



Geta áföll og erfiðleikar skrifað sig inn í líkamann?

Dr. Margrét Ólafía Tómasdóttir

Heimilislæknir

Geðhjálp og Virk 18.maí 2018



PEGAR
KONA
BROTAR



Sometimes I just feel it's only me
Who can't stand the reflection that they see
I wish I could live a little more
Look up to the sky not just the floor
I feel like my life is flashing by
And all I can do is watch and cry

Adele

PEGAR KONA BROTANAR



Frú Fjölveikindi, 62 ára



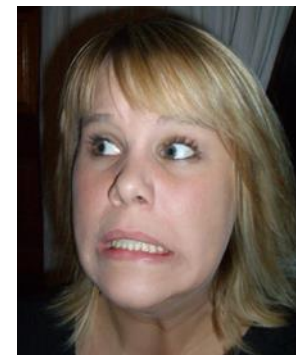
Sjúkdómar

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

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

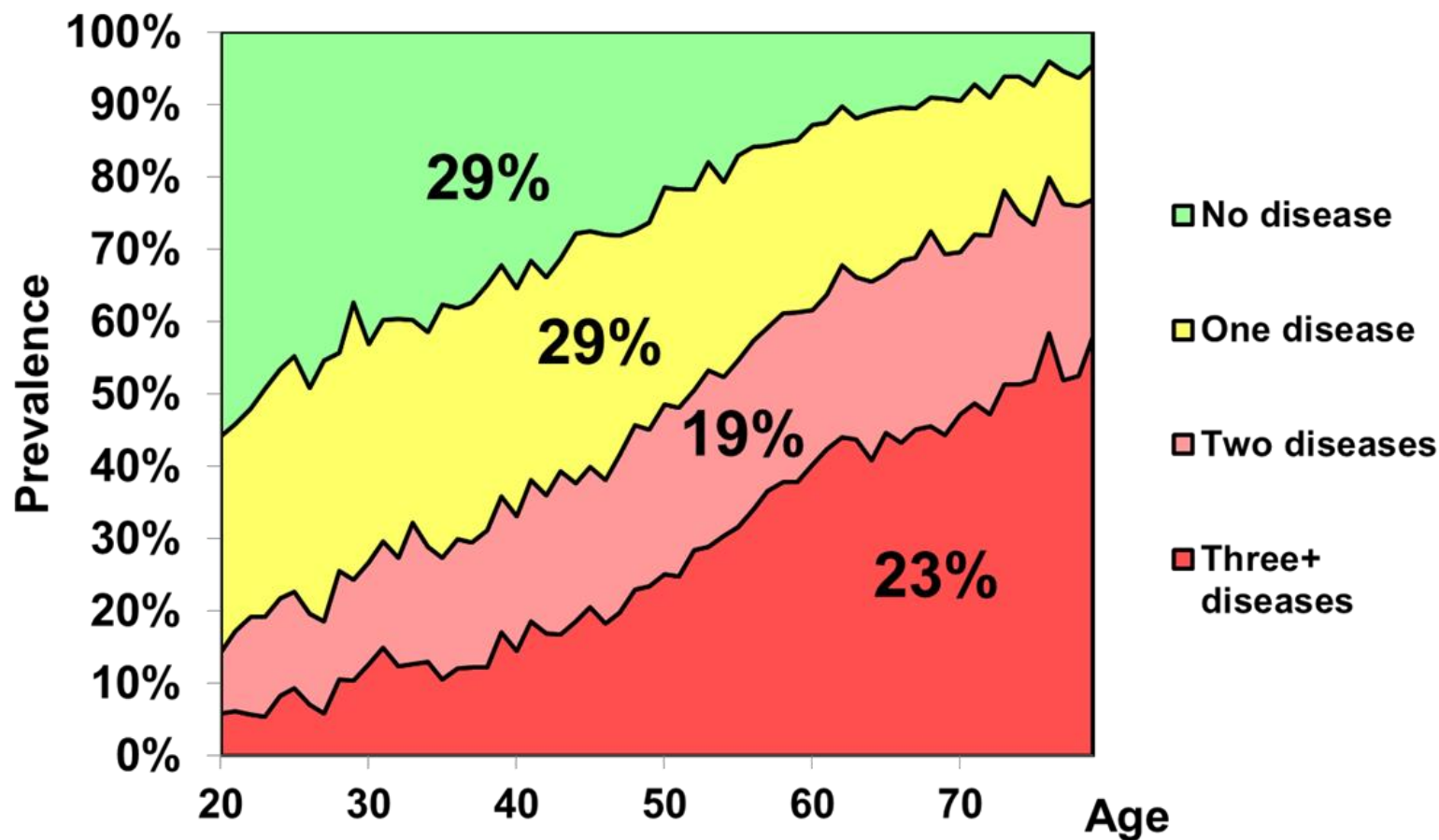
Lyfjameðferð

- | | |
|----------------|-------------------|
| • Glucophage | • Sobril |
| • Hjartamagnýl | • Seretide |
| • Imdur | • Ventolin |
| • Seloken Zoc | • Fosamax |
| • Daren | • Parasetamól |
| • Amlo | • Kalktöflur |
| • Furix | • D-vítamín |
| • Kaleorid | |
| • Glimeryl | Strangt matarræði |
| • Zarator | Regluleg hreyfing |
| • Fontex | |
| • Imovane | |



