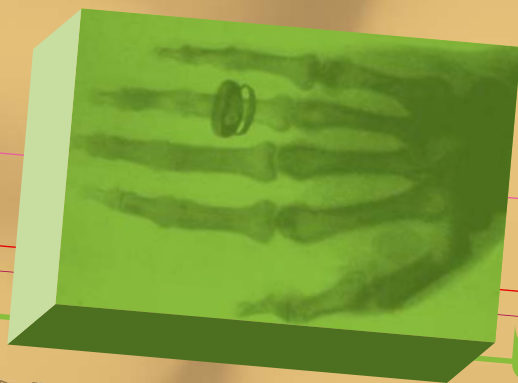


SPYT IKKE På forlovet...

OG ANDRE HISTORIER
OM SUNDHED GENNEM
100 ÅR

1959
1960
1961
1962
1963
1964
1965
1966
1967
1968
1969
1970
1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009



forord

Den 30. maj 1909 så Sundhedsstyrelsen dagens lys. "Lov om Sundhedsvæsenets Centralstyrelse" trådte i kraft, og dermed var Sundhedsstyrelsen skabt. Ligesom i dag var styrelsen dengang Danmarks øverste sundhedsfaglige myndighed.

I forbindelse med sit 100-års-jubilæum har Sundhedsstyrelsen udarbejdet dette undervisningsmateriale til 7.-8. klasse. Materialet sætter fokus på en række forhold, som har haft betydning for danskernes sundhed gennem de sidste 100 år. Meningen er, at der kan arbejdes med kapitlerne i sammenhæng eller hver for sig både i forskellige fag og fx ved temadage om sundhed.

Materialet består af denne lærebog, der er sendt ud til alle landets skoler. Desuden er der lavet en ny hjemmeside, hvor eleven kan klikke sig rundt i historien og teste sin egen og sine kammeraters viden om sundhed.

Sundhedsstyrelsen håber, at materialet kan bidrage til, at unge danskere får nogle gode diskussioner om, hvad sundhed er, og hvad der blandt andet har betydning for deres og andre danskeres sundhed.



Else Smith
Centerchef



Jesper Fisker
Direktør



Indholdsfortegnelse

04

Har du husket at vaske... ?

08

Fra hjemmefødsel til sygehus

14

Folk døde som fluer

18

på jagt efter bakterierne

24

kroppen set indefra

30

kan kroppen genbruges?

36

seksualitet – fra fåretarme til
gummikondomer

42

Livsstilen kan spænde ben
for sundheden

48

sundhed – når klimaet ændrer sig

HAR DU HUSKET AT VASKE...?

- OM HYGIEJNENS BETYDNING

God hygiejne er vigtig for sundheden. Det har man vidst i mange hundrede år. Hygiejne handler om renlighed. Det er bl.a. af hensyn til hygiejnen, at man har indrettet byer og boliger med kloak og rindende vand.

● **God hygiejne** handler både om at gøre rent og sørge for ens personlige hygiejne. Dårlig hygiejne kan medvirke til, at du og andre mennesker bliver syge. Det gælder ikke mindst på sygehus, hvor patienterne ofte er meget syge. Deres immunforsvar kan i forvejen være svækket, og de er derfor mere modtagelige for smitsomme sygdomme. Men det gælder bestemt også hjemme hos dig selv, på skolen, i svømmehallen og i bussen.

Tidligere var der problemer med urent vand, med at komme af med affald, med snavs i hjemmet, snavset tøj og dårlig personlig hygiejne. Alle disse problemer med hygiejne var med til at skabe smitte og sygdomme blandt mennesker. Heldigvis blev man tidligt opmærksom på at få affald væk fra de steder, hvor der boede mennesker. Der blev lavet kloakker, som førte afføring, urin, snavset vand og andet væk, og tøjet blev vasket oftere, for at lopper og andet utøj ikke spredte sig. Kropsvask og håndvask blev også vigtigt for at forebygge smitte og sygdom.

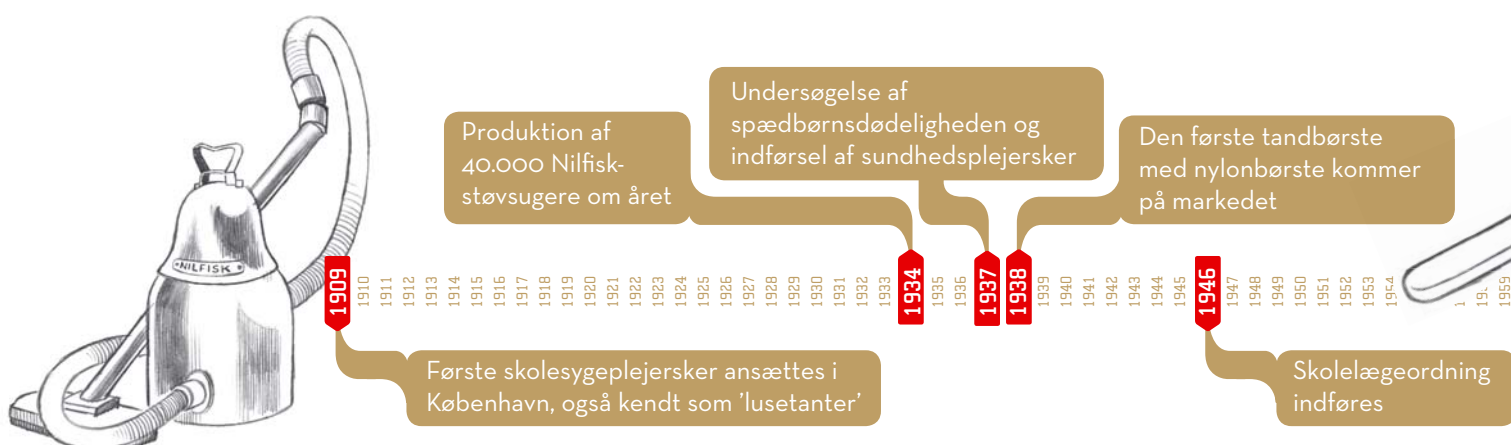
HOLD DIG REN

Hænderne er en af de dele af kroppen, som meget nemt kommer i kontakt med sygdomsbakterier og virus. Hænderne er faktisk en af de smitteveje, som oftest bringer forkølelse, diarré, øjenbetændelse og andre infektioner videre. Måske tager du i hånden til toilettet på din skole. 50 andre har gjort det samme før dig – uden at vaske hænder. Eller du holder med hånden for munden, når du hoster, eller piller dig i næsen, hvor der også kan sidde bakterier og virus.

Er der noget, du selv kan gøre for, at du og andre bliver mindre udsatte for skadelige bakterier og virus? Ja: vask hænder efter toiletbesøg, før og efter

Vidste du ...

at de fleste mennesker bliver forkølede, får influenza eller ondt i halsen på grund af smitte fra andre menneskers virus eller bakterier?





VASK HÆNDERNE VED AT

1. Hænderne gøres våde, og sæben fordeles.
2. Håndryg og finger-mellemrum vaskes på begge hænder.
3. Håndfladerne vaskes med let flettede fingre.
4. Fingerspidserne vaskes.
5. Tommelfingerens bagside vaskes på begge hænder.
6. Håndfladernes furer vaskes på begge hænder.
7. Sæberester skylles omhyggeligt af.
8. Vandhanen på skoler og offentlige steder lukkes med engangshåndklæde.

i

MAN SKAL VASKE HÆNDER

- efter toiletbesøg, også selv om man kun har tisset,
- når man har pudset næse,
- før man begynder at lave/spise mad,
- når man har rørt ved æg, rådt kød, fjerkræ, fisk og grøntsager med jord på,
- når man kommer hjem efter skole eller arbejde,
- når man har rørt ved dyr,
- når hænderne i øvrigt er snavsede.

at du spiser, og når de ellers er beskidte – uanset om du kan se skidt eller ej.

For 100 år siden gik folk ikke så højt op i at vaske hænder. I de fleste hjem var der ikke toiletter, så man skulle i stedet uden for huset eller ned i en baggård. Toilettet var mange steder bare en tønd, og her var der ikke noget rindende vand eller sæbe til at vaske hænder med bagefter.

