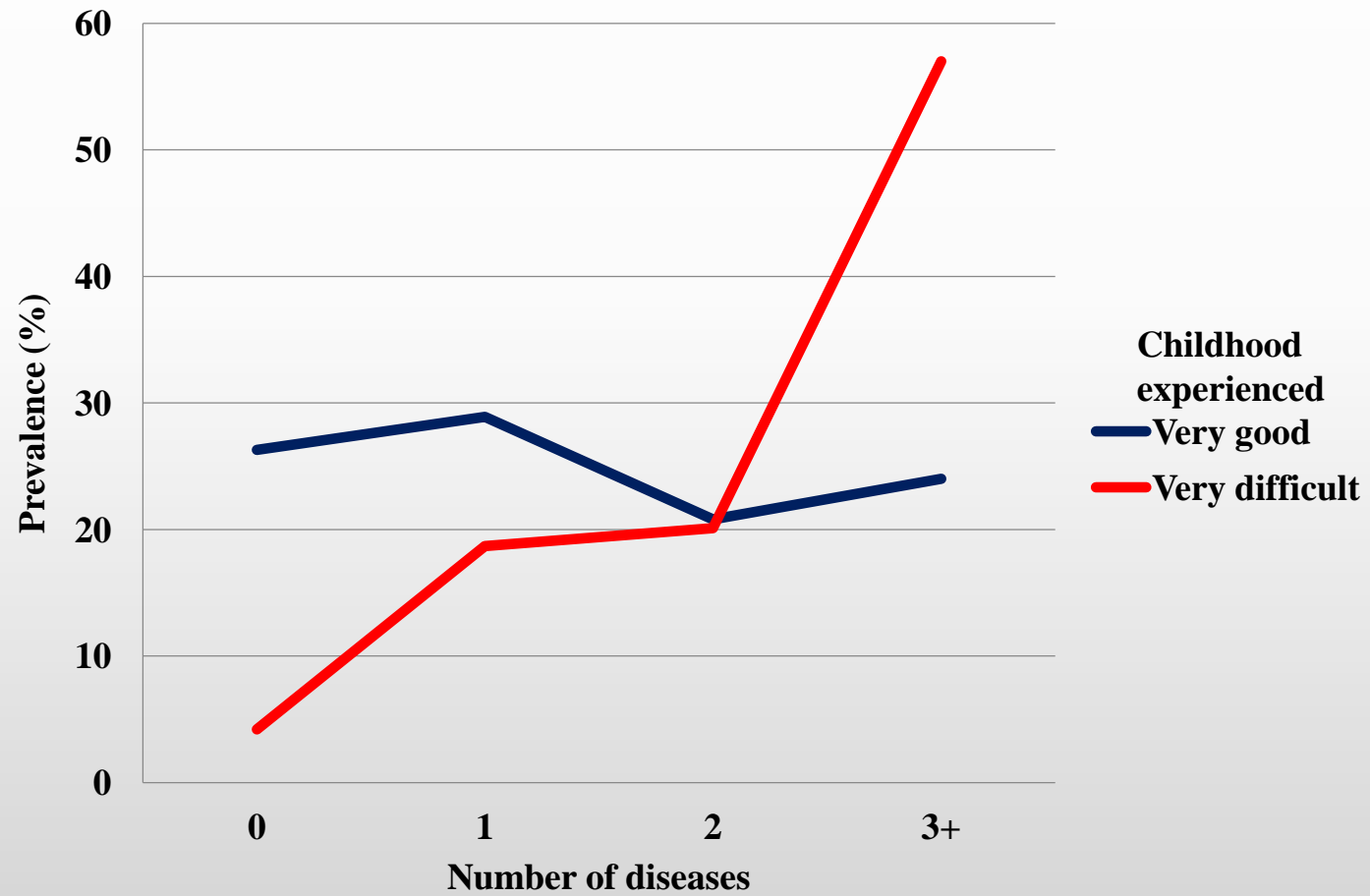
Tengsl andlegrar og líkamlegrar heilsu