Algengi fjölveikinda

ÞEGAR
KONA
BRÓTNAR



PEGAR KONA BROTANAR



Source: lepetitemania.com

PEGAR
KONA
BROTAR

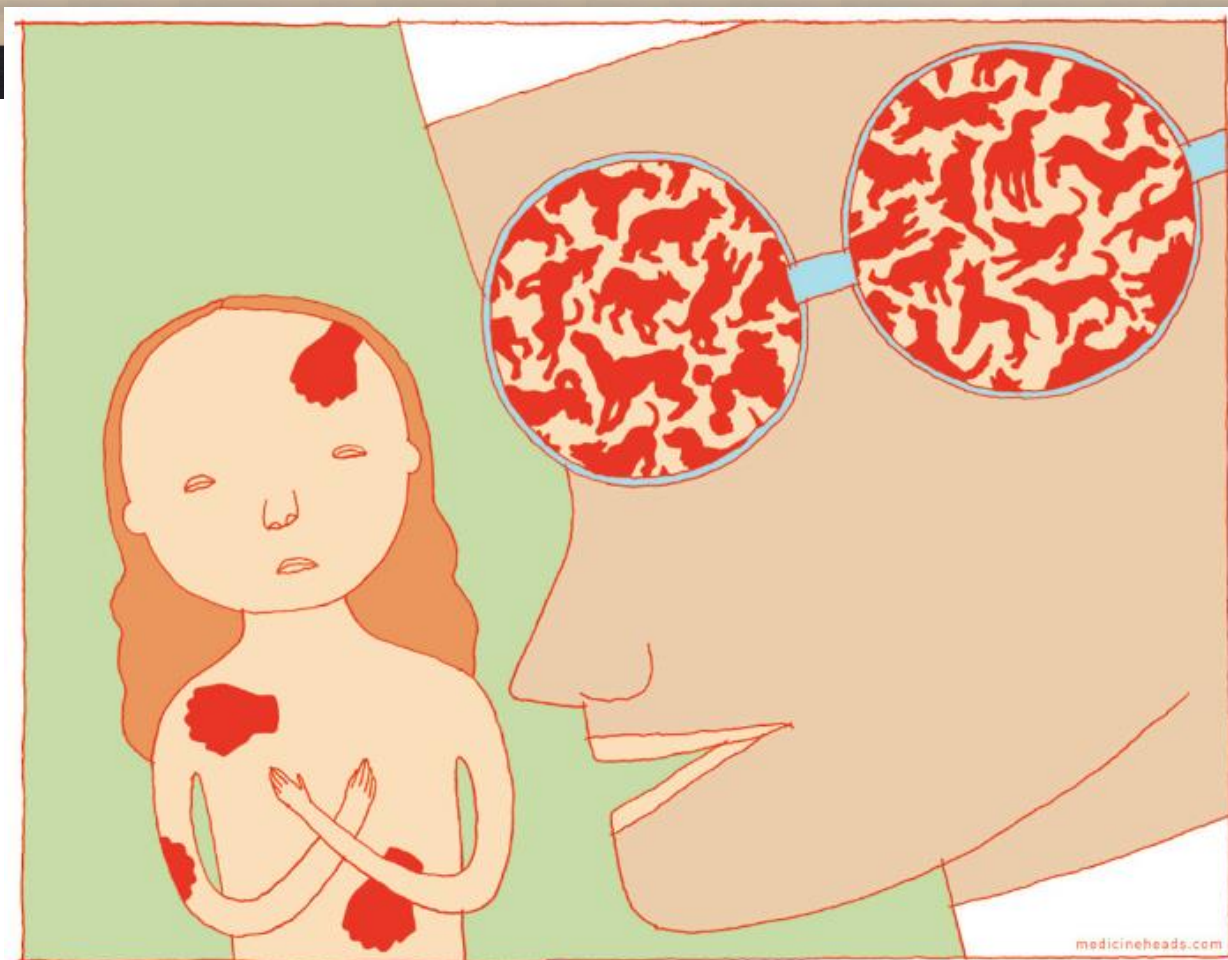


William Blake, 1795

PEGAR
KONA
BROJ 4
OTVAR



ÞEGAR
KONA
BROTNAÐ

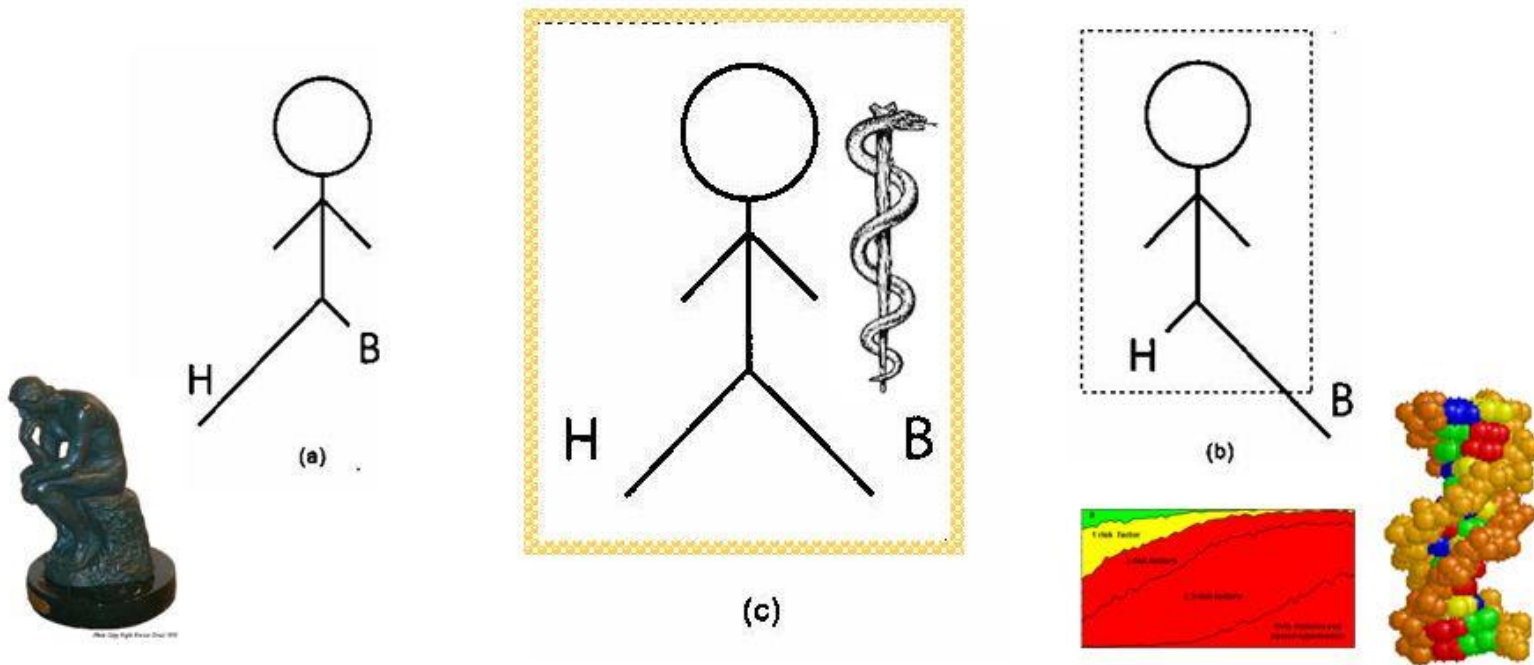


Illustrasjon © Trond Nordahl

„Vandamálið er að heilbrigðisstarfsfólk áttar sig ekki alltaf á raunverulegum grunn vandamálanna sem þau sjá“



A balanced theoretical and scientific fundament



Irene Hetlevik, Scand J Prim Health Care 2004

Orsakir orsakanna

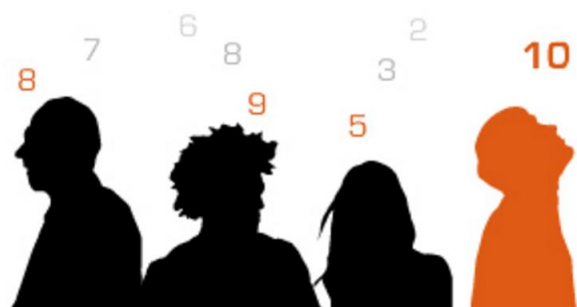
ÞEGAR
KONA
BROTNA
ÖNAR



Michael Marmot



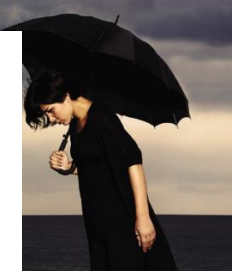
Vincent Felitti



ACES Too High!

NEWS

ACEs = Adverse Childhood Experiences



- ACE stúdían
 - “The most important public health story you never heard of”
- Hófst 1985 – Vincent Felitti
- Fyrstu fyrirlestrar 1990
- Í kjölfarið 25 ára saga um rannsóknir á 17.000 manns í San Diego, hófst kringum 1995

Adverse childhood experiences



The three types of ACEs include

ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

NEGLECT



Physical



Emotional

HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



Incarcerated Relative



Mother treated violently



Substance Abuse



Divorce

HOW PREVALENT ARE ACEs?

The ACE study revealed the following estimates:*

ABUSE

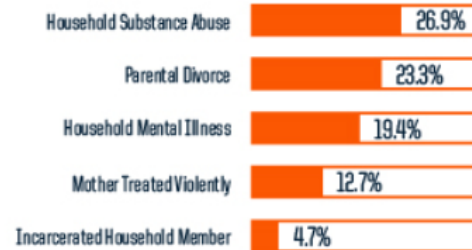


percentage of study participants
that experienced a specific ACE

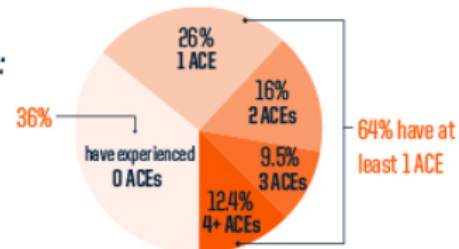
NEGLECT



HOUSEHOLD DYSFUNCTION



*Of 17,000 ACE
study participants:*



PEGAR
KONA
BROTHER





WHAT IMPACT DO ACEs HAVE?

