

Risikfaktorer vid hälsa och sjukdom

Inledning

Hälsa och välbefinnande påverkas av många faktorer – sådana faktorer som är kopplade till dålig hälsa, funktionshinder, sjukdom eller död kallas för riskfaktorer. En riskfaktor är en egenskap, ett tillstånd eller ett beteende som ökar sannolikheten för att få en sjukdom eller skada. Riskfaktorer framställs ofta var för sig, men i praktiken är de sällan ensamma. De förekommer ofta samtidigt och samverkar med varandra. Exempelvis orsakar fysisk inaktivitet viktökning, högt blodtryck och höga kolesterolnivåer över tid. Dessa faktorer tillsammans ökar påtagligt risken för att utveckla kroniska hjärtsjukdomar och andra hälsorelaterade problem. En åldrande befolkning och längre förväntad livslängd har lett till en ökning av långvariga (kroniska) sjukdomar och funktionshinder som är dyra att behandla.

Behovet av sjukvård ökar, vilket medför ett ökat budgettryck på denna sektor som inte alltid tillgodoses. Det är viktigt att vi, som samhälle och användare av sjukvårdssystemen, förstår orsakerna och riskfaktorerna bakom sjukdomar, så att vi aktivt kan delta i tillgängliga kostnadseffektiva program för förebyggande och behandling.

Risikfaktorer kan i huvudsak kategoriseras i följande grupper:

- beteendemässiga
- fysiologiska
- demografiska
- miljömässiga
- genetiska.

En utförligare beskrivning följer nedan.

Typer av riskfaktorer

Beteendemässiga riskfaktorer

Beteendemässiga riskfaktorer är vanligtvis relaterade till handlingar som en individ har valt att utföra. De kan därför elimineras eller minskas genom val av livsstil eller beteenden. Här följer några exempel:

- tobaksrökning
- för stort intag av alkohol
- val av livsmedel
- fysisk inaktivitet
- för mycket tid i solen utan tillräckligt skydd
- avsaknad av vissa vaccinationer
- oskyddat sex.

Fysiologiska riskfaktorer

Fysiologiska riskfaktorer är riskfaktorer som hänför sig till en individs kropp eller biologi. De kan påverkas av en kombination av genetiska faktorer, livsstilsfaktorer och andra generella faktorer. Här följer några exempel:

- övervikt eller fetma
- högt blodtryck
- högt blodkolesterol
- högt blodsocker (glukos).

Demografiska riskfaktorer

Demografiska riskfaktorer är riskfaktorer som hänför sig till hela befolkningen. Här följer några exempel:

- ålder
- kön

- befolkningsundergrupper, till exempel avseende sysselsättning, religion eller inkomst.

Miljömässiga riskfaktorer

Miljömässiga riskfaktorer innefattar många olika områden, exempelvis sociala, ekonomiska, kulturella och politiska faktorer samt fysiska, kemiska och biologiska faktorer. Här följer några exempel:

- tillgång till rent vatten och sanitet
- risker på arbetsplatsen
- luftföroreningar
- sociala miljöer.

Genetiska riskfaktorer

Genetiska riskfaktorer baseras på en individs gener. Vissa sjukdomar, till exempel cystisk fibros och muskeldystrofi, härrör helt och hållet från individens genetiska sammansättning. Många andra sjukdomar, till exempel astma eller diabetes, återspeglar samspelet mellan individens gener och miljöfaktorer. Andra sjukdomar, till exempel sicklecellanemi, förekommer oftare i vissa befolkningsundergrupper.

Globala risker för mortalitet och demografiska faktorer

Totalantalet dödsfall globalt oavsett orsak under 2004 var 59 miljoner människor.

I tabellen nedan visas de tio vanligaste riskfaktorerna som orsakade en stor andel av totalantalet dödsfall globalt under 2004 enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Alla de sex vanligaste riskfaktorerna är kopplade till potentiell utveckling av långvariga sjukdomar som hjärtsjukdom, diabetes och cancer.

Tabell: Värden för de tio främsta globala riskerna för mortalitet (död) under 2004 enligt WHO

Rangordning	Risikfaktor	% av totalantalet dödsfall
1	Högt blodtryck	12.8
2	Tobaksbruk	8.7
3	Högt blodglukos	5.8
4	Fysisk inaktivitet	5.5
5	Övervikt och fetma	4.8
6	Högt kolesterol	4.5
7	Oskyddat sex	4.0
8	Alkoholbruk	3.8
9	Undervikt i barndomen	3.8
10	Rök inomhus från fasta bränslen	3.0

Rangordningen som visas i tabellen ovan blir annorlunda om inkomst och andra demografiska faktorer beaktas.

Inkomst

För hög- och medelinkomstländer är de viktigaste riskfaktorerna sådana som är relaterade till långvariga sjukdomar, medan faktorer som undernäring hos barn och oskyddat sex är mycket vanligare i låginkomstländer.

Ålder

Riskfaktorerna förändras även med åldern. Vissa riskfaktorer drabbar nästan uteslutande barn, till exempel undernäring och rök inomhus från fasta bränslen. För vuxna finns avsevärda skillnader beroende på ålder:

- Oskyddat sex och beroendeframkallande ämnen (t.ex. tobak och alkohol) svarar för de flesta hälsoproblemen hos unga vuxna.
- Riskfaktorer för långvariga sjukdomar och cancer drabbar huvudsakligen äldre vuxna.

Kön

Det finns även skillnader mellan könen. Män har till exempel mycket oftare riskfaktorer som är kopplade till beroendeframkallande ämnen. Kvinnor drabbas ofta av järnbrist under graviditet.

Minska exponeringen för riskfaktorer

Minskad kontakt med (exponering för) riskfaktorer skulle i hög grad förbättra den globala hälsan och öka den förväntade livslängden med många år. Detta skulle följaktligen leda till minskade sjukvårdskostnader. Se även faktabladet om SCORE-projektet som ett exempel på hur mycket riskfaktorer skulle kunna påverka hälsan och den förväntade livslängden.

Referenser

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease

/global_health_risks/en/

2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Risk factors to health*. Retrieved June 23, 2015, from <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Bilagor

A2-1.01-V1.2