

”Stora fel i prognoserna om finländskt åldrande”

Hittills har alla prognoser om åldrandet i Finland slagit fel, säger professor emeritus Reijo Tilvis, och pekar på två systematiska fel i förutsägelseerna under de senaste 25 åren. – Det första är att det faktiska åldrandet alltid har underskattats, det andra att man har överskattat åldrandets inverkan på hälsovården.

För inte ökar sjukdomarna i takt med att befolkningen åldras. Snarare har förbättrad hälsovård och bättre levnadsförhållanden resulterat i fler friska år, så att sjukdomsfasen infaller allt senare, påpekar han. Och då sjukkostnaderna är som störst under människans sista år är det strängt taget egalit i vilket skede sjukdomsskedet börjar.

– I själva verket tenderar vårdkostnaderna att sjunka när de sista sjukdomsåren infaller vid hög ålder, hävdar Tilvis. Fast i min egenskap av geriatriker borde jag väl säga att nu när människor lever längre, så ökar behovet av hälsovårdsresurser ...

Inte heller minnessjukdomarna verkar utvecklas i den takt som många har gjort gällande.

– Föreställningen att minnessjuka småningom fyller vårdanstalterna är kanske också fel, för min åsikt är att minnessjukdomar inte skiljer sig från andra sjukdomar utan också bryter ut senare.

Det är redan vetenskapligt belagt, att det som forskarna kallar IADL-sjukdomar, vilket står för Instrumental Activities of Daily Living och alltså påverkar förmågan att använda telefon, gå och handla, sköta bankärenden etc, har börjat diagnostiseras senare i livet.

Ny bild av åldrandet

Reijo Tilvis, som var professor i geriatrisk vid Helsingfors universitet från 1989 tills slutet av år 2011 och till dess även överläkare vid Helsingfors universitetscentral-sjukhus, har på senare år analyserat gamla sjukvårdsprognoser.

En stor del av sitt yrkesverksamma liv har han också ägnat åt att försöka förstå hela bilden av åldrandet. Till hans mest uppmärksammade meriter hör att han i slutet av 1980-talet var först med upp-



Många sjukdomar kan skjutas fram, men långtifrån alla kan förebyggas, så ålderdomens ohälsa ska inte uppfattas som en följd av misslyckad prevention. Självt satsar Reijo Tilvis på att leva fullt ut och vara aktiv och han säger att han inte vägrar sig någonting.

följande åldersundersökningar i Finland, då han med sin forskningsgrupp startade Södra Finlands äldreundersökning. Sedan dess har man följt hälsoutvecklingen hos fem då valda åldersgrupper i Helsingfors, Vanda och Åbo och studerat mer än 2500 variabler – allt från kolesterol och blodtryck till hur hjärtmuskeln förtunnas eller förtjockas med åldern. Målet har varit att förstå betydelsen av sådana lindriga avvikelser, som åldrandet medför. Har de prognosvärde? Borde man följa upp dem? Hur fluktuerar de vid normalt åldrande?

– Tvärsnittundersökningar bland äldre ger fel uppfattning på grund av att subkliniska sjukdomstillstånd och kohorteffekter snedvrider bilden, säger Tilvis. De som i dag är 80 år gamla har ju haft ett helt annat levnadsförlopp än de som hade fyllt 80 för 30 år sedan.

Databasen omfattar nu uppgifter om mer än 10 000 personer, sedan den byggts ut med Finlands alla 100-åringar och en tidigare undersökt grupp, som var ung på 1970-talet.

En av de iakttagelser man gjort är att åldersförändringar har formen av s-kurvor.

– En kolesterolkurva till exempel stiger i ungdomen, planar sedan ut eller sjunker och när en topp kring medelåldern för att slutligen börja gå ner under de 5–10 sista åren. Och ju lägre värdena blir, desto närmare har människan närmat sig sitt naturliga slut, säger Tilvis.

På samma sätt tenderar det diastoliska blodtrycket först att åka upp, för att sedan sjunka i takt med att blodådrorna förkalkas.

– Det gäller alltså att förstå provsvar rätt. Fysiologiska förändringar tolkas ofta

som sjukdomsekvivalenter, varnar Tilvis, som i tiden forskade i kolesterol för sin doktorsavhandling.

– Dessutom borde ett läkarbesök aldrig få en människa att känna sig sjukare än hon är. Det har alltid varit min princip!

Att psykologiska faktorer är långt viktigare än man anat visar ett intressant bifynd i undersökningen.

– Känslan av att inte känna sig behövd vägrade tyngre än alla andra prediktiva faktorer i överlevnadsprognoserna, säger Tilvis. För en biomedicinare som jag var det en stor överraskning.

Tilltagande skörhet

Ett normalt åldrande – utan allvarliga sjukdomar – innebär inte automatiskt att man blir beroende av andras hjälp.

Däremot får man räkna med skörhet, svaghet och långsamhet. I medicinsk litteratur har det beaktats bara sedan 1990-talet, då en amerikansk krigsinvalidundersökning visade att skörheten påverkar vårdresultaten.

– Reservkapaciteten minskar, vilket innebär krav på större försiktighet i värden.

