



Kvinner og menn i Tromsø viser veien til et langt liv

Tromsøundersøkelsen 1974-2019

Sameline Grimsgaard

Leder Tromsøundersøkelsen

Professor UiT



UiT Norges
arktiske universitet





Gjentatte målinger i 49 år

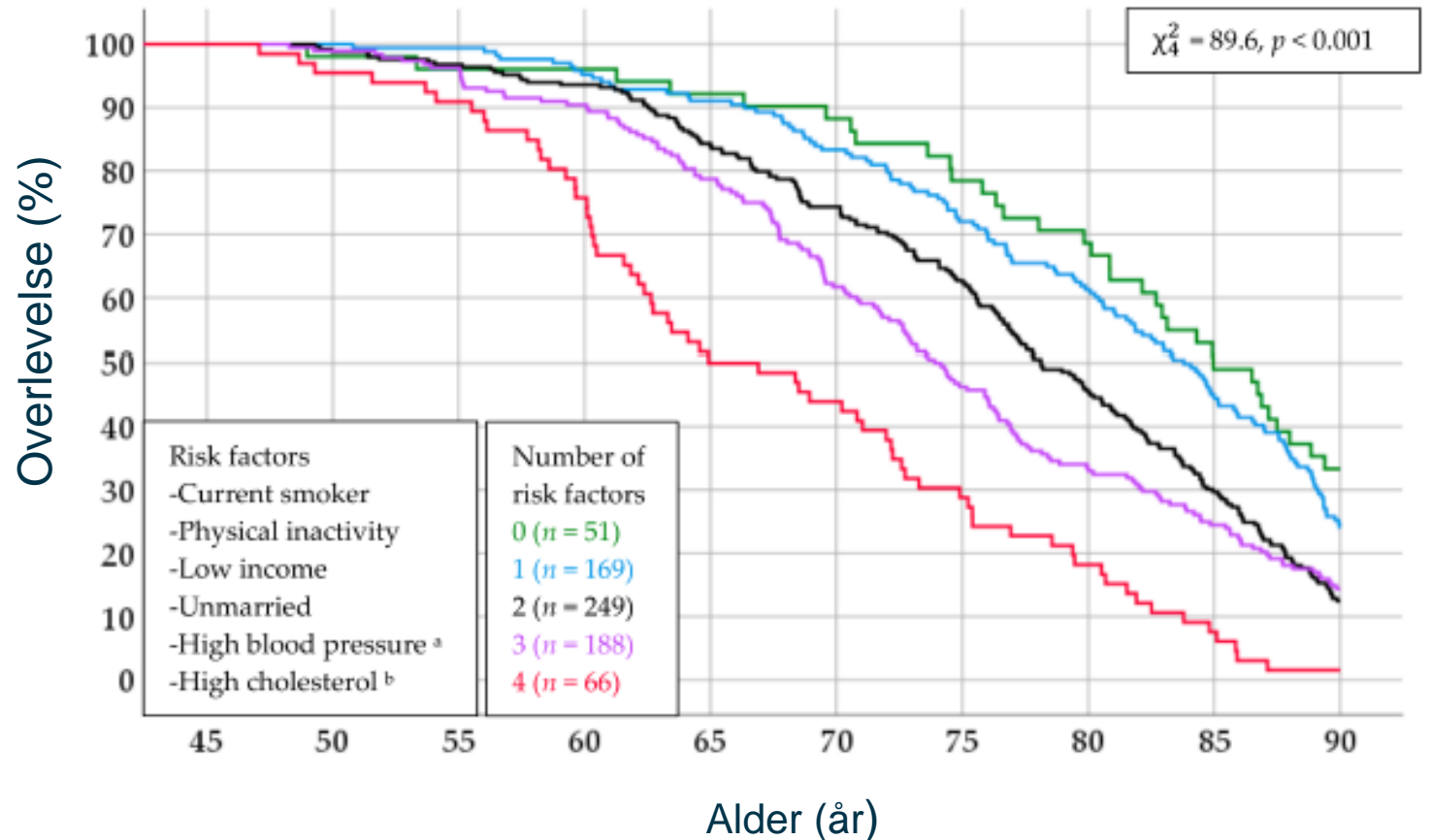


Tromsøundersøkelsen	1974	1979-80	1986-87	1994-95	2001-02	2007-08	2015-16
Oppmøteprosent	74%	78%	75%	72%	79%	66%	65%
Antall deltakere	6595	16 221	21 826	27 158	8 130	12 982	21 083

