

Opnunarerindi Læknadaga 2005

Heilsa, hagsæld og hamingja íslensku þjóðarinnar



Arnór Víkingsson



Snorri Ingimarsson

Tilvísanir í greininni eru í myndir sem er að finna á heimasíðu Læknablaðsins.

Arnór er gigtarlæknir og Snorri geðlæknir á Landspítala.

arnor@landspitali.is

MEGINHLUTVERK LÆKNA er að stuðla að og varðveita heilsu. Með því að fyrirbyggja heilsutjón og halda niðri eða lækna sjúkdóma hafa læknar sýnt í verki ásetning sinn til að bæta heilsu fólks. En orðið heilsa getur haft víðtækari merkingu. Samkvæmt íslenskri orðsifjabók er heilsa jafngildi heilbrigðis, gæfu, sáluhjálpar og þess að vera heill. Allt eru þetta eftirsóknarverð gæði sem flestir vonast eftir að halda eða öðlast. En í hverju felst betri heilsa? Felst hún í langlífi, lífi án þjáninga, fjárhagslegri hagsæld, í hamingju, í því að geta unnið eða í einhverju allt öðru? Hverjar eru mælistukur góðrar heilsu? Sennilega er ekkert eitt rétt svar við þessum spurningum sem þó eru svo mikilvægar og ættu að lita alla umræðu okkar lækna og þjóðfélagsins í heild þegar ákvarðanir eru teknar um heilsubætandi stefnumótun.

Hjá hinu opinbera er algengast að heilsa sé metin með heilbrigðistöflfræði. Samkvæmt slíkum mælingum komum við Íslendingar býsna vel út í samanburði við nágrannalöndin og aðrar þjóðir fjær og við erum oftast við toppinn eftirsóknarverða. Endurspeglit góð heilsa í vellíðan og hamingju geta Íslendingar einnig brosað breitt því í slíkum mælingum komum við einnig vel út.

Það virðist því fátt benda til þess að þörf sé á að hafa áhyggjur af heilsu og velferð þjóðarinnar. Engu að síður heyrast óánægjuraddir hjá þegnum landsins og læknar finna fyrir auknu álagi í starfi sínu.

Í eftirfarandi pistli birtast hugleiðingar okkar um heilsu íslensku þjóðarinnar í víðum skilningi þess orðs.

Heilbrigði þjóðarinnar hefur tekið slíkum stakskiptum síðustu öld að erfitt er að gera sér í hugarlund heilsufar fólks hér áður. Heilsutjóni og fjölmörgum banvænum sjúkdómum hefur nánast verið útrýmt með markvissum slysavörnum, heilsuvernd, tilkomu læknismeðferða og aukinni hagsæld þjóðarinnar. Nægir þar að nefna árangur í meðferð bráðra sýkinga (1), berkla (2) og fækkun dauðsfalla vegna slysa (3). Nýburadauði hefur lækkað úr um 12% um aldamótin 1900 í 0,4% nú (4). Samhliða þessum framförum hafa ævilíkur við fæðingu tvöfaldast á hundrað árum (5). Athyglisvert er að samkvæmt spá Hagstofu Íslands fram til 2040 er ekki búist við að ævilíkur

Íslendinga aukist mikið frá núgildi (6). Auk lengri ævi hafa gæði þess lífs á margan hátt breyst. Til dæmis voru margir hér áður fyrr lagstir í kör vegna skemmdra mjaðma og hnjáliða, aðrir einangraðir vegna daprar sjónar eða heyrnarleysis og geðveikt fólk utanveltu við samfélagið. Sambærilegar framfarir hafa orðið í gigtlækningum (7), krabbameinslækningum (8) og í baráttunni við hjartasjúkdóma (9). Í dag eru árlega framkvæmdar á sjöunda hundrað mjaðma- og hnjáliðaskiptaþgerðir og um 40% áttræðra og eldri hafa gerviaugastein. Hágæða heyrnartæki ásamt meðhöndlun heyrnardeyfandi sjúkdóma hefur nánast útrýmt þeirri einangrun og einmanakennd sem Beethoven og forverar okkar upplifðu. Meðferð og önnur úrræði fyrir geðfatlaða hafa gjörbreytt hlutskipti þeirra í lífinu.