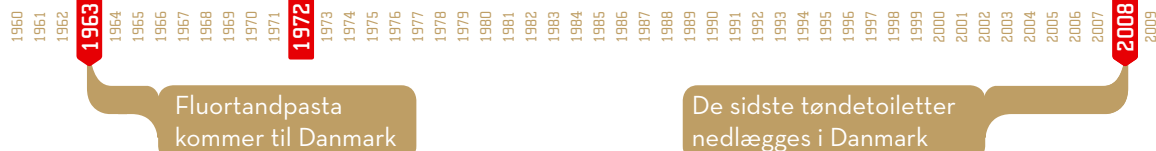
Dengang levede flere mennesker sammen på mindre plads, og man vaskede ikke så ofte tøj som i dag. Det var heller ikke usædvanligt, at man fx spyttede på gulvet eller i såkaldte spytbakker. Hygiejnen var altså ikke specielt god i de fleste almindelige danske hjem, men i løbet af 1930'erne begyndte man at oplyse om renlighedens betydning for folks sundhed.

HUSK AT LUFTE UD

Bakterier formerer sig lettest i et fugtigt miljø. Når man tager bad, laver mad og tørrer vasketøj indendørs, stiger luftfugtigheden indenfor, og det kan give grobund for sygdomsfremkaldende bakterier og skimmelsvampe. Du kan selv gøre noget for hygiejnen ved at lufte ud i 5-10 minutter flere gange om dagen og sørge for, at der ikke er for koldt, hvor du bor.

KONFIRMAND MED GEBIS

Også hygiejnen i munden er blevet langt bedre i løbet af det seneste århundrede. Omkring 1910 havde størstedelen af de danske børn ingen tandbørste, eller de børstede kun tænder meget sjældent. Dårlig kost, for meget sukker og ingen fast tandbørstning betød, at de tabte tænderne meget



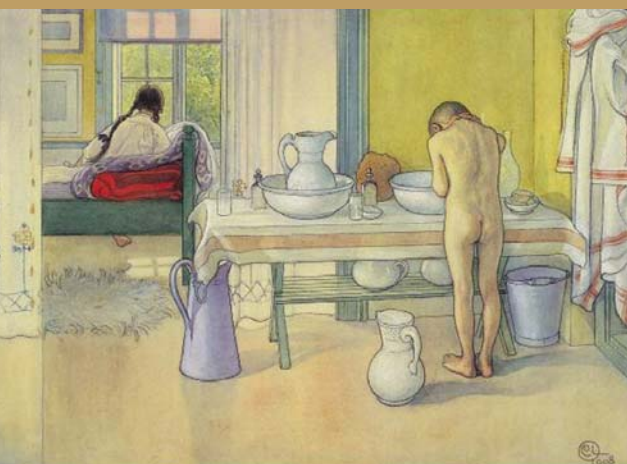
TOILETTER MED ROTTER I INGES BAGGÅRD

Inge er vokset op i 1950'ernes Randers i en boligblok nede på havnen ved fjorden. Det hele er for længst revet ned. Men dengang lå husene så lavt, at der blev oversvømmelse i kældre og i gården, når vandet i havnen stod højt.

"Når det var rigtig slemt, kunne man se rotterne løbe ud fra toiletterne og pile hen over gårdspladsen for ikke at drukne" fortæller Inge. "I vores og alle de andre lejligheder var der hverken bad eller toilet. Men nede i gården var tre wc'er – eller lokummer – hvor jeg og mine mindre søskende måtte gå ned både sommer og vinter på alle tider af døgnet. Når det var mørkt, var det bare om at huske lygten, for der var ikke el i gården."

At tisse kunne som regel klares på en potte, der stod under sengen i soveværelset, men Inge og hendes søskende turde ikke gå i gården i mørke.

"Som børn var vi bange for at gå ned i gården om natten, og derfor lærte vi simpelthen at holde os, til det blev lyst."



"Etagevask a la Carl Larsson 1908". Dengang havde man ikke badeværelser med bruser, så når man skulle vaske sig, kunne det foregå som vist på billedet.



I dag er det et krav, at der sammen med et nyt toilet også skal være en håndvask. For 100 år siden var man ikke klar over, hvor mange bakterier man får på hænderne ved et toiletbesøg.

Inge og hendes søskende gik ikke ret tit i bad. Som små blev de for det meste vasket 'i etager' i køkkenvasken. Når de endelig skulle i bad, brugte de en stor zinkbalje, der blev stillet oven på et stykke voksdug midt på gulvet.

"På komfuret blev kogt varmt vand, som derefter blev blandet med koldt vand fra hanen. Når jeg stod i baljen, fik jeg vandet hældt ud over mig, og så blev jeg sæbet ind. Så fik jeg skyllet sæben af og til sidst pakket godt ind i håndklædet og gnubbet tør."

"Det var en kold affære, især om vinteren," husker hun.

"Der var ikke anden varme i køkkenet end den, der kom fra gaskomfuret. Som regel var der kun vand nok til et bad. Hvis vi ikke var alt for snavsede, kunne vandet bruges til at bade to børn. Det var meget primitivt og også lidt flovt, syntes vi."

tidligt. For mange betød det, at de fik et gebis i konfirmationsgave.

Dengang var tandbørsterne håndlavede og af træ og dyrehår, men i 1938 kom den første model med nylonbørster. Det var dog først efter 2. verdenskrig, at tandbørsten blev masseproduceret og dermed også noget, som alle havde råd til at købe.

Flere og flere kommuner valgte at ansætte tandlæger på skolerne, og fra 1972 var det lovpligtigt, at alle kommuner skulle tilbyde gratis skoletandpleje.

HYGIEJNE OG MAD

Renlighed i køkkenet er også meget vigtig, da beskidte klude, borde og redskaber hurtigt kan give risiko for infektionssygdomme. Gennem madvarer som kød og æg kan du fx få salmonellabakterier, som kan give maveforgiftning med mavekramper, feber, diarre og kvalme med opkast. Salmonellabakterier dør, når de varmes op til over 70 grader, derfor bliver man ikke syg af at spise kød med salmonella, der er kogt eller stegt helt igennem. Til gengæld kan det være farligt, hvis der kommer kødsaft med salmonella på mad, som ikke skal opvarmes, fx salat.

I dag ved vi derfor, at det samme spækbræt ikke må bruges til både råt kød og grøntsager. Husk også at vaske hænder efter at have rørt ved råt kød og rå æg, ellers kan der overføres bakterier til resten af maden.



Karkluden er næsten altid fugtig og ligger i køkkenet ved stuetemperatur. Derfor vokser bakterierne rigtig godt i en karklud. Sørg for at udskifte den mindst en gang om dagen, og den skal vaskes ved mindst 60 grader for at blive ren igen.

ARBEJD SELV VIDERE

1. *Hvad var grunden til, at man ikke vaskede sig så tit tidligere? Søg fx på 'hygiejne' på internettet.*
2. *Arbejd i grupper og diskutér, hvad I selv kan gøre for at sikre en bedre personlig hygiejne. Skriv en liste over de sygdomme, man kan blive smittet med fra andre mennesker. Brug internettet.*
3. *Diskutér i klassen, hvordan I derhjemme eller i skolen kan være med til at sikre en ordentlig madhygiejne. Udarbejd jeres egne retningslinjer. Print listen ud og hæng den op i skolekøkkenet eller læg den på skolens hjemmeside.*



Billedet viser et skolekøkken fra 1980'erne. Ser jeres skolekøkken også sådan ud?

4. *Tjek dit klasseværelse. Hvordan synes du, der bliver gjort rent? Hvad kan gøres bedre? Udarbejd en spørgeskemaundersøgelse til en udvalgt gruppe elever eller ansatte på skolen. Vurdér resultaterne og tag eventuelt emnet op i elevrådet i samarbejde med skolens ledelse.*

🔗 KLIK PÅ NETTET

The Toilet Museum

På engelsk. Et sjovt online toilet-museum, der behandler temaet på mange forskellige måder.
www.toiletmuseum.com

FRA HJEMMEFØDSEL TIL SYGEHUSE

Fødsler har ændret sig meget gennem de seneste 100 år. Tidligere døde mange børn under fødslen, eller når de var helt små, mens det i dag er langt mere sikkert at føde. Den forandring skyldes bl.a., at der er kommet mere viden om hygiejne og bedre teknologi.

I 1909 var det lige så normalt at føde hjemme, som det i dag er at føde på et hospital eller fødeklinik. Men i hjemmet var der ikke altid de bedste hygiejneforhold, og hvis der opstod vanskeligheder under fødslen, kunne både mor og barn risikere at dø.

Hjemmefødsler på den tid foregik med hjælp fra kvinderne i familien eller nabokonen. Hvis man havde råd, var der en jordemoder til stede, men det var langt fra alle, der havde råd til den service.

FRA HJEMMEFØDSEL TIL FØDESTUE

I 1950'erne og 1960'erne foregik de fleste fødsler på en fødeklinik eller et hospital, hvor de fødende kvinder fik hjælp af jordemødre, sygeplejersker og måske en læge med speciale i fødsler.