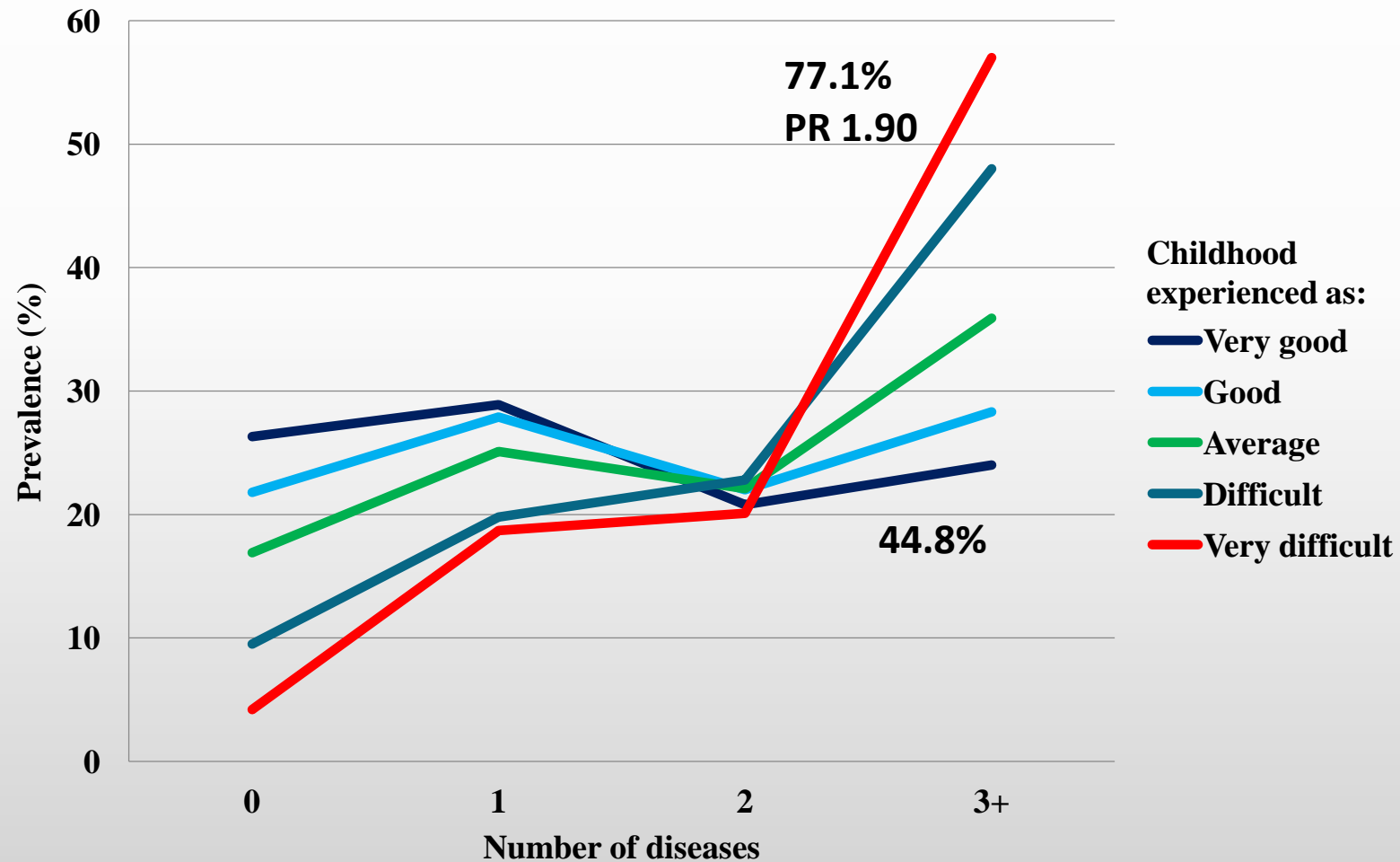
Upplifun æsku og fjölveikindi á fullorðinsárum