Þá sem skráðu Nýja testamentið fyrir nær 2000 árum hefur sennilega ekki rennt í grun að „kraftaverkin“ þar sem blindir fengju sýn og haltir gengju á ný yrði daglegt brauð hjá þegnum velmegandi þjóða 21. aldarinnar. Nútíminn hreyfist með ógnar hraða og viðhorf og væntingar fólks breytast með. Það sem áður þótti kraftaverk þykir allt að því sjálfsgætur hlutur í dag. Það sem „maður á rétt á“. Gamall bóndi fór árið 1985 í gerviaugasteinsaþgerð. Hann fékk sjón á ný og efndi heit það sem hann gaf fyrir aðgerðina: Færði augnlækninum gæðing að gjöf. Fyrir bóndann var það kraftaverk að fá sýn í annað sinn. Áður vonuðust sjúklingar til að þeir lifðu lengi og héldu heilsu, í dag vænta þeir þess.

Hagsæld íslensku þjóðarinnar hefur aukist feiknamikið síðustu 100 árin (10). Áður var almenn menntun ónóg, heilbrigðisþjónusta takmörkuð, atvinnuhættir fornir, framleiðni einhæf (11), atvinnutækifæri fá (12) og opinber stuðningur lítill. Dauðsföll splundruðu fjölskyldum og lögðu í rúst framtíðardrauma margra um menntun og störf. Síðan er eins og þjóðin fái hlutverk í ævintýri. Hún rís upp úr öskustónni, eignast á ný sjálfstæði og sjálfsvirðingu, menntar sig (13) og framleiðir verðmæti (14) og er aftur lögst í víking víða um heim.

Í hvað hefur öll þessi verðmætasköpun farið? Glæstir farkostir (15), húsakynni (16), tölvuvæðing (17) og tíð ferðalög til útlanda (18) er ein hlið ríki-dæmisins. Einnig hafa framlög til heilbrigðis- og félagsmála aukist á sama tíma (19). Okkur verður

tíðrætt um þessa hlið velmegunarinnar og látum stundum eins og veraldlegar lystisemdir skyggi á iðkun andans. Í fjölmiðlum hafa birst greinar um vaxandi „ómenningu“ á kostnað menningar. Íslendingar kunni ekki gott mál, séu hættir að lesa bækur, sækja leikhús og aðra listviðburði. En er það svo? Samkvæmt tölum Hagstofu Íslands hefur orðið veruleg aukning í hvers kyns menningarneyslu Íslendinga síðustu 30 ár (20). Er þetta ekki jákvætt og uppörvandi dæmi um hvernig efnahagsleg velmegun hefur hækkað menningarstig þjóðarinnar?

Hagvöxtur er ein meginforsenda hagsældar og víst hefur hagvöxtur verið mikill á Íslandi síðustu áratugi (21). En aukinn hagvöxtur hefur sínar dökku hliðar. Hann er streituvaldandi því forsenda hagvaxtar er síaukin framlegð einstaklinganna sem starfa í hagkerfinu. Samkvæmt skýrslu Evrópusambandsins segjast um 60% vinnubærra manna þurfa að vinna mjög hratt og eftir knöppum tímaáætlunum www.agency.osha.eu.int og í breskri skýrslu er bent á að um 20% vinnubærra manna telja starf sitt vera mjög eða afar streituvaldandi www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.htm Streita er talin vera lykilorsök fyrir fjarvistum frá vinnu og ýmsum langvinnnum krankleika (22). Samkvæmt könnun Vinnueftirlits ríkisins leita einstaklingar sem eru undir miklu álagi mun meira til læknis (23). Til viðbótar streitu á vinnustað er óumdeilt að fjarskipta- og upplýsingaöld samtímans hefur margvísleg streituhvetjandi áhrif á daglegt líf.

