

Växthuseffekten en fråga för läkarkåren

Växthuseffekten är genom sin påverkan på miljön, och därmed på hälsoproblem och sjukdomar, en angelägenhet för läkarkåren, såväl individuellt som professionellt. Åtgärderna mot växthuseffekten spänner från insatser på övergripande samhällsnivå till individuella ställningstaganden. Klimatforskare har beräknat att vi kan resa 500 mil med bil och 500 mil med flygplan, drivna med fossila bränslen, per år och individ innan vi överskrider för Jorden och människan acceptabla mängder, framhåller företrädare för Läkare för miljön.

GÖSTA ALFVÉN

medlem i Läkare för miljön; barnläkare, Hallunda barnmottagning, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge
gosta.alfven@slmk.org

TRYGGVE ÅRMAN

ordförande i Läkare för miljön; barnläkare, Huddinge barnläkarmottagning, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge
tryggvearman@hotmail.com

Författarna var huvudansvariga från Läkare för miljön för tre konferenser om klimatförändringar år 2000, 2002 och 2003.

II Miljön är grunden för våra liv och vår överlevnad. En stor överlevnadsfråga är hur vi bemästrar den tilltagande växthuseffekten. Vi läkare har ett särskilt ansvar då en god miljö är grunden för en god hälsa, och en dålig miljö är orsak till många hälsoproblem och sjukdomar.

Växthuseffekten ett faktum

Redan i början av förra seklet konstaterade Nobelpristagaren i kemi Svante Arrhenius att koldioxid är en gas med växthuseffekt. Han drog slutsatsen att ökade utsläpp av denna gas kan påverka klimatet. Forskare har visat, i överensstämmelse med hans teori, att jordens temperatur stiger parallellt med ökande koldioxidutsläpp.

Klimatforskaren Henning Rodhe mahnade oss i en artikel i Dagens Nyheter redan den 18 januari 1989 att »Minska utsläppen drastiskt«. Han påtalade att utsläpp på mer än omkring 2 ton koldioxid per person och år får negativa konsekvenser. I själva verket släpper vi ut över 6 ton per person och år i Sverige. USAs befolkning släpper ut det mångdubbla, mer än 20 ton per person och år, och står för ca 25 procent av världens utsläpp.

Växthuseffekten är pedagogiskt enkelt att beskriva. Koldioxid är en gas som sprids i atmosfären. Gasen släpper igenom solens strålningenergi i mycket

större utsträckning än den släpper ut den värme som solstrålarna åstadkommer på jorden, såsom ett växthus. Vi ska vara tacksamma för denna effekt. Ty den förutan vore jorden kall och obeboelig. För mycket och för lite skämmer allt.

Tilltagande effekter av ökande utsläpp

Man har kunnat följa det nära samspelet mellan jordens temperatur och växlingar i atmosfärens koldioxidhalt genom analys av isprov från Arktis. Koldioxidhalten har enligt mätningar i isprov som sträcker sig 300 000 år tillbaka i tiden aldrig överstigit 283 ppm. Under de senaste decennierna har halten ökat till 360 ppm. Med nuvarande trender för utsläpp beräknas koncentrationen vid nästa sekelskifte att vara uppe i ca 500 ppm och med ohämmade utsläpp i ca 1 000 ppm. Den globala temperaturhöjningen blir till följd av detta mycket hög.

Många varningar för konsekvenser av den ökande växthuseffekten har redan slagit in. Bland de mindre effekterna är att antalet skid- och skridskovinterdagar i Sverige minskar linjärt, och att Kilimanjaro's snöiga topp minskar stadigt och antas vara ett minne blott år 2020. Mer allvarligt är att sjukdomar som Borrelia och denguefeber ökar starkt, precis som klimatologiskt kunniga läkare varnat för. Koraller är känsliga för ökade halter av koldioxid, och nyligen har forskare beräknat att Stora Barriärrevet är utdött omkring år 2050.

