Sammanfattning av Folkhälsorapport 2009

Folkhälsorapport 2009 är den sjunde nationella rapporten och redovisar hälsans utveckling i olika befolkningsgrupper och hur den påverkats av levnadsvanor och omgivningsfaktorer. Under de senaste decennierna har hälsan förbättrats vilket avspeglar sig i att medellivslängden fortsätter att öka och ökar mer bland män än bland kvinnor. Det har också funnits en ogynnsam utveckling av folkhälsan, olika symtom på nedsatt psykiskt välbefinnande ökade kraftigt under 1990-talet utom bland de äldsta. Under 2000-talet tycks dock denna utveckling ha brutits utom bland ungdomar.

Hälsan är ojämnt fördelad

• Hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes är vanligare bland lågutbildade.
• Rökning minskar i alla grupper utom bland kvinnor med enbart grundskoleutbildning.
• Överlevnad i bröstcancer är lägre bland kvinnor med lägre utbildning.
• Svår värk och dåligt allmänt hälsotillstånd är betydligt vanligare hos arbetare än hos tjänstemän.
• Ensamstående kvinnor med barn har mer besvär av värk, oftare nedsatt psykiskt välbefinnande, röker mer och överviktiga är vanligare.
• Astma och födoämnesallergier är vanligare bland barn till föräldrar i lägre socialgrupper. De får dessutom allvarligare symtom av sin astma än barn i högre socialgrupper.
• Tandhälsan är betydligt sämre hos socioekonomiskt svaga grupper. Många anser sig inte ha råd med den tandvård de behöver.
• Ensamstående kvinnor är en våldsutsatt grupp och 15 procent av alla ensamstående kvinnor med små barn har utsatts för våld i hemmet.

Barn och ungdomar

Bland barn ökade övervikten kraftigt från 1980-talet till 2000-talet men nu tycks ökningen plana ut. Idag är 15–20 procent av alla barn överviktiga och 3–5 procent är feta. Barns matvanor har förbättrats, fler äter frukt och grönsaker medan konsumtionen av läsk och godis har sjunkit markant under senare år. Bland ungdomar i årskurs 9 minskar andelen rökare liksom alkoholkonsumtionen och användningen av narkotika.

Vuxna

Ökningen av andelen vuxna med övervikt och fetma var störst på 1990-talet och ser nu ut att avstanna. I åldrarna 16–84 år är hälften av männen och nästan 40 procent av kvinnorna överviktiga eller feta. Fetma förkortar i genomsnitt livet med 6–7 år. De allra senaste åren förefaller energiintaget via maten minska för första gången på decennier. Alkoholkonsumtionen har ökat sedan början av 1990-talet och högst alkoholkonsumtion har män i åldern 20–24 år. Den alkoholrelaterade dödligheten minskar bland män i åldern 25–64 år och ökar i åldrarna över pensionsåldern. Bland kvinnor ökar alkoholdödligheten i åldrarna 65–74 år medan den varit i stort sett oförändrad i åldern 45–64 år. Mellan 1990 och 2006 ökade kvinnor sin konsumtion från i genomsnitt 1,5 liter till 2,9 liter ren alkohol per person och år och män från 4,4 liter till 6,3 liter, enligt självrapporterade uppgifter. Den självrapporterade konsumtionen är emellertid mindre än den verkliga alkoholkonsumtionen som år 2006 i själva verket uppskattades vara 6,1 liter bland kvinnor och 13,6 liter bland män. Omräknat till veckokonsumtion motsvarar det 4 respektive 9,5 burkar starköl för kvinnor respektive män. Även försäljningsstatistiken visar att alkoholkonsumtionen ökar, och den registrerade försäljningen av alkohol ökade i slutet av 1990-talet och var som högst år 2004. När den oregistrerade konsumtionen (laglig och olaglig) läggs till den registrerade försäljningen får man den så kallade totala konsumtionen, som var 9,7 liter per person år 2006 jämfört med 8,0 liter 1996. Konsumtionen av vin och starköl har ökat medan spritkonsumtionen har minskat. Trots att konsumtionen har ökat under senaste 15 åren är Sverige ett av de länder som har lägst alkoholkonsumtion i Europa. Svenska ungdomar dricker dock ungefär lika mycket alkohol som ungdomar i övriga EU, och det är konsumtionen bland medelålders som är lägre.
Narkotikadödligheten minskade på 2000-talet efter att ha ökat dramatiskt under decennier.
Kvinnor mår sämre än män. Trots att kvinnor lever längre än män är hälsobesvär vanligare bland kvinnor än bland män. Nedsatt psykiskt välbefinnande och värk är vanliga orsaker till att man upplever sitt allmänna hälsotillstånd som dåligt. Kvinnor besväras av huvudvärk, sömnsvårigheter, trötthet för jämnan eller ängslan, oro eller ångest. I yngre åldrar är huvudvärk mer än dubbelt så