Hamingja íslensku þjóðarinnar. Elsta merking orðsins hamingja er verndarvættur, heilladís, fylgja. Enn eimir eftir af hinni fornu merkingu í orðatiltækjum eins og „það má hamingjan vita“ eða „hamingjan hjálpi mér“!

Eitt af meginmarkmiðum okkar í lífinu er að vera hamingjusöm. Að höndla hamingjuna getur hins vegar vafist fyrir okkur, ekki síst vegna þess að óljóst er hvað felst í því að vera hamingjusamur. Er lykillinn að hamingjunni fólgin í hófsemi, jafnvægi í lífinu og að vera sáttur (Aristoteles, Nýja testamentið, Dalai Lama), eða í því að halda vellíðan í hámarki og vanlíðan í lágmarki (Epíkúros)?

Hin sanna þýðing hamingjunnar er oft misskilin. Menn rugla stundum hamingju við ánægju, sátt eða hugarró. Munurinn er best útskýrður með því að líkja ánægju við tilfinninguna sem fylgir því þegar allt gengur í haginn, á meðan hamingja er tilfinningin sem við upplifum þegar lífið verður skyndilega betra. Á því augnabliki þegar eitthvað undursamlegt gerist í lífi okkar, hríslast um okkur selutilfinning, við verðum gagnatekin af gleði og hrifningu – þá upplifum við augablik sannrar hamingju.

Morris D. The nature of happiness. Little Books by Big Names, 2004.

Það er mjög einstaklingsbundið hvaða augum menn líta hamingjuna og hvernig þeir upplifa hana. Við viljum þó fullyrða að markaðsöfl nútímans vilja gjarnan halda að okkur vellíðunarskilgreiningu á hamingjunni því augljóslega gefur hún betri sóknarfæri í sölumennsku.

Á vegum Félagsvísindastofnunar HÍ hafa verið gerðar skoðanakannanir árin 1984, 1990 og 1999 þar sem meðal

annars er spurt um hamingju þátttakenda. Samkvæmt niðurstöðum telja 97% Íslendinga sig vera nokkuð eða mjög hamingjusama (24). Slíkt ætti ekki að koma á óvart í ljósi mikillar hagsældar. En samsíða þessari björtu mynd blasir við önnur talsvert uggvænleg og fær mann til að staldra við og spyrja hvort íslenska þjóðin sé á réttu leið.

Hvers vegna fjölgar fóstureyðingum (25) og lögskilnuðum (26)? Er eðlilegt að 6,3% leikskólabarna þurfi sérstakan stuðning (27), að 20% grunnskólabarna þurfi sérkennslu vegna náms- og hegðunarvandamála og að um 20% barna og unglinga búi við geðraskanir og taki mörg hver geðlyf? Af hverju hefur lyfjanotkun Íslendinga aukist svo mjög (28, 29) sem og notkun náttúruylfja (30)? Af hverju nota aldraðir Íslendingar í heimaþjónustu svona mikið af geðlyfjum (31)? Af hverju hafa heimsóknnum til sjúkrahúsa (32) og til óhefðbundinna meðferðaraðila (33) stóraukist? Af hverju hafa komur á bráðamóttöku í Fossvogi vegna sjálfsvígstilrauna nær þrefaldast á fimm árum (34)? Af hverju fjölgar öryrkjum svo mikið (35)?

Þessum spurningum er ekki auðsvarað. Hluti skýringarinnar liggur í jákvæðum áhrifum tækniþróunar og velmegunar vestrænna samfélaga sem gerir okkur kleift að veita vanheilum þarfan stuðning í erfiðleikum sínum. Grunur leikur á að þessar tölulegu staðreyndir birti einnig annan veruleika: Vaxandi tilhneigingu fólks til að kaupa sér nútímalausnir við vandamálum daglegs lífs. Virka þessar lausnir?

„Sönn hamingja kostar lítið, samt borgum við mikið fyrir eftirlíkingu hennar.“

Hosea Ballou, 1771-1852



Snorri Ingimarsson flytur opunarerindi Læknadaga 2005.