Op gennem 1950'erne og 1960'erne viste det sig, at der døde færre spædbørn, hvis der var en læge med ved fødslen. Fødselslægerne kan blandt andet udføre kejsersnit, hvis der opstår komplikationer,



En nyfødt dreng i 2009. I dag fødes langt de fleste børn på et hospital, men man kan stadig vælge en hjemmefødsel.

så barnet ikke kan komme ud af sig selv, eller hvis barnet får det dårligt under fødslen, så det skal ud i en fart. Det har reddet mange både børn og mødre fra at dø under fødslen.

Opholdet på fødestuen blev styret efter faste regler. Når barnet kom ud, blev det straks fjernet fra moderen for at blive målt, vejat og tjekket

Undersøgelse af spædbørnsdødeligheden fører til, at staten begynder at uddanne sundhedsplejersker, der giver råd om hygiejne og ernæring til mødrene i deres eget hjem

Kun 37 procent af alle fødsler foregår på fødselsklinikker eller på sygehuse, resten foregår derhjemme

Et ud af ti spædbørn i Danmark dør kort efter fødslen

Den typiske alder for en førstegangsmor er 23 år

1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962





Sygeplejersker med en nyfødt i 1959. De har masker for munden for ikke at sprede bakterier til det lille barn.

for eventuelle sygdomme eller skavanker. Ofte fik moderen først sit barn at se oppe på sengeafdelingen.

Om natten sov det nyfødte barn ikke sammen med sin mor. Alle børn lå samlet et sted, hvor sygeplejerskerne kunne holde øje med dem og give dem flaske, hvis de vågnede.

Om dagen blev de nyfødte børn lagt ind til deres mødre. Mor og barn opholdt sig på hospitalet en hel uge, indtil man var sikker på, at amning og anden pleje foregik, som den skulle.

Ved fødsler i dag er situationen en anden. Sundhedspersonalet er meget opmærksomt på det enkelte forældrepars ønsker og behov, og de fleste

i

Omkring 1909 fik hver kvinde i gennemsnit fire børn. I 1950 fik hver kvinde i gennemsnit lidt mere end to børn. I 1983 var tallet kun 1,4, men i dag er tallet steget lidt igen, så hver kvinde i gennemsnit får 1,8 børn.

fædre er med til fødslen. Mødrene har børnene hos sig hele tiden, og de fleste bliver sendt hjem efter højst to-tre dage, hvis alt ser normalt ud. Der er også nogle, som tager hjem allerede få timer efter fødslen.

FLERE BABYER OVERLEVER

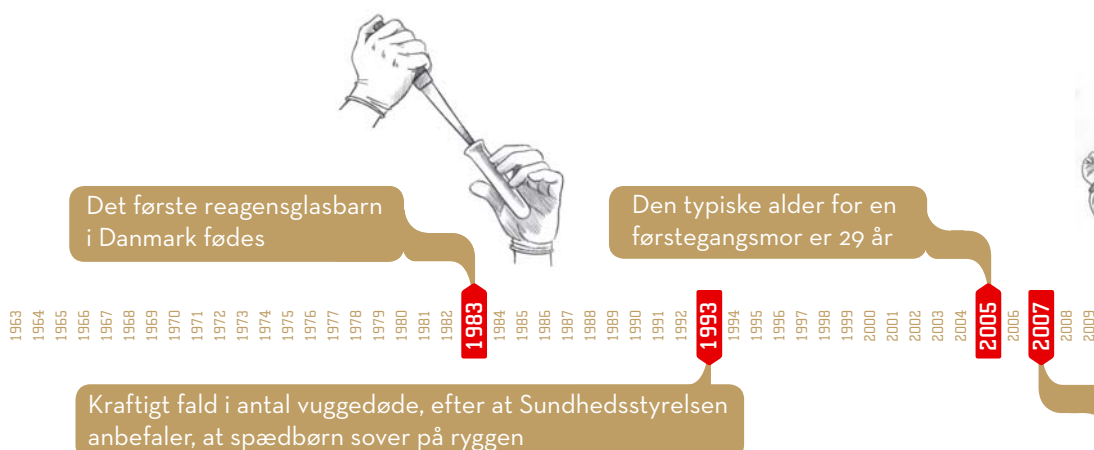
Tidligere døde mange børn i løbet af deres første leveår. Nogle døde, fordi der ikke var nok kontrol under graviditeten, under fødslen eller lige efter fødslen. Nogle døde, fordi de blev syge pga. dårlig hygiejne og smitsomme sygdomme. Eftersom penicillin ikke var opfundet, kunne man ikke behandle børn, som havde fx lungebetændelse eller halsbetændelse.

Andre døde vuggedøden, hvor et spædbarn pludselig dør i sin vugge eller barnevogn, uden at det har været sygt. I 1970'erne blev det anbefalet, at babyer sov på maven. Men forskerne fandt ud af, at der var en sammenhæng mellem vuggedød og at sove på maven. Man fandt også ud af, at det har betydning, om babyen har det for varmt under søvnen, og om der bliver røget i hjemmet.

Derfor begyndte man i begyndelsen af 1990'erne at råde forældrene til at lade deres spædbarn sove

Vidste du ...

at en ud af 100 kvinder i Danmark føder derhjemme? I Holland er det hver tredje kvinde.



i

Omkring 1900 var alderen på førstegangsfødende 21-22 år. I 1960 var en kvinde typisk 23 år, når hun fødte sit første barn. Nu er det almindeligt, at man er 29 år.

på ryggen og samtidig sørge for, at barnet ikke har det for varmt, når det sover. Man oplyste også forældrene om, at det er bedst at lade være med at ryge i hjemmet, når der er børn i familien. I dag dør kun ganske få spædbørn vuggedøden. I Danmark er det omkring ti om året.

KAN BØRN PLANLÆGGES?

Tidligere var det bestemt ikke altid, at en familie havde planlagt og ønsket af få børn. I 1920'erne og 1930'erne, hvor man hverken havde adgang til eller viden nok om prævention, fik man mange flere børn end i dag. En søskendeflok på 6 børn eller mere var ikke ualmindelig, og man vidste, at ikke alle ens børn kunne være sikre på at overleve.

I dag er der gode muligheder for at planlægge en graviditet, men ikke alle bliver gravide, selv om de ønsker det. For nogle tager det flere år at blive gravide, mens andre slet ikke kan blive gravide. 15

procent af alle danske par oplever på et tidspunkt i tilværelsen, at de ikke kan få børn. I dag kan langt de fleste hjælpes til at blive gravide bl.a. ved kunstig befrugtning.

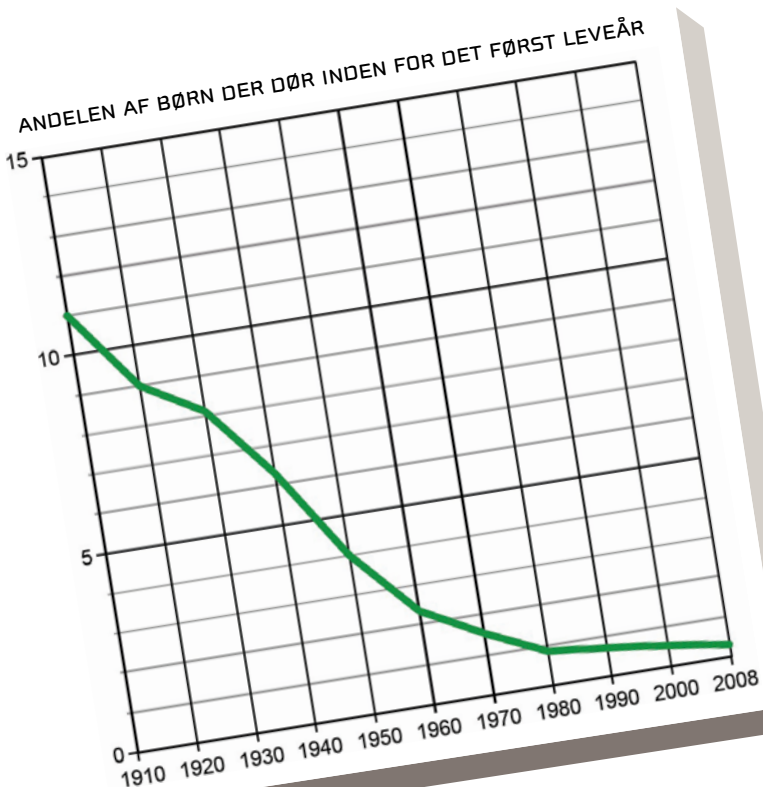
I løbet af graviditeten og lige efter fødslen undersøges barnet for bestemte sygdomme, medfødte misdannelser og andet. Udviklingen har gjort, at næsten alle børn overlever fødslen, og næsten alle børn fødes sunde og raske.