Overlevelse til 90 år - menn

Risikofaktorer ved 45-49 år

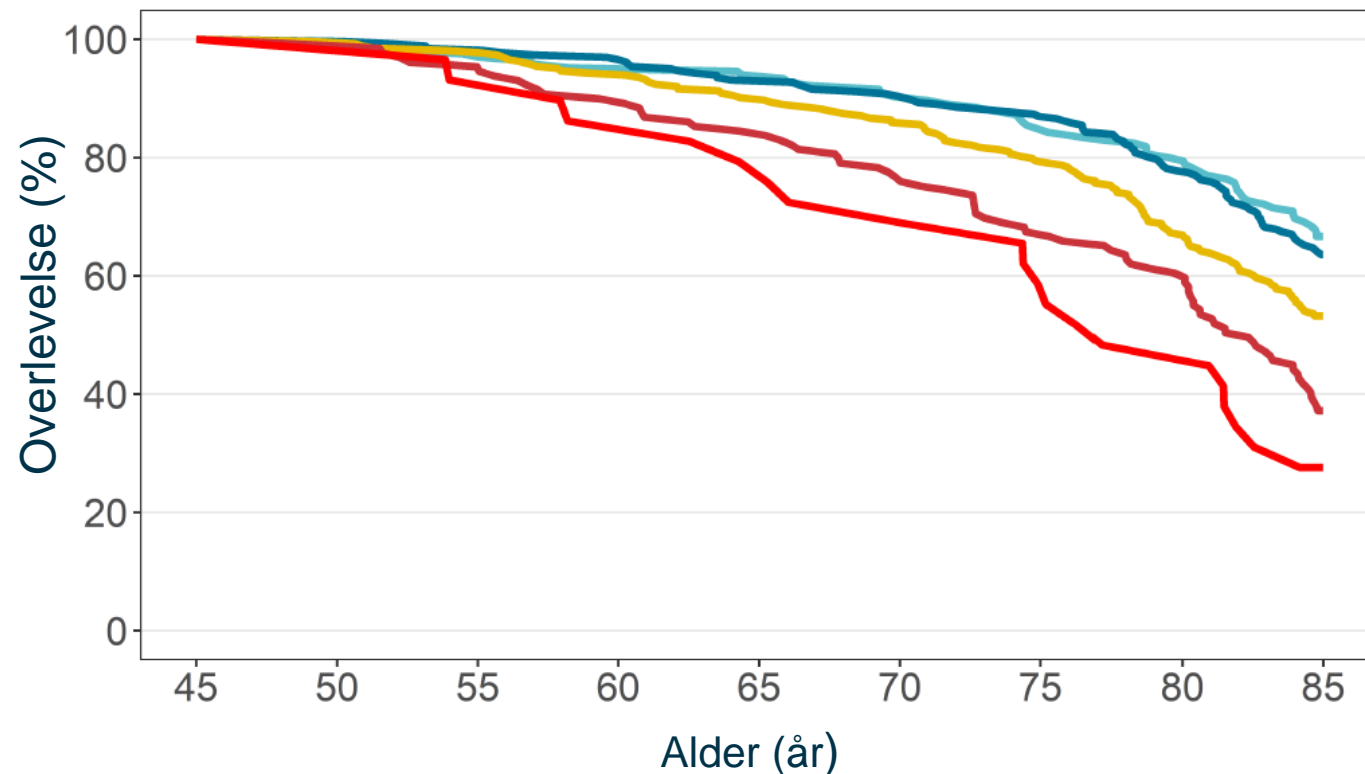
1. Daglig røyking
2. Stillesittende
3. Lav inntekt
4. Ugift
5. Høyt blodtrykk
6. Høyt kolesterol



Overlevelse til 85 år - kvinner

Risikofaktorer ved 45-49 år

1. Daglig røyking
2. Stillesittende
3. Fedme
4. Ugift
5. Høyt blodtrykk
6. Høyt kolesterol



Oppsummert

De som har få eller ingen risikofaktorer midtveis i livet lever lenger enn de som har mange risikofaktorer.