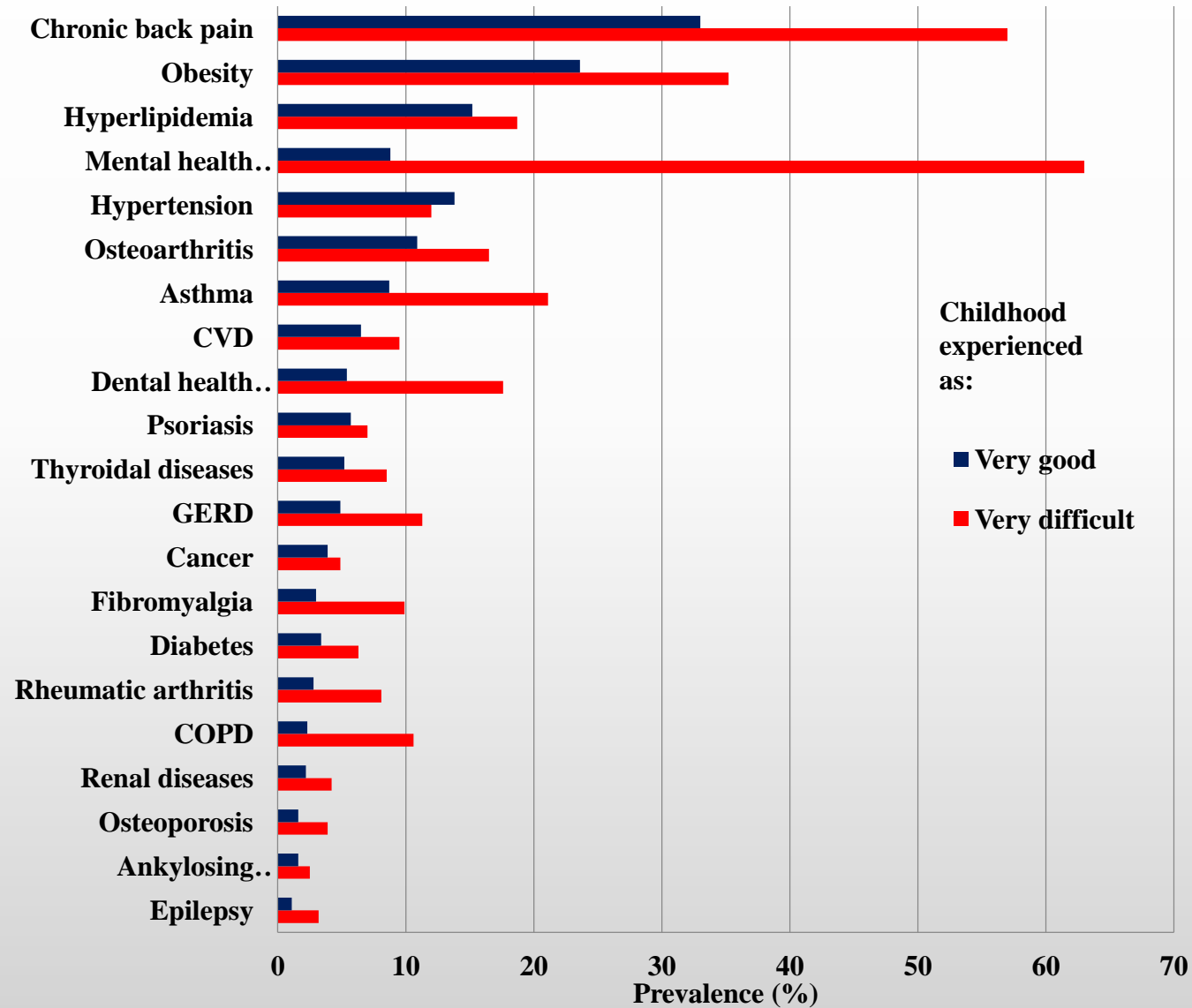
- Þegar þú hugsar til barnæskunnar, upplifðir þú hana sem:
 - **Mjög góða – 47%**
 - **Góða – 38,2 %**
 - **Meðal – 10,4%**
 - **Erfiða – 3,4%**
 - **Mjög erfiða 1,0%**