SUNDHEDSPLEJERSKEN PÅ BESØG

For at undgå at så mange spædbørn døde inden for det første leveår, gik den danske stat i 1920'erne i gang med at finde ud af, hvordan man kunne få mødrene til at ændre deres vaner og passe deres børn på en anden måde.

Årsagen til, at så mange spædbørn døde, skyldtes, at folk dengang boede tæt sammen og derfor let kunne smitte hinanden, og at man ikke havde de børnevaccinationer og den medicin, man har i dag. En medvirkende årsag til, at børn fik smitsomme sygdomme, var en ringe hygiejne, hvor barnet eller dets omgivelser ikke blev holdt rene.

I 1929 satte Sundhedsstyrelsen et femårigt forsøg i gang, hvor sundhedsplejersker skulle hjælpe kvinder, der lige havde født. De skulle bl.a. lære om renlighed og pasning af den nyfødte baby. Forsøget



Vidste du ...

at børnedødeligheden i Danmark i 1909 omtrent svarede til børnedødeligheden i lande som Armenien og Bulgarien i dag?

Spædbørnsdødeligheden i perioden 1910-2008. I dag dør mindre end en procent af spædbørnene, inden de fylder et år.

CASE

FØDTE PÅ SPISEBORDET

Kirsten har været jordemoder gennem de sidste 40 år.

"Da jeg begyndte som jordemoder i 1970, var det stadig meget almindeligt at føde derhjemme. Men kun hvis det så ud til at blive en normal fødsel, ellers kom kvinderne på sygehuset," fortæller hun.

Når den gravide kvinde kunne mærke, at fødslen var ved at gå i gang, ringede hun efter jordemoderen.

"Meget ofte var der ikke andre end den fødende og mig til stede. Selve fødslen foregik i sengen – eller endnu bedre på en madras, som vi lagde oven på spisebordet. Det gav mig en bedre arbejdsstilling," forklarer Kirsten.

Senere blev det mere almindeligt at føde på en fødeklinik eller på hospitalet. "Og her var fædrene i begyndelsen slet ikke velkomne", siger Kirsten. "I dag får de lov at hjælpe til ved fødslen, hvis de ønsker det", tilføjer hun.

"I gamle dage bedøvede man i sjældne tilfælde den fødende kvinde med æter. De fleste fødsler foregik dog uden nogen form for bedøvelse."

I dag er der helt andre krav til, hvor ondt det må gøre. "De fleste fødende kvinder i dag, ønsker en



Denne sygeplejerske har opfundet en slags kænguro-bæreprøve, som hun kan bære seks børn i, når det skal gå rigtig stærkt.

meget mere effektiv smertelindring. Fx kan man få en lokalbedøvelse af nerverne i underlivet – en såkaldt epiduralblokade – som hjælper til, at veerne ikke gør ondt."

Hjemmefødsler er stadig en mulighed, dermed vælger man samtidig en naturlig fødsel. "Det vil sige uden smertelindring," gør Kirsten opmærksom på.

i

Et kejsersnit foregår ved, at lægen skærer et snit hen over moderens mave, hvorefter barnet kan trækkes ud af maven i stedet for at blive født på den naturlige måde. Omkring en ud af fem fødsler sker i dag ved kejsersnit.

http://politiken.dk/indland/article260022.ece

POLITIKEN.DK

DANMARK

8. mar 2007 kl. 19:15 rss

Førstegangsfødende bliver stadig ældre

Aldrig har danske kvinder ventet så længe med det første barn.

Af [Line Prasz](#) [Print artikel](#) [Send artikel](#) [BOOKMARK](#)



- Foto: Jan Grarup

Kvinder vælger at få børn senere og senere i livet.
Nye tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at gennemsnitsalderen for førstegangsfødende er steget fra 28,8 til 29 år fra 2005 til 2006.

Det er den højeste gennemsnitsalder for førstegangsfødende, siden man for ti år siden begyndte at registrere alderen for førstegangsfødende.

Uddannelse og boligmarkedet afgørende
Og der er flere årsager til, at kvinder vælger at udskyde familieplanerne.

»Der stilles stadig større krav til unge om at få en uddannelse, så de kan komme igang med at tjene penge. Derfor udskydes planerne om at stifte familier«, siger forsker Mogens Christoffersen fra Socialforskningsinstituttet.

Han peger desuden på, at også boligmarkedet har indrettet sig sådan, at det kræver to fuldtidsindkomster at købe en bolig, som er familieegnet. Derfor er det nødvendigt at vente til uddannelsen er overstået og begge har fået arbejde.

Praktiske forhold
Og det ér ofte de praktiske forhold, som afgør, hvornår kvinder vælger at få deres første barn, mener Mogens Christoffersen.

»Nogle unge fastholder, at de gerne vil vedblive at være singler, men det er ofte netop fordi omstændighederne ikke er til det«, siger han.

Opgørelsen viser desuden, at antallet af fødsler i 2006 var steget med 800 - en stigning på én procent - sammenlignet med året før. Således blev der født 65.647 børn sidste år.

gik rigtig godt og var så stor en succes, at staten i 1937 besluttede, at alle kommuner skulle stille sundhedsplejersker til rådighed for de nybagte mødre. Sundhedsplejerskerne var virkelig med til at gøre hygiejnen rundt om i hjemmene meget bedre.

Denne ordning har fungeret lige siden, og i det første år efter fødslen kommer der en sundhedsplejerske på besøg i hjemmet for at støtte og vejlede den nye familie. Men hun taler nu også om mange andre emner end hygiejne.

Vidste du ...

at i 1880 døde 20 procent af alle nyfødte i det første leveår af sygdommene klorine, mave-tarm-infektion og dehydrering som følge af kraftig diarre?

ARBEJD SELV VIDERE

1. *Find ud af, hvor mange søskende din oldemor eller oldefar havde. Hvor mange døde som små, og hvad døde de af?*
2. *Invitér sundhedsplejersken på besøg og få hende til at fortælle om det nyfødte barn. Forbered hende på at skulle fortælle om sundhedsplejerskens besøg i hjemmet i barnets første leveår.*
3. *Undersøg begreberne fødselshyppighed og børnedødelighed for en række forskellige lande, både fra den rige og fattige del af verden.*
4. *Diskutér, hvorfor der ikke er flere kvinder, der i dag vælger at føde derhjemme.*
5. *Undersøg i din klasse – eller i andre klasser på skolen – hvor gamle du og dine kammerater regner med, I er, når I får jeres første barn.*
6. *Hvilken rolle har barnets far i dag ved en fødsel? Skal en far altid være med til fødslen?*



Tidligere blev nyfødte børn lagt i samme rum på sygehuset, hvor sygeplejerskerne tog sig af dem. Billedet viser en far og bedstefar, som må nøjes med at se den nyfødte gennem et vindue.

Folk døde som fluer

Gennem tiderne har de smitsomme sygdomme kostet mange menneskeliv. Epidemier som pest, kolera og kopper hærgede også her i landet, men fra starten af 1900-tallet skete en markant ændring.

● **Dødeligheden** på grund af smitsomme sygdomme faldt i takt med, at befolkningen fik bedre levevilkår. Mange fik en større bolig med mere plads, og sammen med bedre hygiejne var det med til at nedbringe smittefaren. Samtidig begyndte folk at spise sundere. Den bedre kost og de flere vitaminer gjorde folk mere modstandsdygtige. De teknologiske fremskridt som vacciner og opdagelsen af antibiotika har også haft betydning. I dag er der stadig mange lande i den tredje verden, som har dårlige levevilkår. Det betyder desværre også, at mange bliver syge og dør af smitsomme sygdomme – ikke mindst børn.

Når mange mennesker får den samme sygdom i løbet af kort tid, kalder man det en epidemi eller en epidemisk sygdom. Her i Danmark har vi jævnligt influenzaepidemier, hvor en stor del af den danske befolkning må ligge i sengen i flere dage.