As the number of ACEs increases, so does the risk for negative health outcomes



Possible Risk Outcomes:

BEHAVIOR



Lack of physical activity



Smoking



Alcoholism



Drug use



Missed work

PHYSICAL & MENTAL HEALTH



Severe obesity



Diabetes



Depression



Suicide attempts



STDs



Heart disease



Cancer



Stroke



COPD



Broken bones

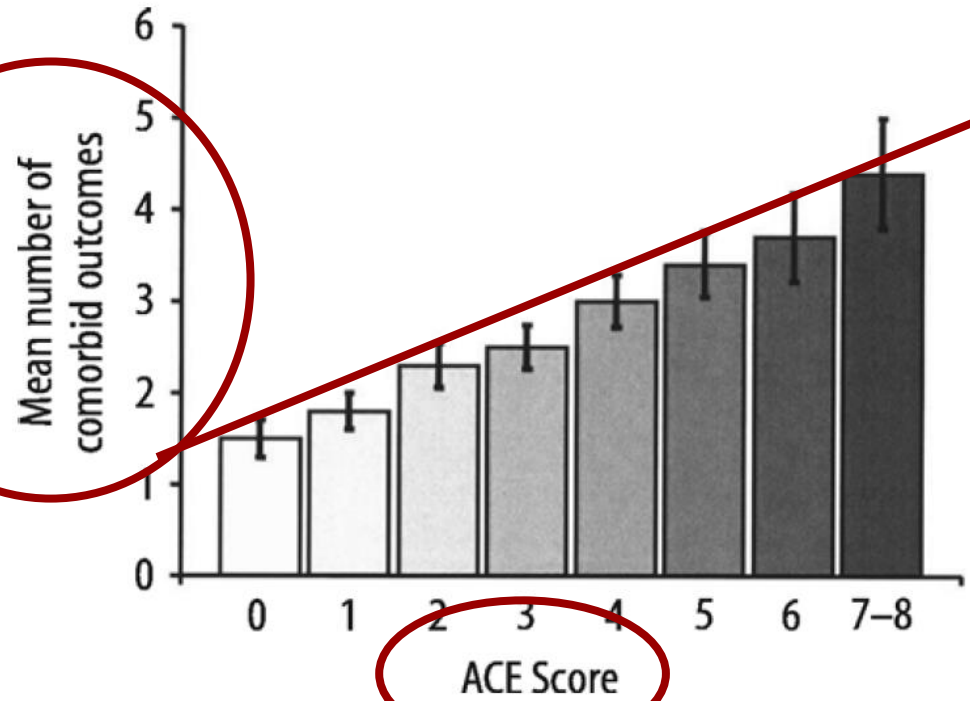


Fig. 1 The mean number of comorbid outcomes in the study sample was 2.1 (range: 0–14); means are adjusted for age, sex, race, and educational attainment. The trend in the means is significant ($P < 0.0001$); vertical error bars represent 95% confidence intervals

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.

Vincent Felitti

Orsakir orsakanna

ÞEGAR
KONA
BROTNA
ÖNAR



Michael Marmot



Vincent Felitti



Bretland: Lífslíkur fólks hjá sömu ríkisstofnun

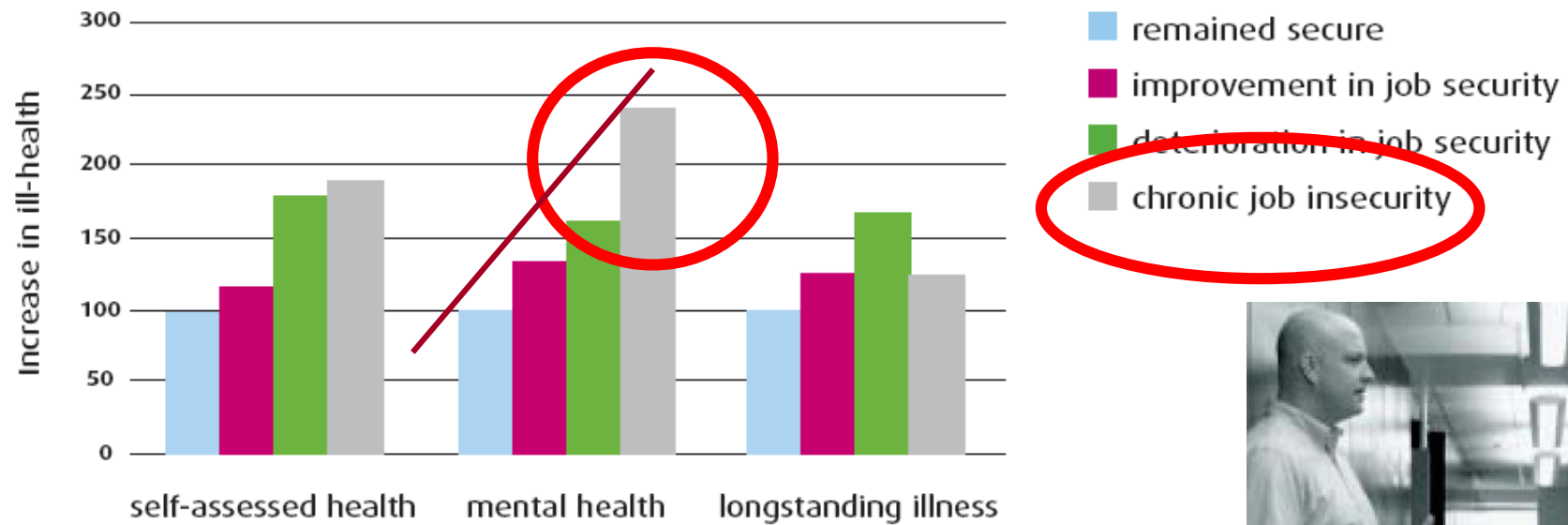
- **Whitehall I. (1967):**
 - um 18.000 karlar
- **Whitehall II (1985-88)**
 - 10.308 karlar og konur 35-55 ára



Job insecurity



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

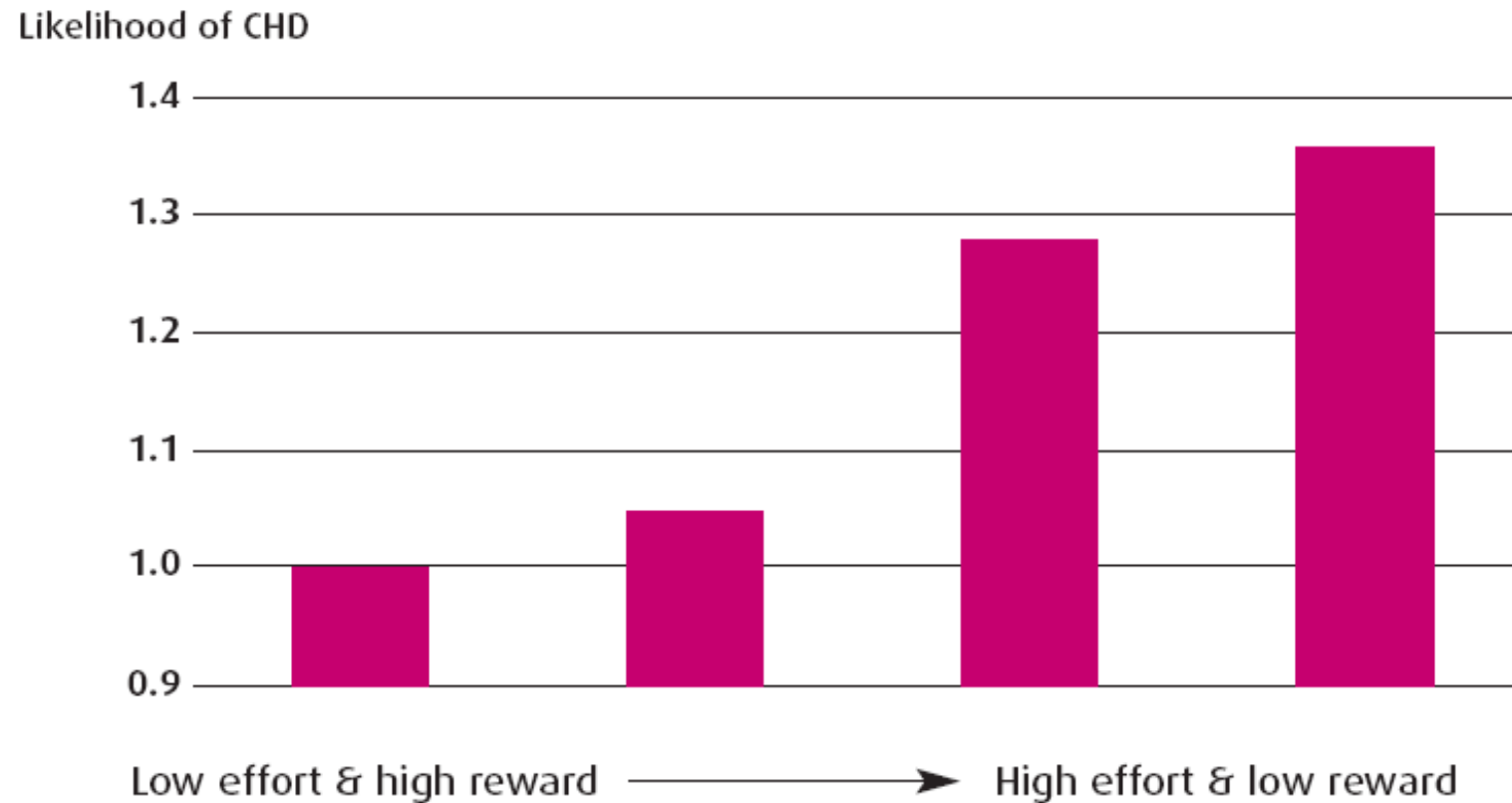


Adjusted for age, employment grade and health at the beginning of the follow-up period.