Den gode nyheten

Det hjelper å endre vaner!

De som slutter å røyke og blir fysisk aktive midtveis i livet kan leve lenger.




Er du interessert i detaljer?



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Article

Survival to Age 90 in Men: The Tromsø Study 1974–2018

Tormod Brenn  *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2019**, *16*, 2028;

Article

Healthy Choices in Midlife Predict Survival to Age 85 in Women: The Tromsø Study 1979–2019

Ola Løvsetten  and Tormod Brenn  *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 5219.



UiT Norges
arktiske universitet

Kvinner og menn i Tromsø viser veien til et langt liv: Tromsøundersøkelsen 1974-2019.

Sameline Grimsgaard¹, Tormod Brenn¹ og Ola Løvsetten¹

¹ Department of Community Medicine, UiT The Arctic University of Norway, Tromsø, Norway

Bakgrunn: I 1970-årene hadde Nord-Norge en høyere forekomst av hjerte- og karsykdom enn resten av landet. Menn var spesielt hardt rammet og de ble derfor invitert til den første Tromsøundersøkelsen (Tromsø1) for å undersøke årsaker, risikofaktorer og hvordan hjerte-karsykdom kunne forebygges. De eldste mennene som deltok i Tromsø1 har kunnet bli 90 år gamle. Både kvinner og menn ble invitert til den andre Tromsøundersøkelsen (Tromsø2) 1979-1980. De eldste kvinnene som deltok i Tromsø2 har kunnet bli 85 år. Vi har undersøkt betydningen av risikofaktorer som røyking og stillesitting målt midtveis i livet, for overlevelse til 85 år (kvinner) og 90 år (menn).

Metode: Daglig-røyking, stillesitting, å være ugift, fedme (kun kvinner), lav inntekt (kun menn), høyt blodtrykk og høyt kolesterol ved 45-49 års alder (data fra Tromsø1 for menn og Tromsø2 for kvinner) ble brukt som forklaringsvariabler (risikofaktorer) i overlevelsesanalyser. Endepunkt var alder ved død sensurert ved 85 år (kvinner), 90 år (menn) eller alder ved emigrasjon. Vi brukte data fra senere undersøkelser (Tromsø2-3 for menn og Tromsø 3-4 for kvinner) for å undersøke betydningen av røykeslutt og å bli fysisk aktiv, for overlevelse.

Resultater: De viktigste enkelt-faktorene for å bli 85 (eller 90) år var å ikke røyke og å være fysisk aktiv. Eksempelvis ble 43 % av kvinner som røykte daglig 85 år, mens 63 % av ikke-røykerne ble 85 år. De som sluttet å røyke levde lengre enn de som fortsatte å røyke, og de som ble fysisk aktive levde lenger enn de som ble forble stillesittende. Andelen menn som ble 90 år avtok med økende antall risikofaktorer: fra 33,3 % overlevelse blant de med ingen risikofaktorer til 1,5% blant de som hadde flest risikofaktorer. Vi så et tilsvarende mønster for kvinner og overlevelse til 85 år, fra 67 % overlevelse for de med ingen risikofaktorer til 28 % overlevelse blant de med flest risikofaktorer.

Konklusjon: Studien viser at de som har ingen eller få, risikofaktorer midtveis i livet lever lenger enn de som har mange risikofaktorer. Spesielt er det viktig å ikke røyke og å være i fysisk aktivitet. Å endre levevaner øker overlevelsen.

Implikasjon for forebygging: Det hjelper å endre vaner! De som røyker, eller er stillesittende midtveis i livet kan leve lenger dersom de slutter røyke og blir fysisk aktive.