Barnæska og fjölveikindi



Barnæska og fjölveikindi





Barnæska og allostatískt álag

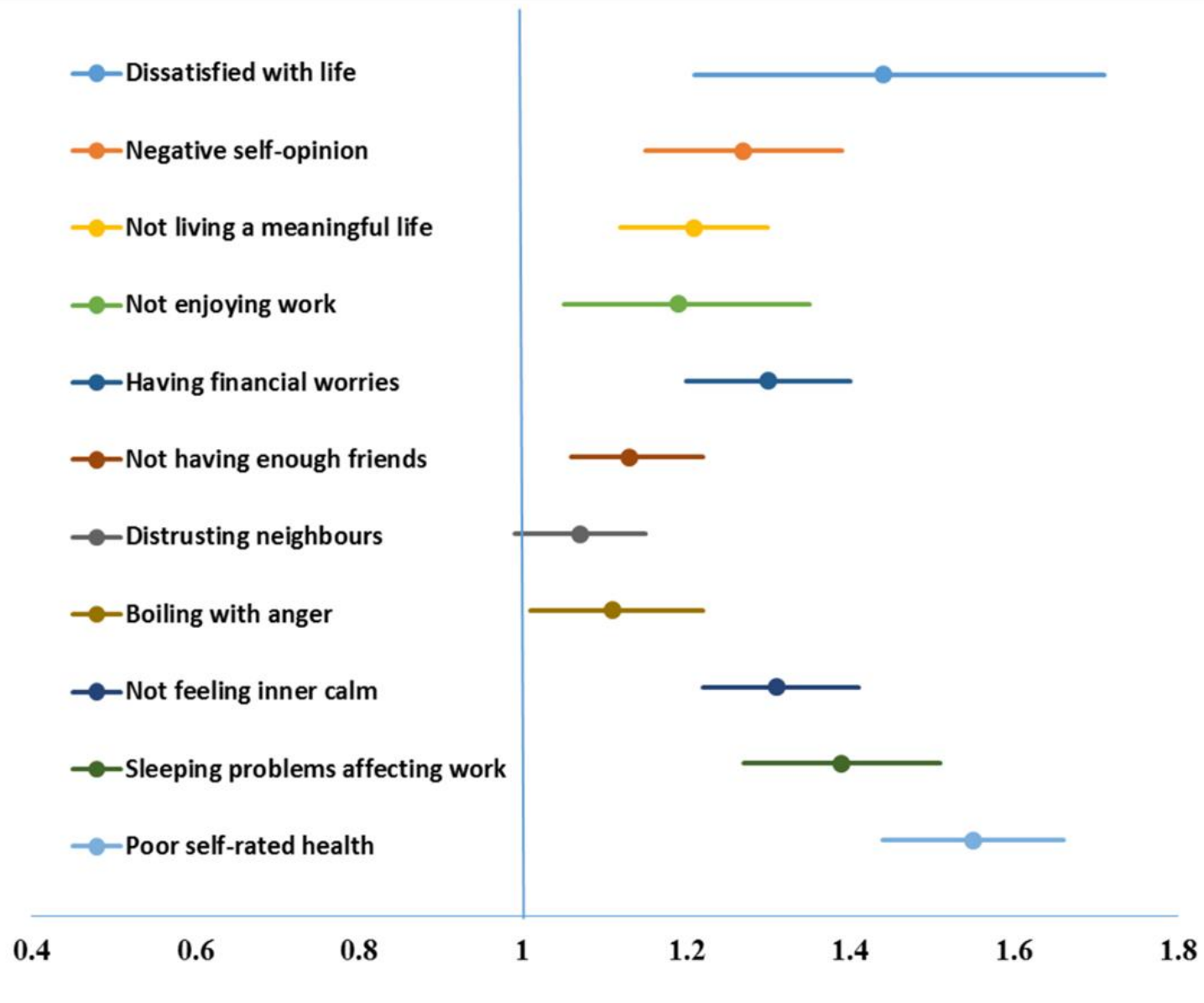
Konur 30-69 ára

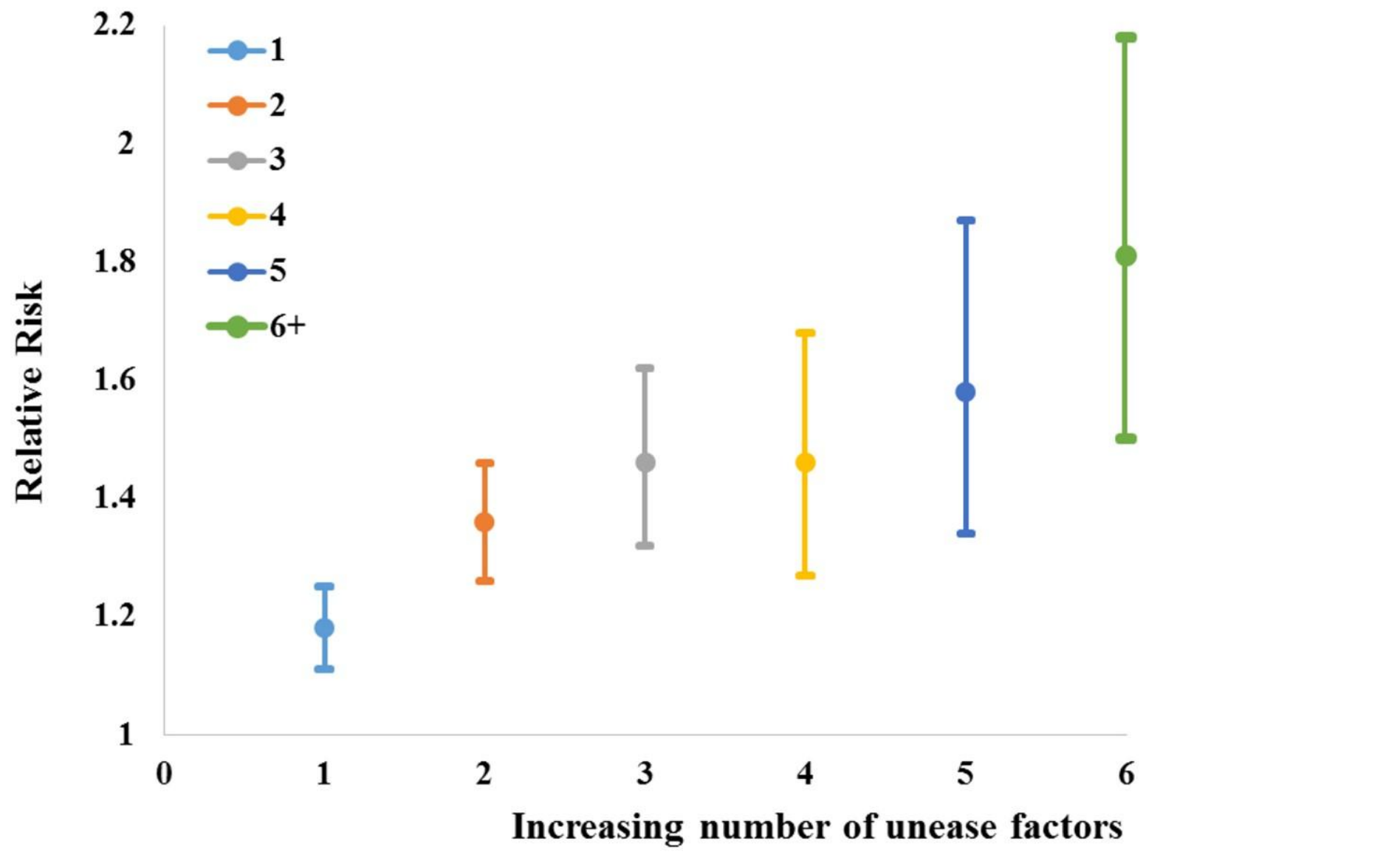
Measure	Very good childhood	Very difficult childhood	P-trend
Height	165.54 cm	164.29 cm	<0.001
Waist	90.36 cm	93.67 cm	<0.001
W/H ratio	0.87	0.88	<0.001
SBP	126.86 mmHg	123.87 mmHg	<0.001
Heart rate	71.16	73.28	0.03
Pulse pressure	93.06 mmHg	92.72 mmHg	0.004
CRP	2.65	3.44	0.08
Non fasting glucose	5.40	5.60	0.04