Effort-Reward at work

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



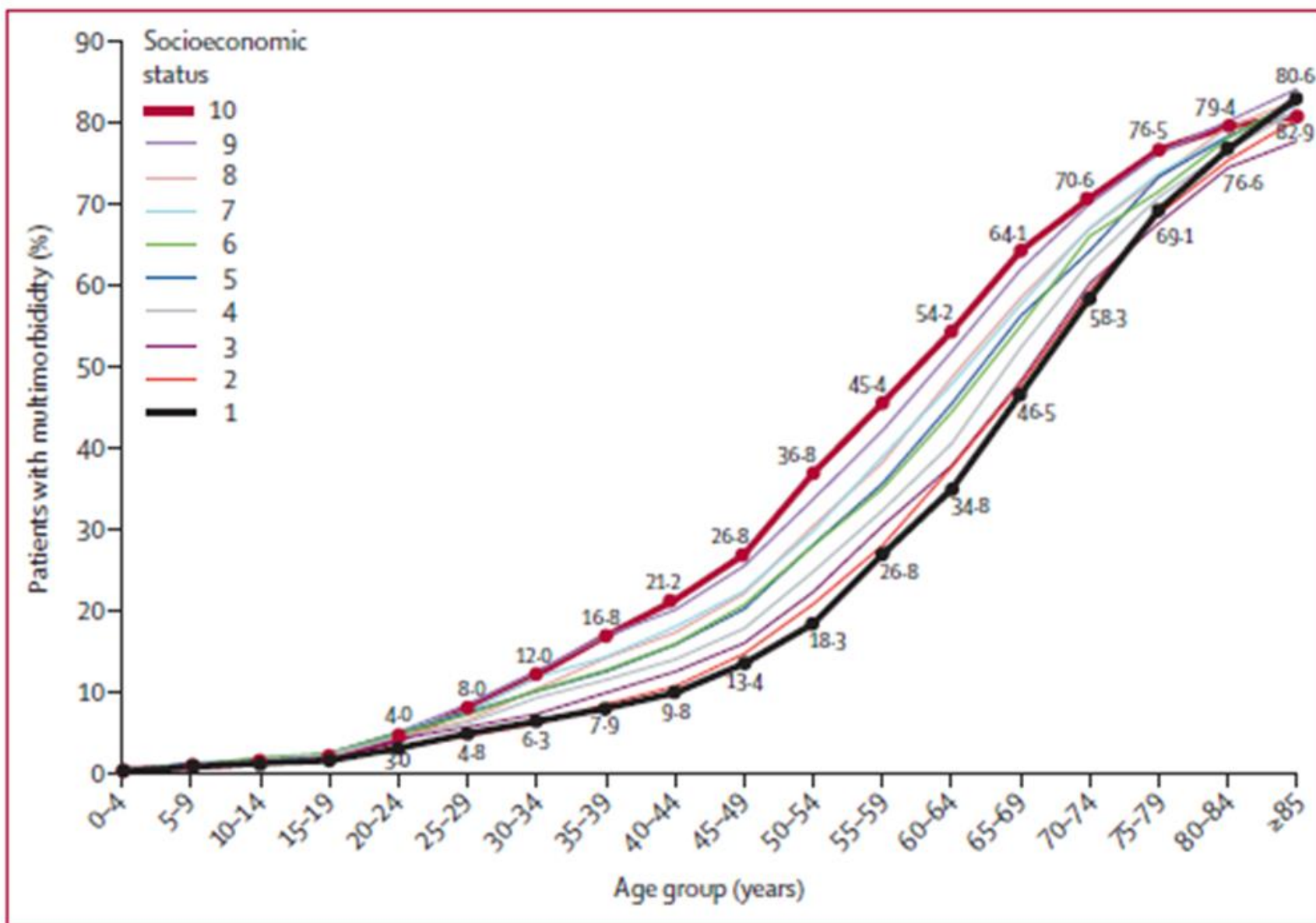


Figure 2: Prevalence of multimorbidity by age and socioeconomic status
On socioeconomic status scale, 1= most affluent and 10=most deprived.

Barnett et al, Lancet 2012



Streita



Lazarus og Folkman 1984:

- Streita verður þegar kröfur umhverfisins verða meiri en manneskjan upplifir að hún ráði við.

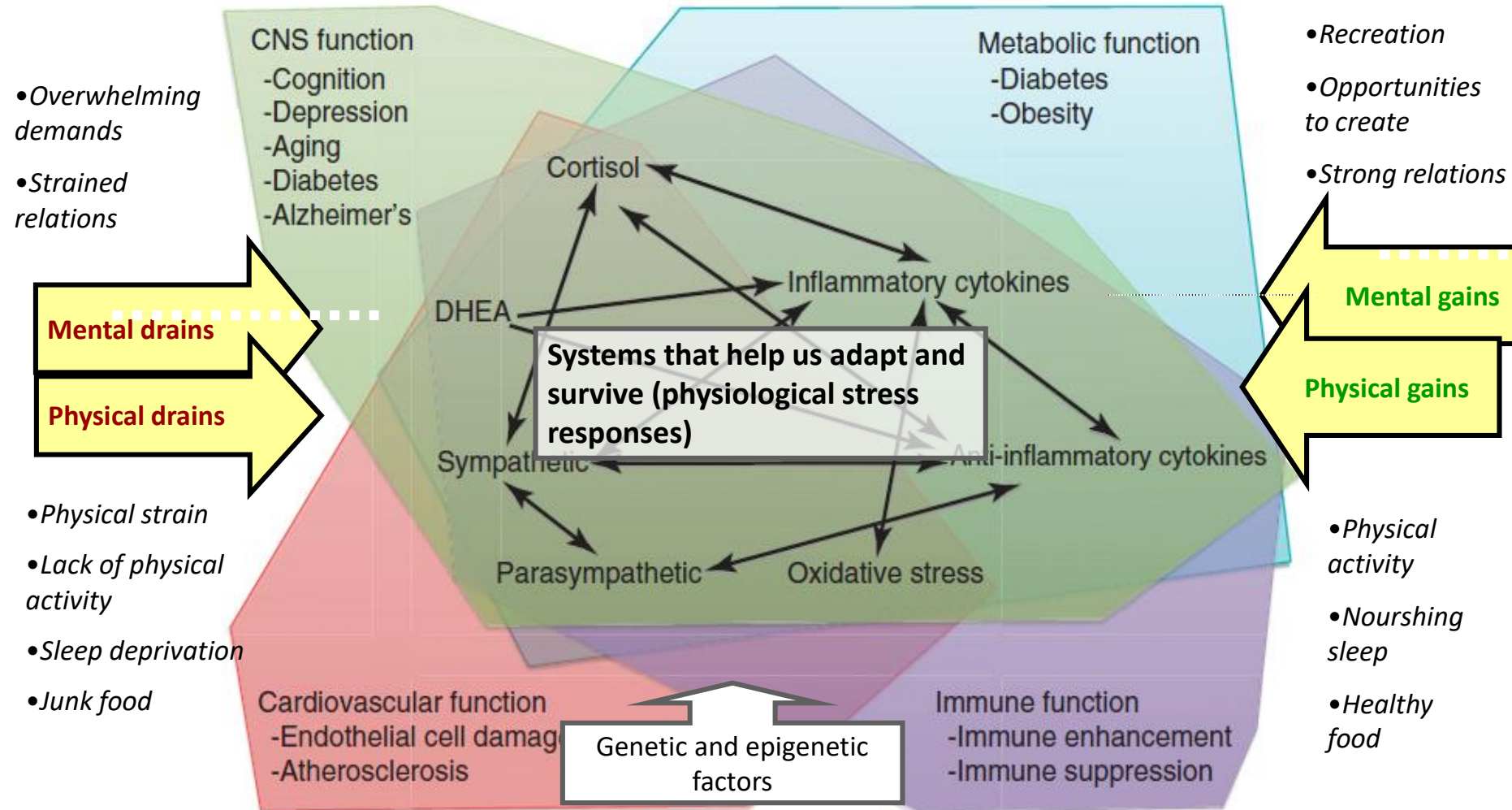
Líffræðileg streita



- Ýtir líkamanum frá homeostatísku jafnvægi
- HPA öxullinn – Selye 1950-60
- Áhrif sympatíska og parasympatíska kerfisins – Cannon 1950-60
- Psychoneuroimmunologia – Ader og Cohen 1975
 - Heilinn og ónæmiskerfið í samþættu kerfi ásamt glucocorticoidum og catecholaminum
 - Breyting á cytokinum og heilaboðefnum
- Áhrif heilaboðefna til baka á ónæmiskerfið og innkirtlakerfið – Pert 1985