Jordens vattenförsörjning påverkas mycket negativt, vilket leder till ökad sjuklighet och död. USAs försvarshögkvarter Pentagon varnade i februari 2004 för att sinande vattenkällor i klimatförändringens spår kan leda till allvarligare konflikter än terrorismen. Rapporter om klimatkatastrofer duggar allt tätare, alltifrån översvämningar i Sverige, Tyskland, Moçambique, Haiti och Bangladesh, till förödande torka och bränder i Australien och Frankrike. Nyligen kom EUs miljöbyrå EEA med en



Foto: PRESENS Bild

Att köra en etanoldriven bil kan vara ett sätt för den enskilde att minska sitt bidrag till koldioxidutsläppen.

rapport där man påtalar att klimatförändringen redan nu haft stor påverkan på människors hälsa. Ett exempel är den dramatiska ökningen av dödligheten i Frankrike vid den extrema värmeböljan år 2003.

Klimatfrågan är ett globalt problem och kräver följaktligen globala lösningar. Förutsättningar är individuellt ansvarstagande, regionalt agerande och internationella överenskommelser.

Från ord till handling

Det är hög tid att bestämma sig. Ska vi på allvar begränsa koldioxidutsläppen eller inte? Det finns idag ekonomiskt godtagbar teknik för att välja miljövänlig energiproduktion för industrin, bostadsuppvärmningen och transportsektorn. Moderna vindkraftverk kan jämte vattenkraften försörja Sverige med elektricitet. Icke fossila lösningar för bostadsuppvärmning är isolering och återvinning av spillvärme samt biovärme. Det nya bostadsområdet på Sickla udde i Stockholm är ett exempel på detta. S k balkbanor i tätorterna ger ett energisnålt och komfortabelt transportsystem för kollektivt och individuellt resande.

Bra och dåliga bilar från miljösynpunkt

Det finns idag miljömässigt bra bilar som drivs med alternativa bränslen eller små mängder fossila bränslen, till normala priser och betydligt billigare än de extra farliga, men populära bensintörstiga SUV-bilarna, de så kallade stadsjeeparna. Vätgasdrift av alla fordon är på sikt en möjlig lösning. Redan nu går bränslecellsbussar drivna av vätgas i kollektivtrafik på Stockholms gator. Enda utsläppet är rent vatten.

Moraliska frågor till envar

Hur mycket utsläpp bidrar jag med om jag tar Ryanair till London för en shoppingtur? Det är en fråga som flygkunder

bör ställa och kunna få svar på. Vi behöver syna våra individuella transportvanor, i första hand de till och från arbete och våra semesterresor. Klimatforskare har räknat ut att vi kan resa ungefär 500 mil med bil och 500 mil med flyg, drivna med fossila energikällor, per individ och år innan vi överskrider för Jorden och människan acceptabla mängder.

Förslag till åtgärder

Några förslag till konkreta åtgärder på individ-, företags- och politikernivå:

- Räkna på dina egna koldioxidutsläpp och anpassa dem efter vad världen tål. Förbränning av 1 liter fossilt bränsle ger ca 2,5 kilo koldioxid. Släpp inte ut mer än omkring 2 ton koldioxid per år.
- Kräv tydlig redovisning av koldioxidutsläpp på varureklam, t ex för bilar.
- Företag, inte minst transportföretag, behöver i ökad utsträckning redovisa sina koldioxidutsläpp i årsredovisningarna.
- Massmedierna måste ta sitt ansvar för framtiden och inkludera koldioxidutsläpp i sin rapportering från olika händelser såsom idrottsarrangemang, stora politiska möten, konsekvenser av centralisering av sjukvård m m.
- Resebyråer, resebilagor i tidningar och reseprogram i TV bör informera om resors koldioxidutsläpp.
- Skapa en hållbar infrastruktur som minimerar koldioxidutsläpp.
- Stöd politiker som vill gå från ord till handling i klimatfrågan.
- Verka för globalt ansvar genom internationella organ som EU och FN.

Vad kan vi som läkare göra?

Läkarkåren har en viktig informativ uppgift att axla i klimatfrågorna. Vi bör delta aktivt i opinionsarbetet och motverka att 10 000-tals gamla dör i värmeböljor som den i Frankrike förra sommaren. Vi bör varna för konsekvenserna av ökad vattenbrist. Vi bör informera om att vektorburna infektioner som Borrelia, TBE (tick-borne encephalitis), denguefeber och malaria ökar med ökad uppvärmning. Vi bör varna för att antalet översvämningar ökar med ras, flodvågor och epidemier till följd av förorenat vatten.