Fra 1918 til 1919 hærgede Den Spanske Syge verden over, og mere end 25 millioner mennesker bukkede under for denne epidemi. I Danmark måtte Sundhedsstyrelsen lukke skolerne i et forsøg på at



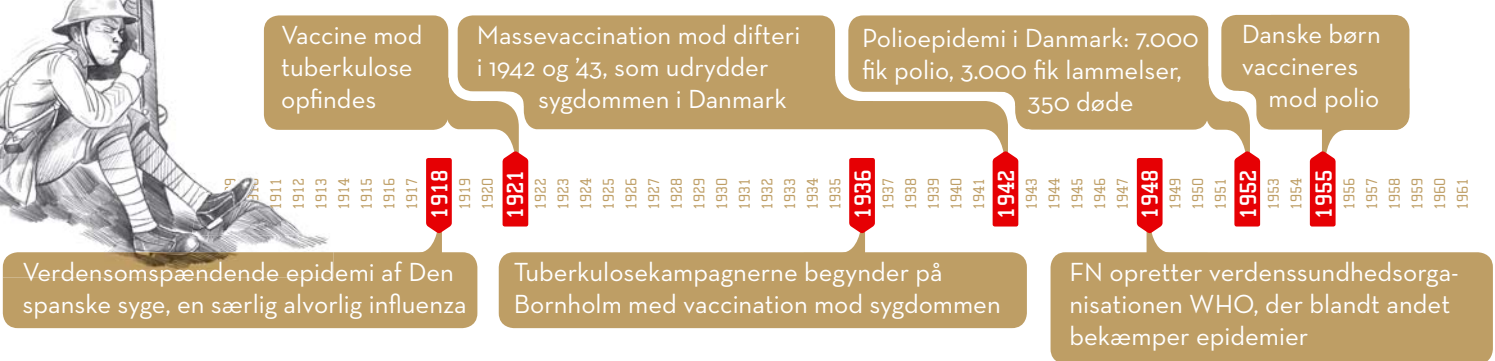
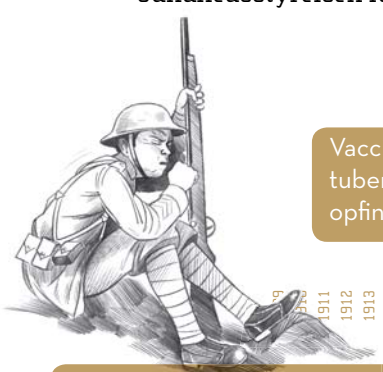
Tuberkulose kan smitte gennem opspyt fra lungerne. Skiltet fra 1913 skulle minde folk om smittefaren og var et forsøg på at bekæmpe udbredelsen af tuberkulose.

stoppe epidemien, men der døde alligevel op imod 14.000 mennesker. Sygdommen skyldtes en ny influenzavirus, som ramte over halvdelen af landets indbyggere.

INFLUENZA – EN DAGLIGDAGS EPIDEMI

Du kender det selv: Host, host. Feber, ondt i halsen og øm i hele kroppen. Du har influenza.

Hvis du får influenza, er du blevet udsat for en virus fra en anden person, der er smittet. En virus



er en mikroorganisme, der lever i et andet levende væsen – for eksempel et menneske. Virussen invaderer cellerne og begynder at kopiere sig selv. Det særlige ved en virussygdom er, at man ikke kan helbrede den med medicin. Virussen er trængt ind i patientens celler, og man kan ikke dræbe den uden samtidig at ødelægge cellerne.

Virus smitter gennem slimhinder. Det kan for eksempel være gennem host eller nys. Eller måske gnider du dig i øjnene eller klør dig i næsen, efter at du har givet hånd til en, der har pudset næse uden at vaske hænder bagefter.

Hvis du er frisk og rask, kan din krop heldigvis hurtigt selv bekæmpe en influenza. For ældre eller svage personer kan sygdommen dog være farlig, og derfor kan de få en gratis vaccination mod influenza en gang om året.

TUBERKULOSE – EN STOR DRÆBER

En anden epidemisk sygdom er tuberkulose. I begyndelsen af 1900-tallet var tuberkulose et stort problem i Danmark. Frem til 1920'erne var det den sygdom, der dræbte flest unge voksne.

Sygdommen ramte især fattige folk i de større byer. De var særligt modtagelige, fordi de ikke fik nok at spise og ikke havde råd til kød og kalorierig, sund mad, som kunne være med til at styrke kroppens immunforsvar.

Tuberkulose skyldes ikke en virus, men bakterier. Bakterier er små mikroorganismer, der findes overalt. Langt de fleste er uskadelige for din krop, og nogle af dem er endda gavnlige. For eksempel tilsættes mælkesyrebakterier til yoghurt, og de kan hjælpe med fordøjelsen. Men en lang række bakterier kan altså være skyld i sygdomme og infektioner.



Billedet er fra 1918 og viser børn og voksne smittet med Den Spanske Syge, der bliver plejet af frivillige sygeplejersker fra Røde Kors. Den Spanske Syge var en meget aggressiv influenza, som det var svært at begrænse udbredelsen af.

Folk kan få tuberkulose ved at indånde bakterier fx fra en smittet persons nys eller host. Sygdommen kommer ofte snigende og kan bryde ud flere måneder eller år efter smitten. Man får hoste med opspyt, som stammer fra lungerne, det kan være blodigt. Sygdommen inficerer oftest lungerne, men kan også sætte sig andre steder i kroppen.

ISOLATION OG RØNTGENBUSSE

Der var særlig to ting, der var med til at bekæmpe tuberkulosen i begyndelsen af 1900-tallet. For det første levevilkårene: Folk fik bedre kost, og

Vidste du ...

at mælken i gamle dage smittede med tuberkulose (kvægtuberkulose)? Denne smittevej blev stoppet med varmebehandling/pasteurisering af mælk. Dette blev lovpligtigt fra 1935.



1962

1963

1964

1965

1966

1967

1968

1969

1970

1971

1972

1973

1974

1975

1976

1977

1978

1979

1980

1981

1982

1983

1984

1985

1986

1987

1988

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

Polio er uddryddet i Danmark

Man opdager sygdommen aids, som udvikler sig til en epidemi

HPV-vaccination mod livmoderhalskræft til piger på 12 år indføres

Kopper er uddryddet i verden

MFR-vaccination (mæslinger, fåresyge og røde hunde) af alle børn indføres

Sygdommen SARS, der giver alvorlige lungebetændelser, bryder ud i Kina



HOLGER OG JERNLUNGEN

Holger var 16 år, da han fik polio.

"Pludselig en dag blev jeg sløj med feber, nakkestivhed og hovedpine. Mine forældre troede, det bare var en almindelig influenza.

Dagen efter faldt jeg på badeværelset – mit ene ben svigtede under mig. Jeg fik rejst mig og hinkede tilbage i seng. Det kunne få min mor til at ringe efter lægen, og så gik det pludselig stærkt. Jeg blev indlagt på hospitalet.

Lammelserne bredte sig til mine ben og arme, så jeg overhovedet ikke kunne røre mig. Og derefter til resten af kroppen. Også min mave- og brystmuskulatur blev lammet. Jeg kunne ikke selv trække vejret. Jeg ville være blevet kvalt, hvis det ikke havde været for respiratoren.

"Respiratoren – eller jernlungen, som den også blev kaldt – var forbundet med en elektrisk drevet pumpe, som skiftevis skabte tryk og undertryk. Derved hævede og sænkede min brystkasse sig, så jeg trak vejret igen," fortæller Holger.

"En nat forsvandt strømmen. Respiratoren gik i stå, og der blev panik på hospitalet. Sygeplejersker, læger og en maskinmester ilede til og fik hurtigt



Jernlungen eller en såkaldt tankrespirator er den ældste form for respirator, som har til formål at holde patienten i live igennem kunstigt åndedræt. Øverst på jernlungen kan du se to familie billeder, som personen kan ligge og kigge på. Det tyder på, at personen tilbragte rigtig mange timer i jernlungen – ligesom Holger gjorde i historien om Holger og Jernlungen.

koblet et nødstrømsanlæg til, så respiratoren igen kom i gang. Jeg ved ikke, hvor længe det varede, måske bare fem til syv minutter. Men jeg husker tydeligt de andres angst og min egen, mens jeg følte, at jeg fik mindre og mindre luft. Det er det tætteste, jeg har været på at dø."

Holger måtte kun få besøg to gange om ugen af sine forældre. Han lå på hospitalet i to år, inden han kom hjem igen og begyndte i gymnasiet. Lammelserne kom han aldrig af med, så han har brugt kørestol hele sit liv. På trods af sit handicap har Holger haft et godt liv. Han blev advokat og senere dommer og blev også gift og fik en datter.

Vidste du ...

at Franklin D. Roosevelt, der var USA's præsident fra 1933 til 1945, led af polio og sad i kørestol de sidste 24 år af sit liv?

der blev bygget boliger til arbejderne med mere plads, bedre hygiejniske forhold og lys og luft. Tuberkulosebakterier tåler nemlig ikke sollys. For det andet blev der oprettet behandlingssteder, såkaldte sanatorier, hvor patienter med fx tuberkulose kunne opholde sig i længere tid. Derved isolerede man også de syge og undgik, at tuberkulosen bredte sig. På sanatorierne blev mange helbredt gennem sund kost og hvile.