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 streituviðbrögðum líkamans án mótvægis frá verndandi þáttum svo sem stuðningi fullorðinna

•

Shonkoff et al JAMA 2009

PEGAR
KONA
BROTAR



Mikilvægi eigin upplifunar



“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

ÞEGAR
KONA
BROTNA
R



“En fallegur
hundur, mig langar
í svona hund“

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

PEGAR
KONA
BROTAR



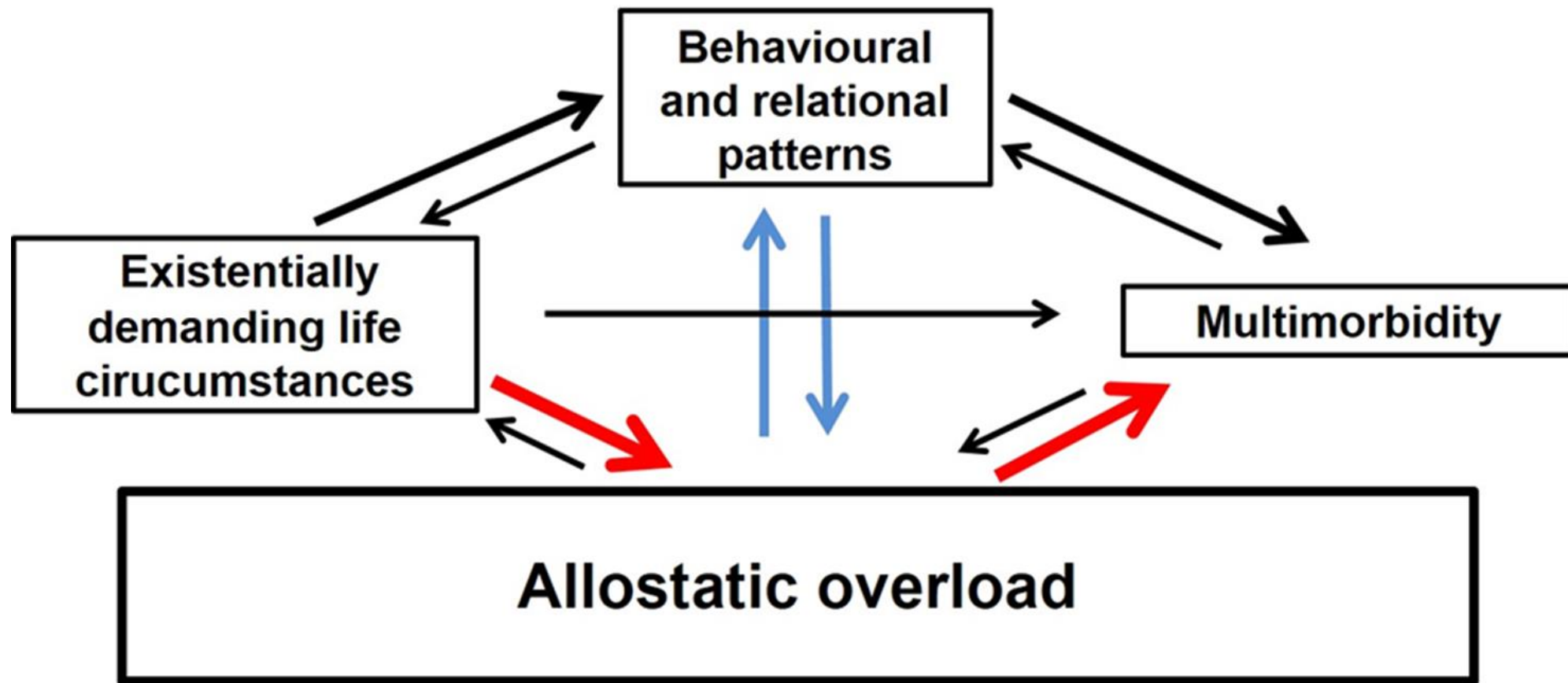
THERE ARE TWO KINDS OF PEOPLE IN THE WORLD



