

Patienthåndbogen: Klima og sundhed

Af Salli Rose Tophøj¹, Nanna Holt Jessen^{1,2} og Hans Christian Kjeldsen³

1) *Grøn Praksis (interessegruppe under DSAM)*, 2) *Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus*, 3) *Chefredaktør, Lægehåndbogen*

Klima og sundhed

WHO har erklæret klimaforandringerne som den største trussel mod den globale folkesundhed i fremtiden. I denne artikel kan du læse om, hvad denne trussel går ud på. Du kan også læse om, hvad man selv kan gøre for at forbedre sin sundhed, samtidig med at dette også kan have en positiv effekt på klimaet. Det er dog vigtigt at understrege, at dette ikke kan stå alene. Derfor bør man fortsat både politisk og via organisationer arbejde med ændringer i samfundet, som kan påvirke befolkningens sunde og klimavenlige vaner.

Klimakrisen er også en sundhedskrise

Verden over ses alvorlige konsekvenser for sundheden som følge af klimaforandringerne, der blandt andet fører til orkaner og oversvømmelser. Man anslår, at mindst 153 døde ved oversvømmelsen i Tyskland og Belgien i 2021. Oversvømmelserne i Pakistan i efteråret 2022 har medført, at hele 33 millioner mennesker har mistet deres hjem, førlighed eller liv på grund af denne katastrofe.

Op mod halvdelen af den globale udledning af CO₂ kommer fra de rigeste 10% af verdens befolkning. Desværre viser forskning, at klimaforandringerne rammer den fattigste del af verden hårdest. Der er derfor brug for handling fra de mere velstillede i-lande, som fx. Danmark.

Nedenfor beskrives hvordan sundheden i Danmark påvirkes af klimaforandringerne. Herefter følger en beskrivelse af, hvad man selv kan gøre for at fremme sin egen sundhed, samtidig med at det har en positiv effekt for klimaet.

Klimarelateret sygdom og død i Danmark

Luftforurening

Klimaforandringerne skyldes i høj grad luftforurening, der ud over CO₂ indeholder skadelige partikler, særligt såkaldte PM2.5 partikler. De kan med deres mikroskopiske størrelse trænge ind i og påvirke alle organer i kroppen.

I Danmark forårsager luftforurening hvert år ca. 4.200 for tidlige dødsfald. Dødsfaldene skyldes primært [hjerte-kar-sygdom](#), [stroke](#), [kronisk obstruktiv lungesygdom \(KOL\)](#) og [lungekræft](#). Luftforurening kan også forværre allerede eksisterende sygdomme, som bl.a. [diabetes type 1](#) og [2](#) og demens, samt have negativ indvirkning på fosterets udvikling.

Varmereleterede dødsfald

I Danmark så man under hedebølgen i sommeren 2018 minimum 250 flere dødsfald end forventet grundet varmen. Hvis CO₂-udledningen ikke nedbringes, forventes dødsfald relateret til varme at stige med cirka 60 % i Europa i 2050.

Allergi

Et varmere klima giver en længere og mere intens pollensæson, bl.a. fordi varme er attraktivt for planter, der fremkalder allergi. Stigende udledning af CO₂ øger desuden produktionen af pollen. Det kan medføre en væsentlig stigning i antallet af personer med pollenallergi, hvilket kan føre til flere lægebesøg, større forbrug af medicin og flere sygedage.

Personer med pollenallergi har ofte samtidigt astma. Klimaforandringerne kan derfor også betyde hyppigere og værre symptomer hos personer med pollenallergi og astma.

Infektioner

Statens Serum Institut forventer større områder med risiko for at få flåtsygdommene Centraleuropæisk Hjernebetændelse ([TBE](#)) og [Borreliose](#) over hele landet pga. stigende temperaturer.

Desuden forårsager et varmere og mere fugtigt klima en øget risiko for forurenede mad, drikkevand og badevand. Det kan føre til forskellige infektioner, som kan blive alvorlige og i værste fald være livstruende.

Hudkræft

Varmere temperaturer vil øge befolkningens aktiviteter udenfor så man bliver udsat for en større mængde sollys. Man kan derfor forvente flere tilfælde af forskellige typer af hudkræft.

Mental sundhed

Klimaforandringer kan forværre allerede eksisterende psykiske sygdomme og desuden øge forekomsten af dem. Derudover ses en stigende bekymring i befolkningen, om hvad klimaforandringerne kan have af betydning for vores fremtid.

Klimaangst er endnu ikke beskrevet i dansk forskning, men flere og flere danskere og især børn og unge udtrykker bekymring og usikkerhed vedrørende klimaet. Internationalt er der forskning der peger på et stigende antal personer – især unge – der får en diagnose med klimaangst.

Hvad kan vi selv gøre for sundheden og klimaet?

Nogle af de bedst kendte risikofaktorer for sundhed generelt er forkert kost, rygning og for lidt motion. Ved forbedringer på disse områder kan vi selv være med til at forebygge sygdomme, og derudover har det samtidig en positiv effekt på klimaet.

Ved at vælge at stoppe- eller ikke at begynde på at ryge, at spise mere plantebaseret kost og at gå eller tage cyklen frem for bilen, så gør man noget godt for sin egen sundhed. Samtidig kan man ved at leve sundere være med til at nedsætte befolkningens klimaaftryk. Hvis sundheden bliver bedre, nedsættes forbruget af medicin og antallet af kontakter til sundhedsvæsenet, herunder indlæggelser, hvilke alle udleder en væsentlig mængde CO₂.