Vi föreslår att Läkaresällskapet och Läkarförbundet utarbetar policydokument om hur vi kan agera lokalt inom vår arbetsorganisation, men också hur vi bör förhålla oss till patienter och samhället i stort i denna fråga. Med en upplyst allmänhet skapas förutsättningar för nödvändiga politiska beslut som leder till minskade koldioxidutsläpp.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Orthorexia nervosa – en ny sjukdom?

Utöver tidigare allmänt kända ätstörningssjukdomar anses det numera finnas en fjärde variant, benämnd orthorexia nervosa eller tvångsmässigt korrekt ätbeteende. En sådan person skyr som elden all mat som verkar på något vis »onyttig«. Beteendet kan, drivet till sin spets, innebära handikappande inskränkningar i den drabbades livsföring.

STEPHAN RÖSSNER

professor, överviktsheten, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge
stephan.rossner@medhs.ki.se

■ Anorexia nervosa beskrevs redan på 1600-talet och identifierades korrekt av dr Richard Morton som en nervös åkomma. Hetsätning och bulimi i skilda former finns beskrivna redan i medeltida helgonlegender som handlar om framför allt unga kvinnor som kastat i sig mat i kopiösa mängder och som därefter kittlat svalget med selleristjälkar, gåsfjädrar eller liknande för att framkalla kräkning.

Tvångsartat krav på korrekt ätbeteende

Fetma är uppenbarligen en ätstörning som följt mänskligheten sedan den stund, då det för vissa individer fanns mera mat tillgänglig än som behövdes för att täcka behovet i den kaloriska balansen. Men nu börjar man plötsligt diskutera en fjärde form av ätstörning – orthorexia nervosa, som innebär ett tvångsmässigt krav på korrekt ätbeteende [1].

Vissa individer tycks nu ha kommit så långt hän i sin rädsla för matavvikelse att de hellre tar med sig egen matsäck vart de går, istället för att riskera att någonstans drabbas av mat som skulle kunna innehålla olämpliga fetter, kemikalier eller andra hälsovådliga komponenter. För vissa är tofu, fiberrika och fettfattiga produkter närmast religiösa upplevelser, och tanken på att äta någonting som ens avlägset skulle kunna rubriceras som »onyttigt« gör dem oroliga.

Fenomenet beskrevs redan 1997 av Steve Bratman, som också föreslagit ett enkelt test för att kartlägga när tvånget att äta korrekt övergår i en störning (se Fakta). Den som svarar ja på mer än fyra–fem av dessa frågor behöver sannolikt skaffa sig en mera avslappad attityd till mat. Den som besvarar alla frågor med ja har ett klart tvångsmässigt förhållande till hälsosamma matvanor.

Matvanorna i det långa loppet avgörande

Som alltid finns det ingen mat som är egentligen nyttig eller farlig. Riskerna

Fakta

Bratmans ortorexitest

- Använder Du mer än 3 timmar om dagen på att tänka på Dina matvanor?
- Planerar Du Dina måltider flera dagar i förväg?
- Är näringsinnehållet i måltiden viktigare än njutningen att äta maten?
- Har livskvaliteten minskat för Dig samtidigt som kostkvaliteten har gått upp?
- Har Du blivit mera strikt med Dig själv på senare tid?
- Får Din självkänsla en kick av att äta på ett nyttigt sätt?
- Har Du slutat äta mat Du förut tyckte om för att istället äta »rätt« sorts mat?
- Gör Din kosthållning det svårt för Dig att äta ute och därmed umgås med vänner och bekanta?
- Får Du skuld-känslor när Du avviker från Dina matvanor?
- Mår Du bra, känner Du Dig nöjd och har Du total kontroll när Du äter nyttigt?

för att skadas av hälsovådlig mat är trots allt minimala i Sverige där vi har strikta säkerhetsbestämmelser. En pizza eller en gräddglass då och då innebär självfallet inga hälsorisker – det är matvanorna i det långa loppet som avgör hur vi kommer att må och hur våra hälsovärden kommer att se ut. Det kan slutligen tilläggas att Svenska Läkaresällskapets språknämnd funderat över om termen ortorexi överhuvudtaget är lämplig [2].

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Mader U. Orthorexia – the addiction to nourishing oneself »healthfully«. Dtsch Med Wochenschr 2004; 129:728.
2. Kjellin O. Kommentar om ortorexi och magnetröntgen (jämte) Replik av Hans Nyman. Läkartidningen 2002;99:1959.