



Foto: isabell Højman/TT

VISA ALLA BILDER (2) 

Studie: Hälsosamtal kan förlänga livet

2:30 min  [Min lista](#)  [Dela](#)

Publicerat onsdag 30 januari kl 05.38

Män i Habo som kallades till hälsosamtal på 1980-talet har haft bättre överlevnad än rikssnittet. Det visar en ny svensk studie.

Forskarna, som idag presenterar sina resultat i den vetenskapliga tidskriften British Medical Journal, har följt 757 män i den lilla kommunen Habo norr om Jönköping.

Männen kallades till hälsosamtal på sin vårdcentral i mitten av 1980-talet, när de var i 30- och 40-årsåldern.

652 tackade ja till hälsosamtalet och bland dem var dödligheten 43 procent lägre än rikssnittet när de följdes upp ett kvarts sekel senare.

Distriktsläkaren Hans Lingfors vid Region Jönköpings län har lett studien tillsammans med den pensionerade distriktsläkaren Lars-Göran Persson.

– Det är stora siffror just om man tittar på befolkningsnivå, vilket är anmärkningsvärt, säger Hans Lingfors.

Männen fick kolla sitt kolesterol, blodtryck och blodsocker, och svara på frågor om kost och motion, tobak och alkohol.

Josef Dögl från Habo var 36 år när han kallades.

– Man hade ju fortfarande en känsla av odödlighet i den åldern, men sen när man tog vissa prover började man ju fatta att man kanske borde göra någonting åt det.

Josef Dögl fick mediciner för att sänka kolesterolet och blodtrycket, och efter upprepade samtal med en läkare tog han det kanske viktigaste hälsobeslutet – att sluta röka.

I dag är han en nöjd 74-åring.

– Man har ju fortfarande ett otroligt aktivt liv, så länge man får vara frisk.

Skälet till att bara män kallades till hälsosamtalen i Habo var den kraftiga ökningen av hjärt-kärlsjukdomar och cancer som konstaterats hos män i västvärlden under 60- och 70-talen.

Männen uppmuntrades att träna mer och äta mer fibrer och grönsaker.

En del fick gå matlagningskurser i landstingets regi och andra fick gå sluta-röka-kurser.

I hela gruppen på 757 män - inklusive dem som tackade nej till hälsosamtalen – var dödligheten 29 procent lägre än rikssnittet.

Det tyder enligt Hans Lingfors på att effekterna av hälsosamtalen spillt över på resten av befolkningen. En förklaring kan vara att män som har fått hälsoråd har pratat med sina vänner och bekanta om det.

En svaghet i Habostudien är att forskarna jämfört männen i Habo med rikssnittet, och inte med en liknande, liten kommun.

Men distriktsläkaren Hans Lingfors menar att studien bekräftar tidigare resultat från en liknande studie i Västerbotten, där hälsosamtal tillämpats länge.

– Där var det 30 procent lägre dödlighet än rikssnittet.

I en tredjedel av landets regioner erbjuds alla patienter hälsosamtal när de fyller jämnt, ofta från 40 år och uppåt. I en del regioner får föräldrar komma på hälsosamtal när barnet fyller ett år.

De största regionerna – Stockholm, Skåne och Västra Götaland – har däremot inget motsvarande program, även om hälsosamtal införts på vissa vårdcentraler.

Resultaten från Habostudien finns att läsa [här](#).

Referens: Lingfors H, Persson L: All-cause mortality among young men 24–26 years after a lifestyle health dialogue in a Swedish primary care setting: a longitudinal follow-up register

study, BMJ Open 2019;9:e022474. doi: 10.1136/bmjopen-2018-022474

Habostudien har finansierats av Region Jönköpings län och Forskningsrådet i sydöstra Sverige.

Petra Levinson

petra.levinson@sverigesradio.se

Medicin & hälsa



Bill Gates: Ökande klyftor hotar FN-mål

1:57 min



Plås

2:02