Medicin

Medicin bidrager betydeligt til klimaaftrykket fra sundhedsvæsenet. Forbruget af medicin er stejlt stigende. Man regner med at denne trend fortsætter med at stige grundet flere ældre i befolkningen, og billigere og nemmere tilgang til medicin.

Inhalatorer til personer med astma og KOL

Klimamæssigt er der stor forskel på hvilken type inhalator man bruger. Overordnet set findes der to typer af inhalatorer: pulver- og spray-inhalatorer. Sammenlignet med en pulverinhalator har en sprayinhalator et CO₂-aftryk, der er 50-100 gange større.

Hvis du bruger en spray-inhalator og er interesseret i at skifte til pulverinhalator, så spørg din læge om dette er en mulighed. Der er nemlig nogle tilfælde, hvor det er nødvendigt med spray-behandling, f.eks. hvis man har væsentligt nedsat sugekraft, og for mindre børn op til ca. 6 år.

Ved spray-behandling bør desuden bruges en 'spacer', da der ellers er risiko for, at medicinen ophobes i mundhulen. Dette kan give svamp i mundhulen og nedsat effekt af inhalationsbehandlingen i lungerne.

Alternativer til medicin

Spørg lægen om der findes alternativer til medicin. Det kan fx være, at der findes relevante sundhedstilbud i din kommune. Det kan også være, at du ved at ændre din livsstil kan medvirke til, at du bruger mindre medicin.

Flere kommuner tilbyder gratis forløb med stresshåndtering, 'lær at leve med kronisk sygdom', overvægt, rygestopkurser, alkoholrådgivning, tilbud om fysisk aktivitet, og naturforløb for fremme af bl.a. mental sundhed. Alt sammen tiltag, der kan fremme sundhed, nedsætte forbruget af medicin og dermed mindske belastningen på klimaet. På denne måde nedbringer man også risikoen for bivirkninger og forurening af miljøet.

Kost

Kost og fødevarerproduktion står for ca. 25 % af samfundets klimaaftryk. En sund, bæredygtig og mere plantebaseret kost kan derimod mindske udledningen af CO₂ fra landbruget og fra fødevarerproduktionen, samt forebygge livsstilssygdomme, som fx hjerte-kar-sygdom, diabetes og kræft.

En international rapport har i 2021 vurderet, at en uhensigtsmæssig sammensætning af kosten kan føre til for tidlig død pga. kroniske sygdomme. En sund og bæredygtig kost kan forebygge 11 millioner tilfælde af for tidlig død om året på verdensplan.

Ifølge de danske [officielle kostråd fra 2021](#) bør man spise planterigt, varieret og ikke for meget, hvilket gavner både sundhed og klima, se figur 1. Desuden foreslår de at minimere madspild for klimaets skyld.



Figur 1. De officielle kostråd – godt for sundhed og klima. Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri og Fødevarestyrelsen, www.altomkost.dk.

Ryging

Ryging er den største enkeltstående risikofaktor for op mod 15 forskellige former for kræft, samt for bl.a. hjerte-kar-sygdom, diabetes, [KOL](#), [leddegigt](#) og [lårhalsbrud](#).

Tobaksindustrien belaster klimaet både i forbindelse med produktion af cigaretter og ved røgdudvikling fra verdens 1,3 mia. rygere. Produktionen af cigaretter udleder årligt, hvad der svarer

til tre millioner transatlantiske flyrejser. Herudover er afskovning, hvor man fælder alle træer i et bestemt område, for at man kan anlægge plantager og arealer til tørring, problematisk for klimaet. Det skyldes, at træer optager CO₂ fra luften, og når disse fældes, ikke længere kan bidrage til at afbøde drivhuseffekten.

Motion

Af Sundhedsstyrelsens rapport "Den Nationale Sundhedsprofil 2021", fremgår det, at hele 58 procent af den danske befolkning over 16 år ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 150 minutters fysisk aktivitet om ugen. Henholdsvis 68 % af disse mænd og 73 % af disse kvinder vil gerne være mere fysisk aktive. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne bør være fysisk aktive 30 minutter om dagen, med en intensitet hvor man får pulsen op.

Fysisk aktivitet kan

- nedsætte risiko for både fysisk og psykisk sygdom
- bidragesom en del af behandlingen af allerede eksisterende sygdom
- påvirke klimaet positivt både direkte og indirekte

Den direkte positive effekt ses, når den fysiske aktivitet udføres som "aktiv transport" og dermed som et alternativ til fx. bilkørsel. En dansk beregning viser, at man sparer samfundet otte kroner, hver gang man cykler en kilometer. Ved at vælge en aktiv transport frem for bilen bidrager man derfor til at nedsætte CO₂-udledningen og luftforureningen.

Den indirekte positive effekt kommer ved, at den nedsatte risiko for sygdom også medfører mindre medicin og færre sundhedsudgifter. Dermed nedsættes klimaaftrykket også.

Man kan altså ved at ændre enkelte ting i sin livsstil gøre noget godt for sin egen sundhed samtidig med, at man også kan være med til at nedbringe det samlede klimaaftryk. Det er dog vigtigt at understrege at man fra politisk side har det største ansvar, da man med love og regulationer i samfundet kan påvirke befolkningens sunde og klimavenlige vaner.