Det gäller inte minst medicineringen. För även om Tilvis själv anser att risken för farlig samverkan mellan molekyler i olika läkemedel ofta överdrivs, så påpekar han att det är allt skäl att vara på sin vakt.

Han säger också att det är farligt att tro att ålderdomens ohälsa är följderna av misslyckad prevention. Många sjukdomar kan visserligen skjutas fram, men långtifrån alla kan förhindras. Allvarliga sjukdomar beror i regel till cirka 50 procent på genetiska faktorer, påminner han.

– Antalet hjärtinfarkter är till exempel konstant, men konstateras nu flera år senare i livet.

Ser man bakåt skönjer man många skeden skeden i finländsk folkhälsoutveckling.

De som föddes i slutet av 1800-talet plågades av magsjukdomar, på 1930-talet skördade lungtuberkulosen 8 000 offer årligen. Efter kriget med otaliga änkor och ensamförsörjare i hårt fabriksarbete fylldes ålderdomshemmen med kvinnor, som utgick från att de skulle sluta sina dagar där. I dag lever människor längre friska och vill bo kvar hemma så länge som möjligt.

Nya möjligheter

Ny teknologi har förändrat framtidsutsikterna för många äldre. Tilvis anser

att gamla som får svårt att läsa självklart ska erbjudas starroperationer och hotar någon bli orörlig är ledoperationer motiverade.

– De nya teknikerna gynnar särskilt äldre med skör fysik och operationsresultaten är utmärkta högt upp i åldrarna, säger han.

Cancer är mer problematiskt, då tunga behandlingar i kombination med ålderdomsskräpighet alltid måste övervägas extra noga.

– För en tid sedan dryftades äldres cancervård i British Medical Journal. Är det rätt att utsätta en 90-åring med tilltagande anemi, som kan bero på cancer, för operation och tunga behandlingar, frågade man? Eller är det mer etiskt och att låta personen leva som förr och kanske dö i något helt annat?

– Många äldre dör med cancer, men inte i cancer, påminner Tilvis.

Vetenskapsfiktion

Gerontologernas visioner att människor i framtiden kanske blir 150 år gamla be-tecknar han som ren vetenskapsfiktion.

– Sannolikheten för att fylla 100 har varit 1:15 000 i min åldersgrupp, men på 1990-talet när antalet 100-åringar i Finland var 200 var sannolikheten bara 1:30 000. I dag är hundraåringarna drygt 600, men fortfarande är det mycket ovanligt att bli så gammal.

Däremot är det ett faktum att kvinnor lever längre än män och bland hundraåringarna är det intressant nog ogifta folkskollärarynnor som framträder som grupp.

Varför kvinnor lever längre än män vet man inte.

– Det beror antagligen på tiotals faktorer, men viktigast är troligen att kvinnor är utrustade med två x-faktorer. Kvinnor rider så att säga genom livet på två hästar, medan män bara har en, för y-kromosomen är närmast bara en mulåsa, säger Tilvis med ett skritt.

Därför är hälsoskillnaderna också bestående.

– Om skillnaderna i livslängd bara berodde på yttre faktorer skulle en utjämnings ske, men det har inte hänt någontans i världen.

Ohälsosam viktning?

Här slutar intervjun, men ännu ett tema under det infallsrika samtalet måste nämnas. Vi har ägnat en god stund åt frågan om gamla människor får för lite mat, som den offentliga diskussionen ofta gör gällande.

Det var i Sverige som man på 1980-talet började skriva att äldre svält ihjäl på äldreboendena, minns Tilvis. Men jag har länge studerat litteraturen på området och vet att oavsett vad man gör, så tenderar varannan person i anstaltsvård att fylla kriterierna för undernäring. Ju längre en person vistas på sjukhus eller åldringsboende, och ju äldre och sjukare han är, desto tydligare är tendensen.

I Borgå genomför Tilvis med forskningsgrupp just nu en studie som ska utvisa om äldres muskelförtvinning kan förhindras med kost.

– Men ett gammalt talesätt är att människan är gammal när hon tittar på medan andra äter.

Kroppens förmåga att tillgodogöra sig näring avtar med stigande ålder, så i ett visst skede kan näringstillståndet inte längre förbättras.

Orsaken, konstaterar han, är att åldrandet är ett slags kronisk inflammation med tillhörande brist på tillväxtfaktorer. Förändringen syns på cellandningsplanet, där mitokondrierna som laddar cellernas batterier försvagas. Mot slutet av livet får människan alltså allt svårare att omvandla näring till energi.

– Det är viktigt att lära sig inse att livet inte kan kontrolleras, säger Reijo Tilvis.

Text Mardy Lindqvist

Foto Karl Vilhjálms

Profil

Reijo Tilvis, Mäntsälä, 68.

Författare till långt över 300 originalpublikationer.

Tidigare aktiv i flera organisationer, bland annat ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl i 17 år till för drygt ett år sedan.

Medlem av Mäntsälä kommunstyrelse, representant för centern.

Flitig granskare av vetenskapliga artiklar för medicinska tidskrifter

Fritidsintressen: jakt, fiske, stugliv

Eget recept för gamla dar: Att leva fullt ut, vara aktiv och inte vägra sig någonting.

Och så är det viktigt att känna sig nyttigt!