Samtidig var der oplysningskampagner om, hvordan tuberkulose smitter og om, hvordan man lever sundt.

I 1940-50 begyndte de store folkeundersøgelser, hvor størstedelen af befolkningen blev undersøgt for tuberkulose. Røntgenbusser kørte rundt i landet, og der var lungeklinikker i de større byer. Tuberkulosevaccination blev et tilbud til alle, der ikke var smittet, og de, der var syge, blev isoleret og behandlet.

Desværre er tuberkulosevaccinen ikke så effektiv, at den kan udrydde sygdommen. Men heldigvis fandt man i 1950'erne frem til en effektiv medicinsk behandling af tuberkulose. Med de såkaldte antibiotika kunne de syge få bugt med bakterien.

I dag er der kun ganske få tilfælde af tuberkulose i Danmark, men i mange andre lande dræber sygdommen stadig mange mennesker hvert år.

EN EPIDEMI, DER LAMMEDE BØRN OG UNGE

I begyndelsen af 1950'erne blev Danmark hærget af en polioepidemi. Sygdommen blev dengang kaldt for børnelammelse, og den ramte næsten 7.000 mennesker, hvoraf de 350 døde. Langt de fleste var børn.

Der findes ikke nogen behandling mod polio. Derfor arbejdede man hårdt for at udvikle en vaccine, der kunne forebygge sygdommen. I 1955 begyndte man at vaccinere mod polio, og det sidste tilfælde af polio i Danmark var i 1976.

ARBEJD SELV VIDERE

1. *Måske har du selv oplevet en epidemisk sygdom, fx influenza eller en halsinfektion, og har set, at de andre i familien eller klassen også er blevet smittet? Diskutér i klassen, hvordan man kan forsøge at begrænse smitten, så færrest mulige bliver syge.*
2. *Gå til webadressen www.ssi.dk/rejser. På verdenskortet ser du, hvor der er udbrud af smitsomme sygdomme netop nu. Skriv en liste over, hvilke sygdomme der er i gang og i hvilke lande.*
3. *Vælg en rejse, du vil foretage, og undersøg så i databasen fra opgave 2, hvilke vaccinationer du bør få inden afrejsen*
4. *Brug nettet. Find ud af, hvordan Den Spanske Syge hærgede i Europa. Find ud af, hvordan sygdommen påvirkede hverdagen i Danmark.*
5. *Hvilke sygdomme er du selv vaccineret imod? Gå ind på www.sst.dk og søg på 'vaccination'. Lav en liste over de sygdomme, du er vaccineret imod.*



Det var ikke kun i klasseværelserne, at polio smittede. Også på gaden, og når børn legede sammen, kunne de blive smittet. Derfor var det kun få klasser, som blev lukket og altså ikke hele skoler – det ville nemlig betyde, at alle børnene var hjemme og smittede hinanden der. Udklip fra Politiken den 25. september 1952.

Pi JAGT EFTER BAKTERIERNE

Du er omgivet af bakterier. De sidder alle steder på din krop og på mange af de ting, du bruger flere gange om dagen, fx din mobiltelefon og dit computertastatur. Ofte har mange forskellige mennesker rørt ved de penge, du har i din pengepung, så dem er der også mange bakterier på. Nogle få af disse bakterier kan gøre dig syg.

- **For cirka 150 år** siden opdagede man, at bakterier er årsag til miltbrand, tuberkulose, difteri og kolera. Men først i løbet af det 20. århundrede fik man for alvor øjnene op for de mikroskopiske organismer, og man begyndte at lede efter metoder, der kunne kurere de sygdomme, som skyldtes bakterier. I dag regner vi ikke sygdomme som halsbetændelse eller lungebetændelse for noget særligt. Men før i tiden kunne de være meget alvorlige. Inden penicillin blev opdaget, døde tre ud af ti, der fx blev smittet med lungebetændelse.

EN TILFÆLDIG OPDAGELSE

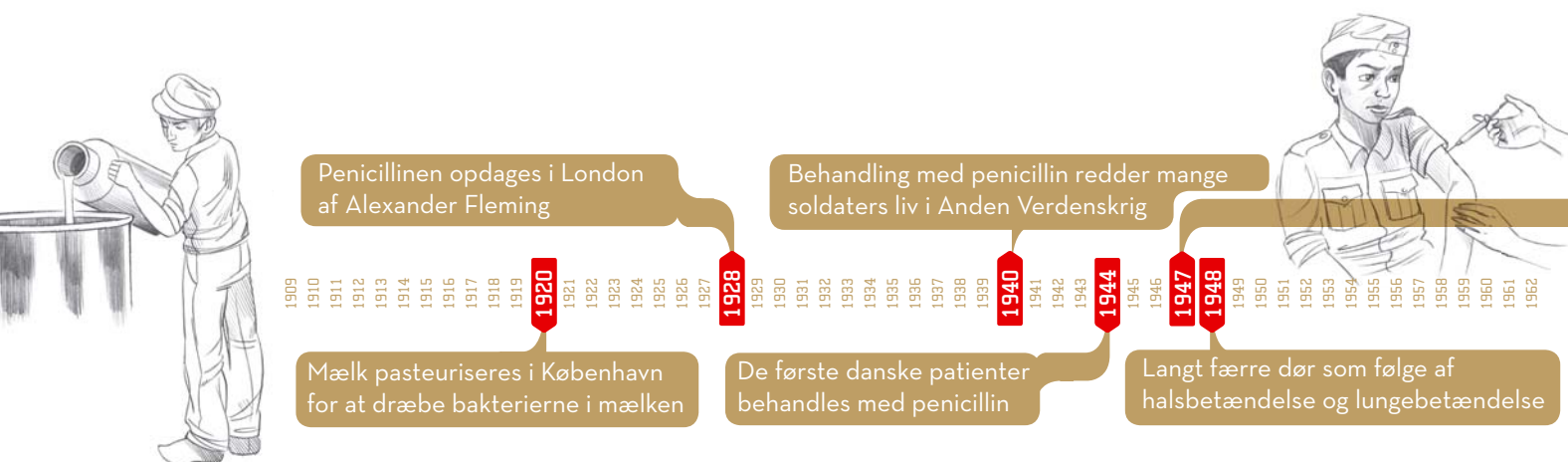
Den skotske læge Alexander Fleming opdagede i 1928 – nærmest ved et tilfælde – stoffet penicillin, der siden kom til at redde millioner af menneskeliv.

Fleming forskede i bakterier, der kunne give for eksempel lungebetændelse og bylder. Efter en ferie groede der mug i en skål, han havde glemt at gøre ren. Og til hans store overraskelse havde muggen slået alle skålens bakterier ihjel. Hvad betød mon det?



Billede af bakterier set igennem et mikroskop.

Mug består af en såkaldt skimmelsvamp, som man kalder *Penicillium notatum*. Og penicillin fik efter Flemings opdagelse en enorm betydning i behandlingen af infektioner og sår.



Vidste du ...

at der er op til 10 milliarder bakterier i ét gram jord?

DANSKER GENOPFINDER PENICILLIN

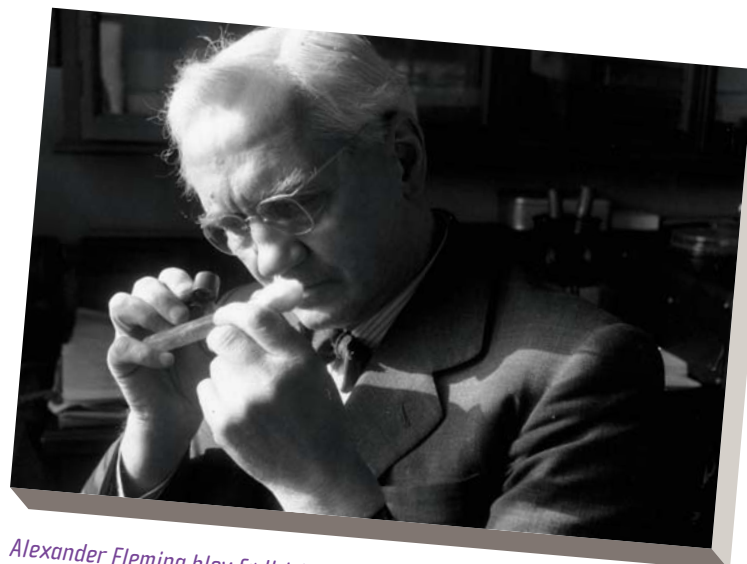
Under Anden Verdenskrig hørte den danske læge K.A. Jensen i radioen om, hvordan amerikanerne var begyndt at give penicillin til sårede soldater.