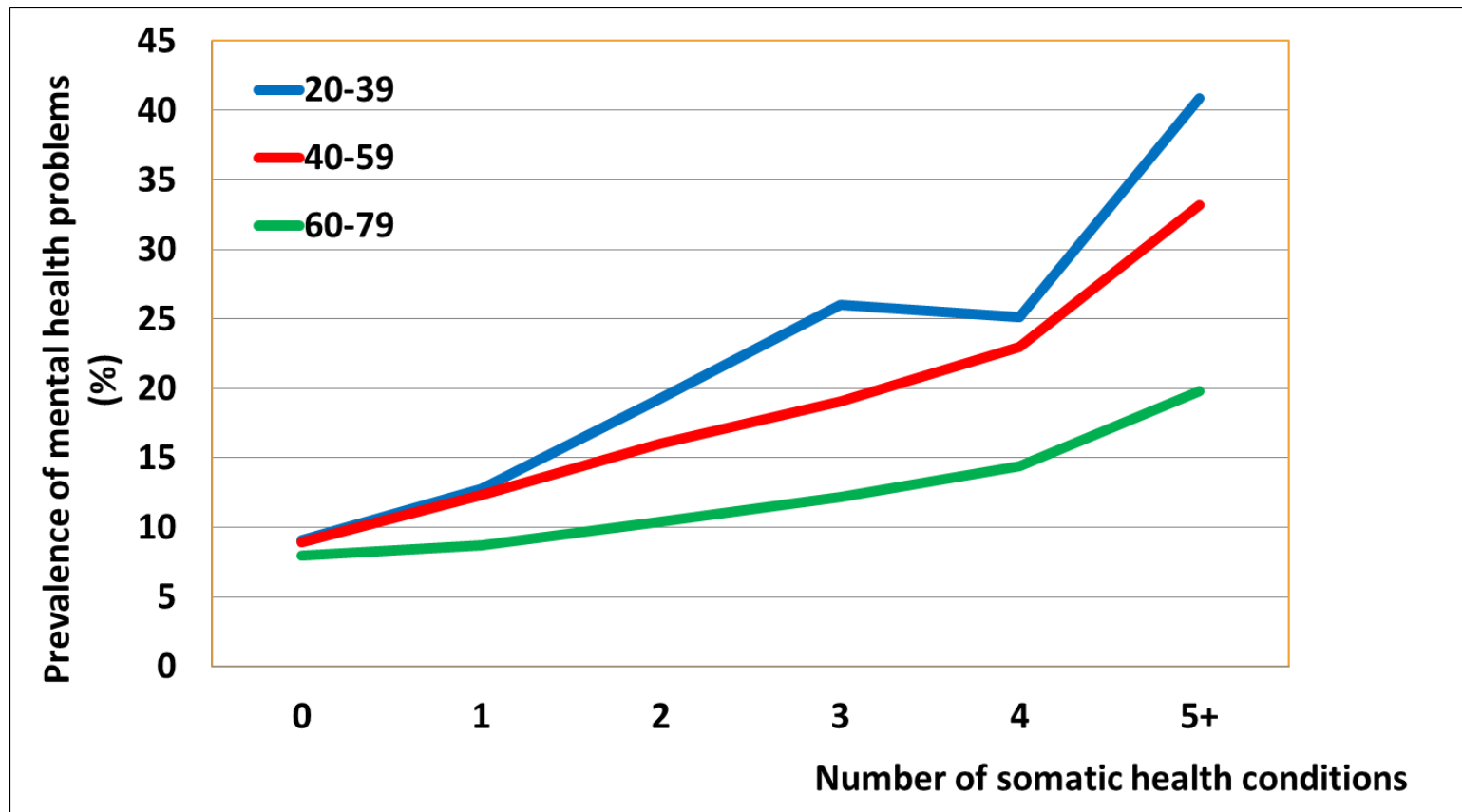
YOU AND EVERYONE ELSE

Hugmyndafræði doktorsverkefnis

ÞEGAR
KONA
BROTNA



Tengsl andlegrar og líkamlegrar heilsu

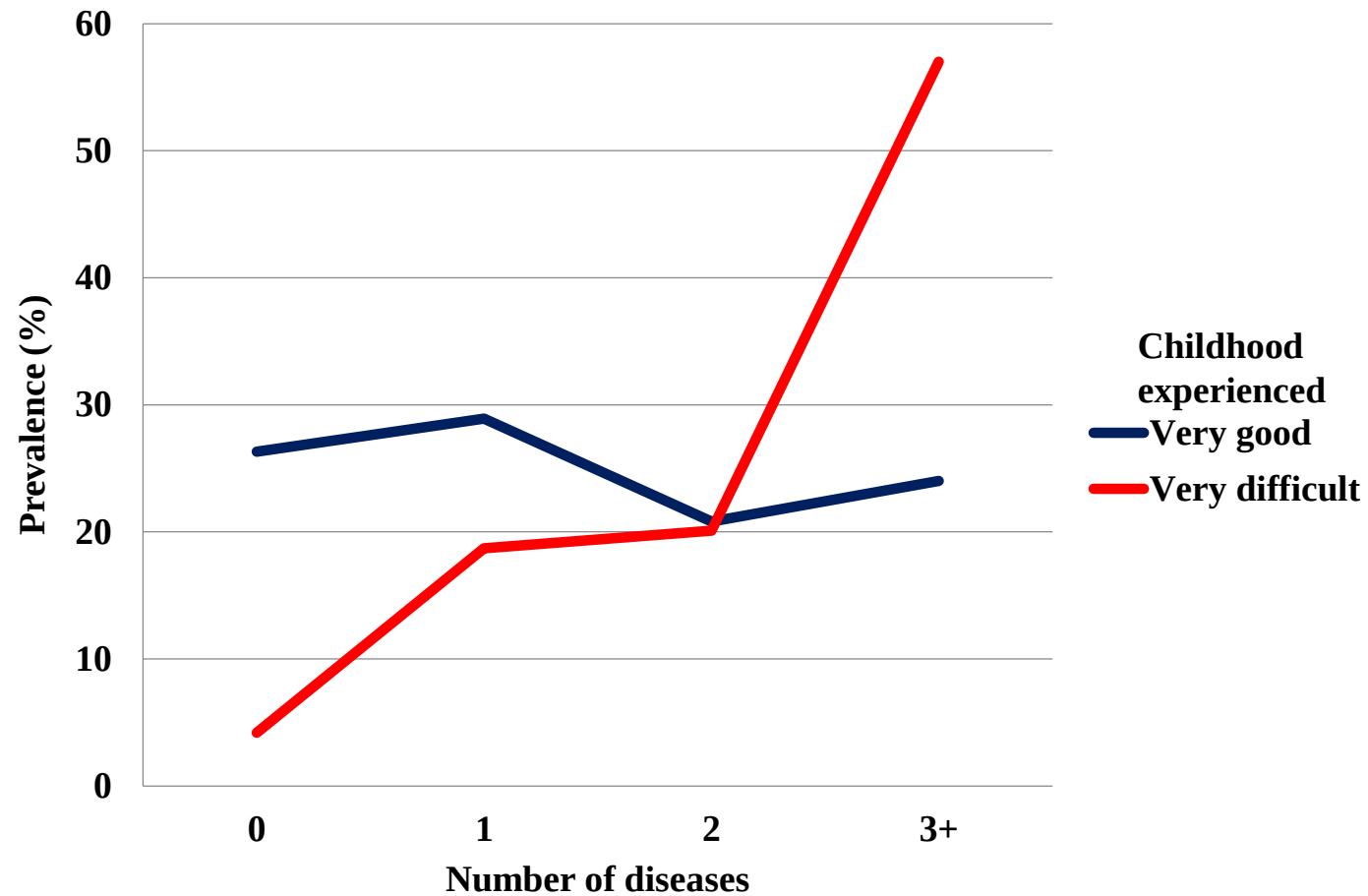




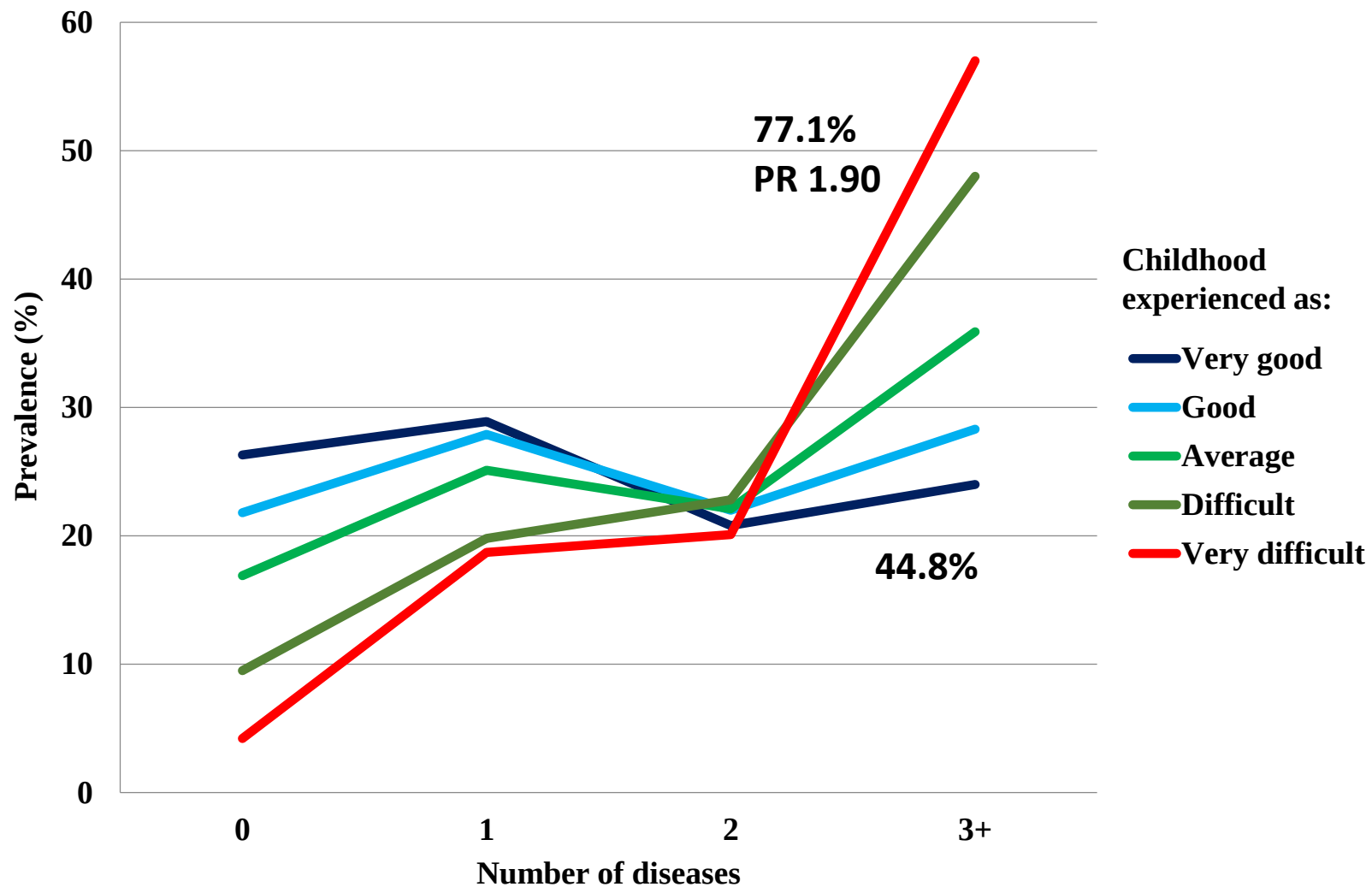
Upplifun æsku og fjölveikindi á fullorðinsárum