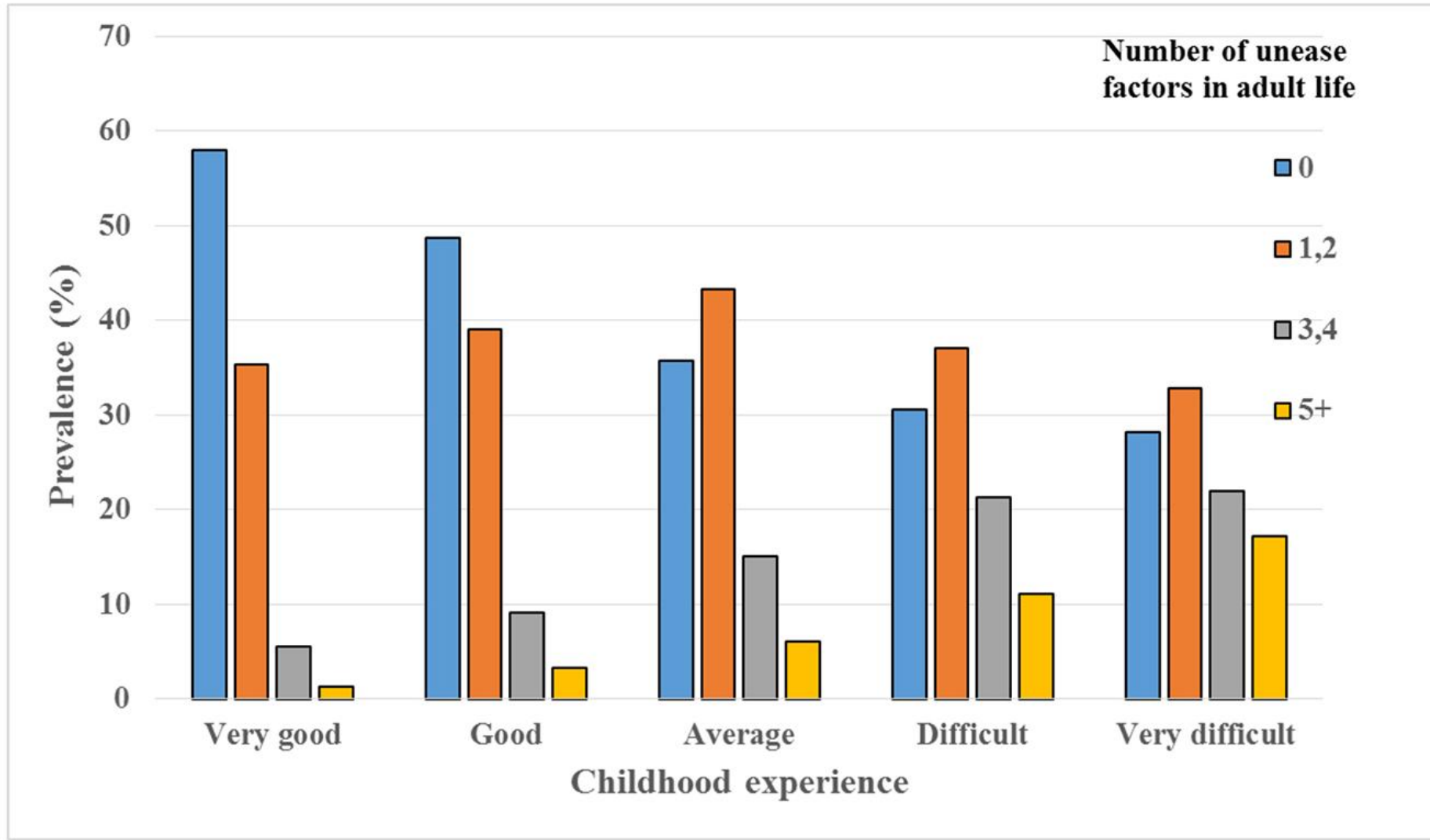
Tilvistarvandi á fullorðinsárum

- félagsauður, tengslamyndun, sjálfsálit og vellíðan -

- Ósáttur við lífið
- Lítið sjálfsálit
- Lífið innihaldssnautt
- Nýtur ekki vinnunnar
- Fjárhagsáhyggjur
- Upplifir að eiga of fáa vini
- Treystir ekki nágrönnum
- Sýð af reiði en sýni það ekki
- Upplifi innri ró
- Svefnleysi truflar vinnuna
- Eigin mat á heilsu slæmt







Samantekt

- Upplifun okkar á æskunni hefur greinileg tengsl við líkamlega heilsu á fullorðinsárum.
- Í rannsóknum á allostatísku álagi kemur skýrt í ljós hvernig áhrifin eru mest snemma í barnæsku og minnka svo þegar líður á ævina.
- Út frá niðurstöðum mínum má leiða að því líkum að erfiðar aðstæður, bæði í barnæsku og á fullorðinsárum, skrifist í líkamann með því að valda vanstillingu líffræðilegra stjórnerfa sem svo leiða til flókinna sjúkdómsmynstra.

Samantekt

- Felitti hefur sýnt fram á að með því að ræða áföll og áhrif þeirra á heilsu mátti draga úr heimsóknum til lækna.
- Mikilvæg skref til bættrar lýðheilsu eru eftirfarandi:
 - **Draga úr ójöfnuði gagnvart heilsu**
 - **Draga úr áföllum í æsku eins og hægt er**
 - **Auka seiglu barna og fullorðinna**