Det lykkedes Jensen at gøre Fleming kunsten efter. I al hemmelighed startede en dansk medicinalfabrik på den nye mirakelmedicin, penicillin. Den tyske besættelsesmagt måtte for alt i verden ikke få nys om opdagelsen. Hvis de tyske militærlæger havde fået samme stærke redskab til behandling af deres sårede soldater, kunne det have fået betydning for krigens udfald.

RESISTENS — NÅR PENICILLIN IKKE VIRKER

Verden jublede over penicillin og andre typer antibiotika, der blev opdaget i de følgende år. Men der viste sig også at være nogle ulemper ved den nye form for medicin. Alle former for antibiotika kan give allergiske reaktioner, fx udslæt på huden. Man kan også få maveproblemer, fordi medicinen kan ødelægge nogle af kroppens egne, gode bakterier.

Penicillin og andre antibiotika er en gave, der har reddet mange menneskeliv og også fremover vil gøre det. Der er bare det store problem, at desto mere vi bruger, desto dygtigere bliver bakterierne til at modstå behandlingen. Det betyder, at en række bakterier nu er modstandsdygtige eller resistente, og at medicinen ikke længere kan slå infektionen ned. Problemet er blevet rigtig stort inden for de sidste ti år.



Alexander Fleming blev født i 1881 i Skotland. Han flyttede senere til London for at studere. Her ses han i sit laboratorium.

Allerede penicillin-pioneren K.A. Jensen advarede om, at et for højt og længerevarende brug af antibiotika kunne betyde resistente bakterier i kroppen.

Siden 2003 har der været en stigning i antallet af tilfælde, hvor patienter på hospitaler bliver angrebet af stafylokok-bakterier, som er resistente over for de fleste former for antibiotika. For sundheden betyder dette på længere sigt, at

i

MAVESÅR SKYLDES EN BAKTERIE

Det mest hyppige årsag til mavesår er bakterien *Helicobacter pylori*. Det opdagede to australske forskere, Warren og Marshall. For at overbevise lægeverdenen om deres opdagelse inficerede de sig selv med bakterier, hvorefter de hurtigt fik mavesår. Så tog de penicillin og blev raske igen.

Resistens mod bakterier observeret første gang

Marshall og Warren opdager, at mavesår skyldes en bakterie

Resistent lungebetændelse ses for første gang

1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009



PENICILLIN REDDER LEO

Leo er en lille dreng på et år. Da han kun var to måneder gammel, blev han meget syg en søndag morgen. For Leo fik penicillin en helt afgørende betydning.

"Jeg kunne høre ham ligge og klynke lige så stille i sin seng," fortæller Leos mor, "Jeg blev bekymret, for normalt græd Leo ikke på den måde." Han havde været forkølet i nogle dage, og Leos mor tænkte, at det var derfor, han var lidt pylret.

Leo var slet ikke sig selv den dag. Han var ked af det og ville bare sidde hos sin mor. Op ad dagen blev det værre, og til sidst var Leo brændende varm. "Hver gang han kom i nærheden af dagslyset, vendte han hovedet væk," fortæller Leos mor. Sidst på formiddagen besluttede Leos forældre at køre ham på hospitalet. De kunne se, at det var mere end bare en forkølelse.

På hospitalet blev Leo undersøgt med det samme. Den lille dreng havde fået meningitis, som er hjernehindebetændelse, som man i værste fald kan dø af. Man kan vaccinere mod nogle former for meningitis i dag, men fordi Leo var så lille, havde han ikke fået vaccinationen endnu.



Leo kom i penicillinbehandling med det samme. Alligevel blev han ved med at være alvorligt syg i mange dage. "Vi endte med at være på hospitalet med Leo i tre uger," fortæller Leos mor. "I ti dage lå Leo i respirator, da han fik så meget medicin, der gjorde, at han ikke kunne trække vejret alene."

Det er nu ti måneder, siden at Leo var syg. Den hurtige reaktion fra Leos forældre og penicillinbehandlingen bevirkede, at Leo blev rask. I dag er han en glad lille dreng igen.

i

SÅDAN VIRKER PENICILLIN
Hvis skadelige bakterier får lov til at formere sig i kroppen, kan der gå lang tid, før man bliver rask. Penicillin forhindrer bakterierne i at kopiere sig selv, i stedet svulmer de op og sprænges. På den måde slipper man hurtigere af med bakterieangrebet.

Vidste du ...

at forskere har fundet bakterier i Sibirien, der har levet i 500.000 år?

vi måske får flere dødsfald, fordi medicinen simpelthen ikke virker.

I andre lande har man brugt meget mere antibiotika end i Danmark. Derfor får vi også mange resistente bakterier ind i landet, fx når vi kommer hjem med dem efter at have været i udlandet. Endelig har man også brugt alt for meget antibiotika i landbruget, og resistente bakterier hos dyr og fødevarer kan også smitte mennesker.

Hvad kan vi gøre ved det? Ja først og fremmest nøjes med at bruge antibiotika, hvor det er strengt

nødvendigt, og kun bruge de nyeste antibiotika, når folk er meget syge. Fx skal man ikke bruge antibiotika 'bare' fordi man er lidt snottet eller har lidt feber. Så skal man lade kroppen selv klare ærterne og imens passe på ikke at smitte andre.



Resistente bakterier i fremmarch

Beredskab Danskere bliver i stigende grad smittet med resistente stafylokokbakterier. Ekspert arbejder på at bremse de potentielt dødelige bakteriers fremmarch i Danmark.

Af Jens Ejning

Danske og udenlandske eksperter advarer i en ny rapport mod den eksplosive stigning i antallet af patienter i bl.a. Danmark, der bliver smittet med bakterier, som er resistente over for penicillin.

Således steg antallet af danske smittede med resistente stafylokokker fra 248 i 2003 til 577 i 2004, og ifølge vurderin-

ger fra Statens Serum Institut vil så mange som 918 danskere nå at blive smittet alene i år.

Når bakterierne er modstandsdygtige over for penicillin, er det nødvendigt at behandle patienterne med antibiotika, der ikke alene er mindre effektiv end penicillin, men også er dyrere, forklarer afdelingslæge Robert Skov, Statens Serum Institut.

»Stigningen er uacceptabelt

høj. Resistente bakterier er ikke bare kostbare at bekæmpe. De fører også til øget sygelighed og i visse tilfælde øget dødelighed,« siger Robert Skov: »Vi skal gøre alt for at få styr på situationen. Før vi ikke det, så ender vi måske med, at 30-40 procent af alle stafylokokinfektioner herhjemme er med resistente bakterier, sådan som det er tilfældet flere steder i udlandet. Vi vil gerne forblive i en situation, hvor cirka en procent af infektionerne er med resistente stafylokokker.«

Han understreger, at hovedparten af tilfældene med modstandsdygtige stafylokokker i

2004 var relativt harmlose og bestod af infektioner i hud eller bylder, men i 14 af tilfældene førte infektionerne til livsfarlige blodforgiftninger.

»Det er et ret højt antal,« tilføjer han.

Tidligere blev langt de fleste patienter smittet med resistente stafylokokker i udlandet eller på danske hospitaler. I dag bliver danskere i stigende grad smittet, uden at de har været i kontakt med sygehuse eller på udlandsrejser.

Resistente stafylokokker har de senere år hærget på flere sygehuse. Bl.a. har en række hospitaler i Vejle Amt haft store problemer. Den medicin-

ske afdeling på Kolding Sygehus har sågar været lukket midlertidigt pga. stafylokokker.

Forskerne kan ikke umiddelbart forklare udviklingen. Men måske hænger den sammen med den almindelige konkurrencesituation blandt bakterier. Stafylokokker med resistensgener er blevet bedre til at klare sig i den evige kamp mod de meget mere udbredte stafylokokker uden resistensgener. Dermed kan de nemmere sprede deres arvemateriale til andre bakterier.

Ifølge den nye rapport fra det videnskabelige selskab Scandinavian Society for Antimicrobial Chemotherapy er ud-

viklingen den samme i hele Skandinavien, og eksperter anbefaler, at der bliver udarbejdet nationale handlingsplaner for bekæmpelse af resistente stafylokokker.