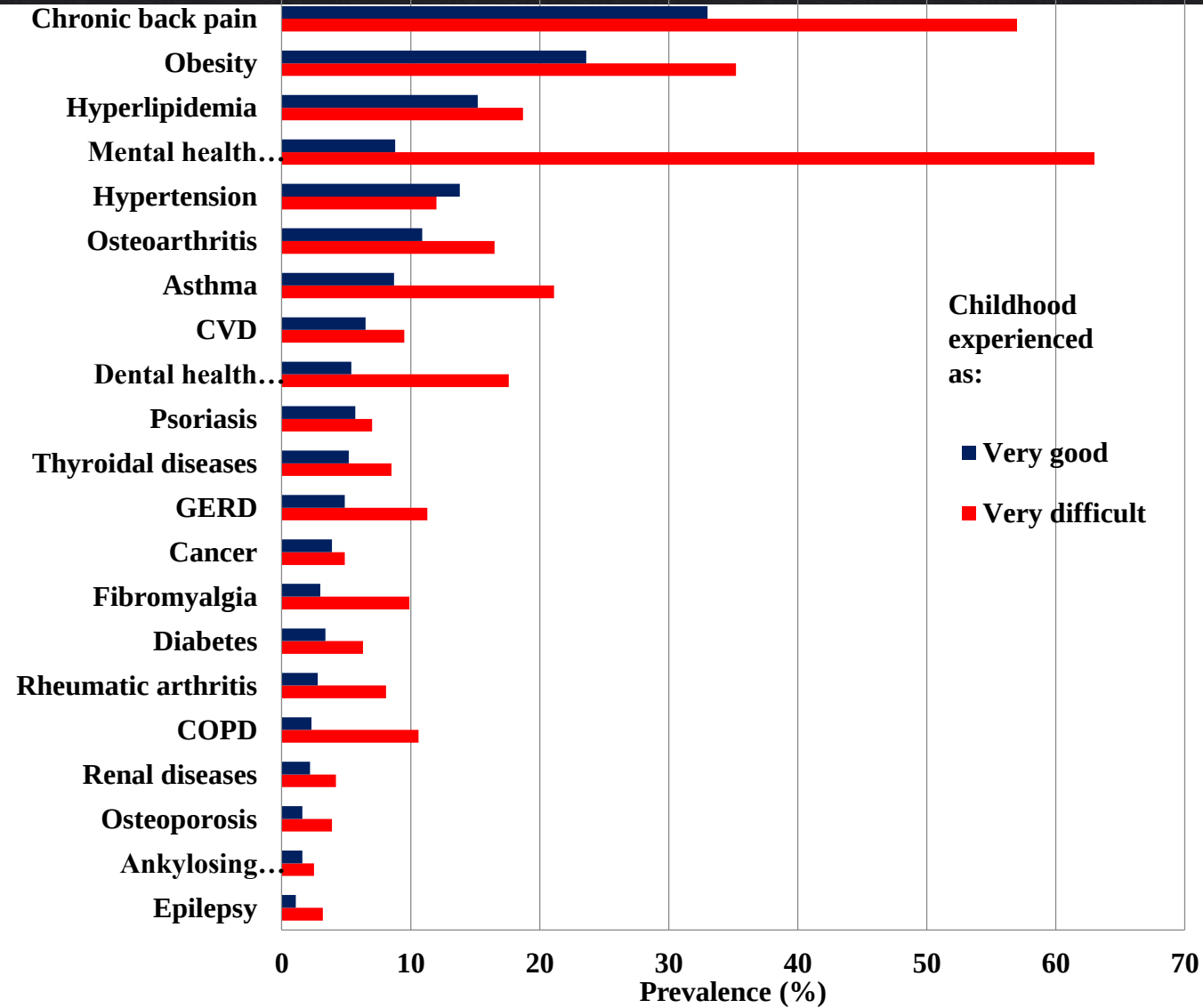
- Þegar þú hugsar til barnæskunnar, upplifðir þú hana sem:
- **Mjög góða – 47%**
- **Góða – 38,2 %**
- **Meðal – 10,4%**
- **Erfiða – 3,4%**
- **Mjög erfiða 1,0%**

Barnæska og fjölveikindi



Barnæska og fjölveikindi





Barnæska og allostatískt álag

Konur 30-69 ára

ÞEGAR
KONA
BROTNAÐAR



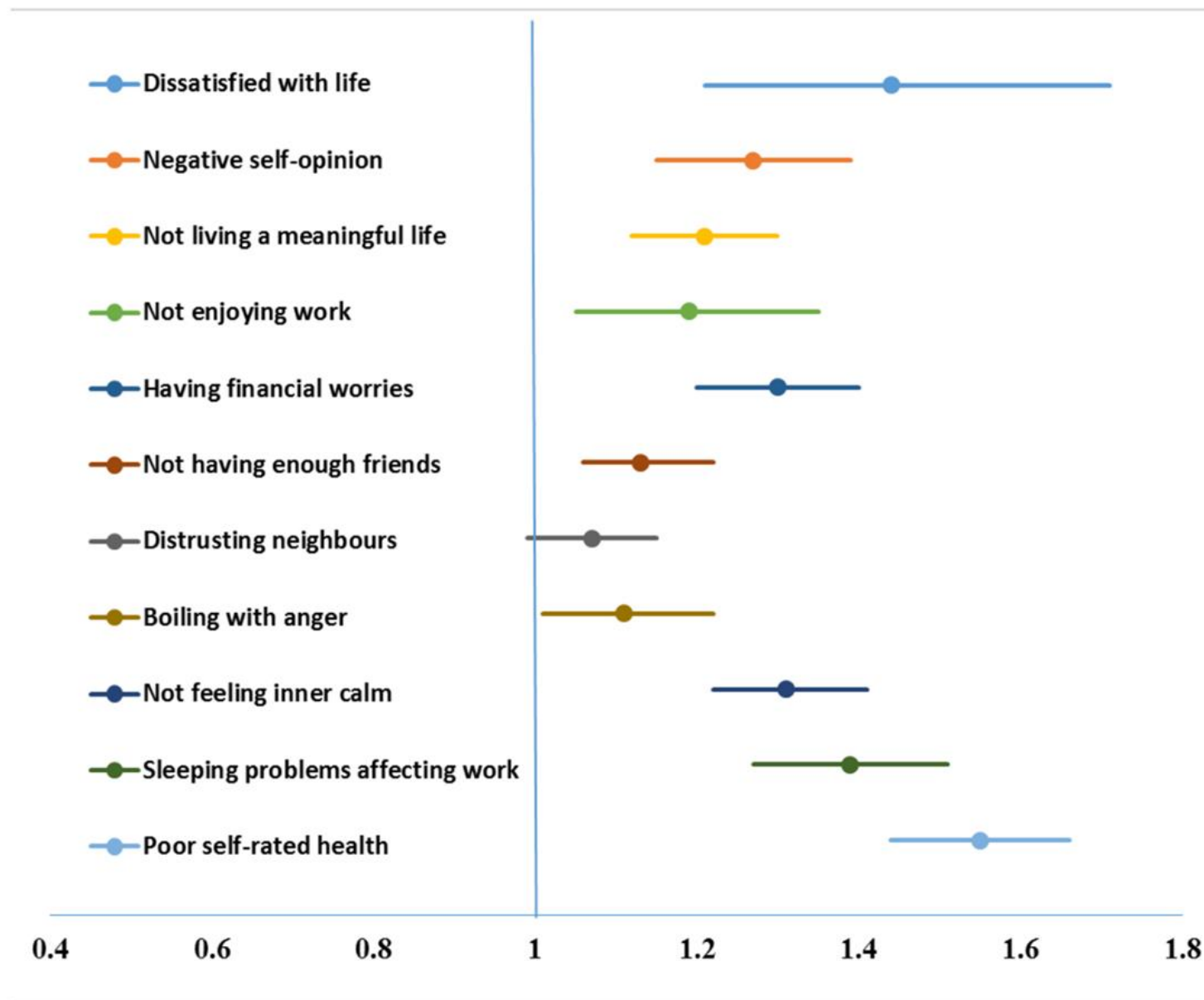
Measure	Very good childhood	Very difficult childhood	P-trend
Height	165.54 cm	164.29 cm	<0.001
Waist	90.36 cm	93.67 cm	<0.001
W/H ratio	0.87	0.88	<0.001
SBP	126.86 mmHg	123.87 mmHg	<0.001
Heart rate	71.16	73.28	0.03
Pulse pressure	93.06 mmHg	92.72 mmHg	0.004
CRP	2.65	3.44	0.08
Non fasting glucose	5.40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