vanligt bland kvinnor som bland män. I åldern 65–74 år är besvär med ängslan, oro eller ångest 2,5 gånger vanligare bland kvinnor, och att känna sig trött morgon, middag kväll är 3,5 gånger vanligare bland kvinnor.
Svår värk i nacke och skuldror och svår värk i ryggen är också vanligare bland kvinnor än bland män i alla åldrar. Särskilt stor är könsskillnaden i åldern 16–24 år respektive 25–34 år där det är 4–5 gånger vanligare med svår värk i nacke och skuldror bland kvinnor än bland män.
Hjärt- och kärlsjukdomar har minskat dramatiskt bland både kvinnor och män, och det är den viktigaste anledningen till att medellivslängden ökar. Under de senaste tjugo åren har hjärtinfarktdödligheten i det närmaste halverats och strokedödligheten har minskat med en tredjedel. Det beror på att färre insjuknar och att fler överlever en infarkt eller en stroke. Minskad rökning och sjunkande blodfettsnivåer i befolkningen är huvudorsaken till att färre drabbas av hjärtinfarkt i Sverige. Bakom det minskade strokeinsjuknandet ligger också minskad rökning och lägre blodfetter, men högt blodtryck har större betydelse för stroke än för hjärtinfarkt. Den största minskningen av strokefallen har inträffat under de senaste tio åren, vilket sannolikt beror på att blodtrycksnivåerna i befolkningen har sjunkit först under senare år.
I Sverige röker fortfarande knappt en miljon personer varje dag trots att rökningen har minskat under flera decennier. Numera röker 18 procent bland kvinnor och 14 procent bland män. På 1960-talet rökte omkring varannan man och var fjärde kvinna. Sedan början av 1990-talet har rökning varit vanligare bland kvinnor än bland män. Allt färre röker när de är gravida, men fortfarande röker 6 procent av de blivande mammorna.

Äldres hälsa

Över 17 procent av Sveriges befolkning, eller ungefär 1,6 miljoner människor, är 65 år eller äldre. De äldres andel i befolkningen har ökat i mer än ett sekel och beräknas fortsätta att öka till följd av att medellivslängden ökat och stora årskullar nu når pensionsåldern. Bland dem som uppnått 65 års ålder hade kvinnor år 2007 i genomsnitt 21 år kvar att leva och män hade 18 år kvar. De vanligaste dödsorsakerna bland äldre är hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Risken att insjukna i stroke eller hjärtinfarkt har minskat och insjuknandet har förskjutits till högre åldrar. Insjuknandet i cancer har däremot ökat, medan dödligheten har minskat. De vanligaste cancerformerna bland äldre är prostatacancer, bröstcancer, tjock- och ändtarmscancer samt lungcancer. Andelen äldre som uppfattar sitt allmänna hälsotillstånd som gott har ökat, men bland kvinnorna är det framförallt de yngre pensionärerna som rapporterar bättre hälsa. Bland männen har förbättringar av det allmänna hälsotillståndet skett i alla åldersgrupper enligt SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden.

Besvär med ängslan och oro samt sömnbesvär är vanligt förekommande bland de äldre, och liksom i yngre åldrar vanligare bland kvinnor än bland män. Bland de allra äldsta, 85 år och äldre, rapporterar var tredje kvinna och närmare var femte man att de besväras av ängslan, oro eller ångest. Kvinnor konsumerar också betydligt mer psykofarmaka än män. Dock är det fler män än kvinnor som begår självmord. En fjärdedel av alla självmord begås av personer över 65 år. I Sverige beräknas 142 000 personer lida av en demenssjukdom. Varje år drabbas ungefär var tredje person som är 60 år eller äldre av en fallolycka, och varannan person över 80 år. Frakturer i handleden är vanligt bland yngre pensionärer, medan höftfrakturer oftast drabbar de allra äldsta. Dagens äldre motionerar betydligt mer än tidigare generationer. Rökning har sedan länge minskat bland äldre män men däremot inte bland äldre kvinnor. Personer över pensionsåldern dricker mindre alkohol än yngre åldersgrupper. Över hälften av både kvinnor och män över pensionsåldern är överviktiga. Övervikt är vanligare bland äldre än i yngre åldersgrupper, men förekomsten har inte ökat lika mycket bland de äldre som bland yngre. Bland de äldsta finns också många underviktiga.

Den nu framlagda folkhälsorapporten stöder i mycket hög grad den problembild som lyftes fram i den folkhälsopolitiska rapporten. Den ger också ett mycket klart stöd till regeringens prioriteringar för folkhälsoarbetet när det gäller barn, ungdomar och äldre samt främjande av hälsosamma levnadsvanor.