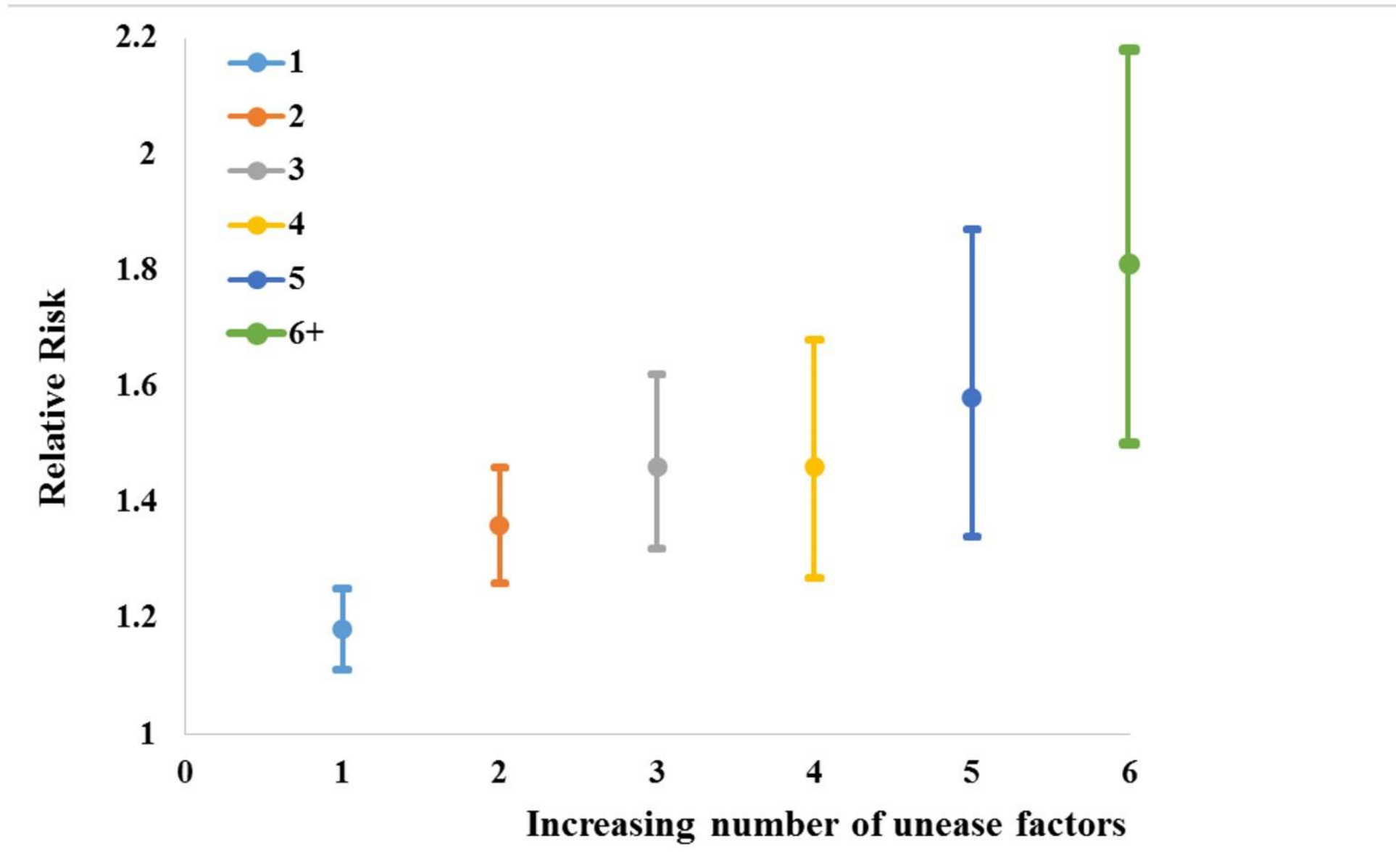


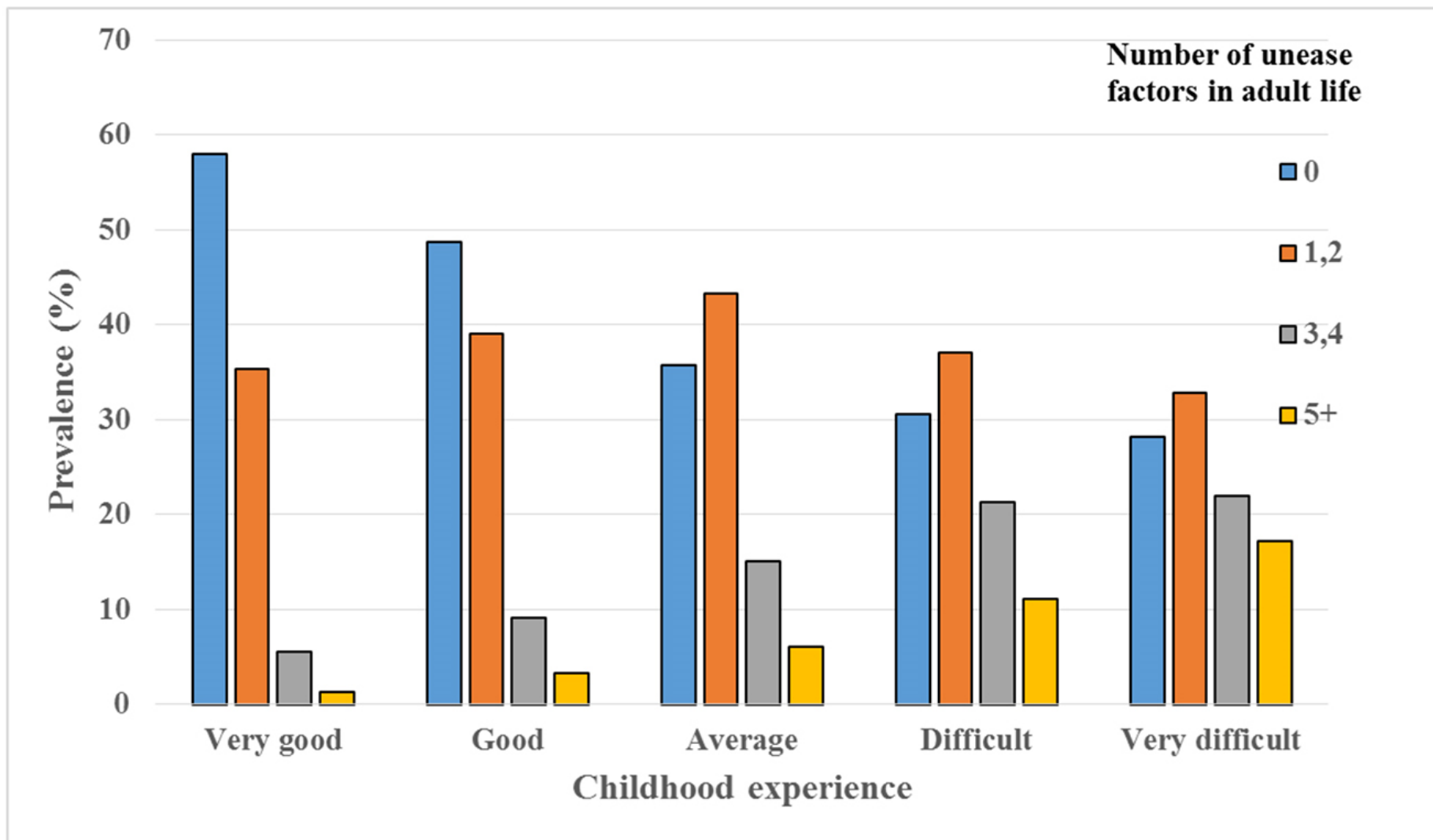
Tilvistarvandi á fullorðinsárum

- 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 ekki 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 bættar lýðheilsu eru eftirfarandi:
 - **Draga úr ójöfnuði gagnvart heilsu**
 - **Draga úr áföllum í æsku eins og hægt er**
 - **Auka seiglu barna og fullorðinna**