Statens Serum Institut og Sundhedsstyrelsen er ifølge Robert Skov i gang med at udarbejde nationale retningslinjer.

ejs@berlingske.dk

LÆS MERE:

www.ssi.dk

Læs rapporten om resistente stafylokokker

Statens Serum Institut og Sundhedsstyrelsen har, siden denne artikel blev skrevet, udgivet en vejledning til, hvordan man kan forebygge spredning af resistente stafylokokbakterier. Udklip fra Berlingske Tidende den 7. juni 2005.

Dræberbakterien skyld i flere dødsfald

18 dødsfald kunne muligvis være undgået, hvis lægerne havde vasket hænderne med vand og sæbe i stedet for sprit. Dræberbakterien hærger Sjælland.

20. MARTS 2009, 10:14



En farlig tarmbakterie har ramt flere sygehuse på Sjælland. Omkring 90 patienter er smittet, og formentlig er bakterien medvirkende årsag til 18 dødsfald.

Chefen for mikrobiologisk afdeling på Slagelse Sygehus, Henrik Friis, sidder med det overordnede overblik over regionens tilfælde, på nær i Roskilde og Køge. Han beskylder overdreven brug af bredspektret antibiotika, for at være skyld i den farlige resistente bakterie, skriver TV2 Øst.

- Hvis tendensen fortsætter, har vi kun set toppen af isbjerget, siger han til TV2 ØST.

- Håndsprit er en praktisk og nem måde at desinficere hænderne på, men desværre virker håndsprit ikke over for de sporer, som bakterierne danner. Derfor bør de ansatte på de ramte sygehuse vaske hænder med vand og sæbe, siger Kåre Mølbak.

En anden forklaring kan være manglende rengøring. I stedet for vand og sæbe, tørrer man ifølge Kåre Mølbak på mange sygehuse over med såkaldte tørmopper.

I Region Hovedstaden erkender koncerndirektør Svend Hartling, at en nedprioritering af rengøringen på sygehusene kan være én af grundene til de mange tilfælde.

- Vi arbejder løbende med at forbedre rengøringen på vores sygehuse, men bakterien er genstridig. Den kan overleve i lang tid i hospitalsmiljøet, siger han og understreger, at de berørte hospitaler har situationen under kontrol.

- Vi overvåger det tæt og reagerer hurtigere, hvis en patient får diarré, så de kan isoleres, og vi kan sørge for speciel rengøring, siger han.

Foreløbig er bakterien *Clostridium difficile*, også kaldet - CD027, fundet på Hillerød, Helsingør, Esbønderup, Hørsholm og Frederikssund hospitaler, hvor der tilsammen er konstateret 50 tilfælde. På Gentofte Hospital er der indtil videre registreret 25 smittede.

/ritzau/



Grundig håndvask både hos personalet og patienter er vigtig på hospitaler, fordi det kan forhindre smitte i at spredes.

ARBEJD SELV VIDERE

1. Undersøg jeres deodoranternes varedeklarationer. Hvor mange af dem indeholder det bakteriedræbende stof triclosan, der er mistænkt for at udvikle resistente bakterier?
2. Diskutér fordele og ulemper ved at bruge deodoranter for at holde bakterier og dårlig lugt væk fra armhulerne. Hvordan vil det være, hvis det blev forbudt at bruge deodoranter? Hvilke alternativer kunne der være?
3. Opbyg et scenarium, hvor man står magtesløse over for bakterier. Der er udviklet så mange resistente bakterier, at man ikke længere kan bekæmpe ganske almindelige infektioner. Hvad kan du gøre? Og hvad kan samfundet gøre?
4. Tag en prøve fra mundhulen og put den i et lufttæt glas. Stil glasset et varmt sted. Kig til det efter en uges tid og se, hvad der er sket.
5. Undersøg den aktuelle debat om rengøringen på de danske sygehuse. Hvad er nogle af problemerne med multiresistente stafylokokker, fx MSRA. Se mere på www.sst.dk

🔴 KLIK VIDERE PÅ NETTET

Læs mere om bakterier

Se under afsnittet om "Dig og din mad"

www.madklassen.dk

Allergi og bakterier

DR har en række sider om sundhed og sygdom.

Find selv stof om fx allergi og bakterier

www.dr.dk/Sundhed/Sygdom

Kroppen set indefra

I dag har næsten alle mennesker prøvet at få taget et røntgenbillede. Enten er det foregået hos tandlægen eller måske på et hospital. Et røntgenbillede kan afsløre, om man har brækket en knogle i kroppen og simpelthen vise det indre i mennesket. Du har sikkert også fået taget en blodprøve hos lægen på et tidspunkt. Blodprøver er sammen med biopsier, røntgenbilleder og scanninger de muligheder, man har, når man skal se kroppen indefra.

Teknikker som blodprøver, røntgenbilleder og scanning hjælper lægen til at se, om der er noget galt inde i os, eller om tingene er, som de skal være. Scanning bruges også til gravide, så man kan se, om fostret har det godt. Opdagelsen af disse metoder har fremmet behandlingen på sundhedsområdet markant.

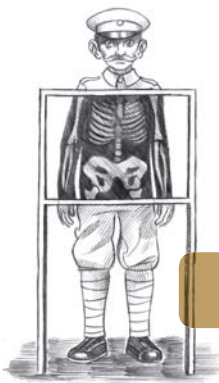
DA MENNESKET BLEV GENNEMSIGTIGT

Røntgenstråler blev opdaget af Wilhelm Röntgen i 1895. Röntgen var professor i fysik ved et tysk universitet og opdagede de gennemtrængende stråler ved et tilfælde, mens han lavede nogle forsøg med elektricitet. Strålerne har en evne til at trænge igennem fx hud og kød og vise billeder af indvendige objekter som knogler. Han kaldte sin opdagelse for X-stråler, da de indtil da var ukendte stråler, som ingen før havde observeret. Metoden blev med det samme indført i den medicinske



Verdens første røntgenbillede viser Wilhelm Röntgens kone, der var forsøgsperson. Han tog et billede af hendes hånd og fik et skyggeagtigt billede, der helt tydeligt viser fingrenes knogler. Ved siden af ses et helt moderne røntgenbillede.

verden og brugt til at tage anatomiske billeder af skelettet/kroppen. Kort efter Röntgens opdagelse begyndte man også i Danmark at eksperimentere med røntgenbilleder.



Opdagelsen af røntgenstråler og røntgenbilledet

Kræftbehandling med røntgenstråler

Røntgenbilledapparater anvendes under Første Verdenskrig

Sundhedsstyrelsen laver regler om strålebeskyttelse for læger og sygeplejersker



1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947



Til venstre ses en røntgeninstallation fra 1905 og til højre en moderne CT-skanner. En skanning varer under ti minutter afhængig af, hvor stor en del af kroppen, der skal undersøges. Den samlede undersøgelsestid er mellem 15 og 30 minutter, men det er inklusiv forberedelse som fx lejring af patient, indsprøjtning af kontrast m.m. Der er i dag retningslinjer for, om man må stå i rummet, når scanningen foretages.

Få år efter blev røntgenfotografering almindelig praksis hos læger verden over. Og specielt under Første Verdenskrig fra 1914-1918 blev der brugt transportable røntgenapparater, som kunne hjælpe lægerne med at finde brækkede knogler og kuglesplinter på de sårede soldater.

Det viste sig dog hurtigt, at strålerne var farlige for personalet, der betjente apparatet hver dag. De kunne skade kroppens celler, hvis man blev ramt af for store mængder. Derfor måtte man finde på en form for beskyttelse. I dag er det nemmere at justere

i

Røntgenstråling dannes i røntgenrør. Strålingen er elektromagnetiske bølger ligesom almindeligt lys, men de har en kortere bølgelængde, og derfor kan de ikke opfattes af det menneskelige øje. Røntgenstrålingen trænger gennem væv, som er uigennemtrængeligt for almindeligt lys.

mængden af stråler på instrumenterne. Dette har, sammen med en stor viden om beskyttelse, bl.a. i form af afskærmning, gjort, at personalet ikke modtager så store stråledoser mere.

Røntgenstråle-teknologien fik enorm betydning for lægevidenskaben, fordi man på denne måde meget nemt kunne forberede en operation. På forhånd vidste lægerne, hvordan kroppen så ud indefra. Det

Vidste du ...

at de allerførste læger, der arbejdede med røntgen, mistede deres fingre på grund af strålingen?





Der tages tusindvis af blodprøver hver eneste dag. De mærkes omhyggeligt med patientens data og undersøges på laboratoriet.

blev også startskuddet til at udvikle nye måder at se kroppens indre på.

I dag er vi nået endnu længere. Med en CT-skanner kan man tage tredimensionelle røntgenbilleder af menneskekroppen. De første skanninger blev udviklet i løbet af 1960'erne og bliver fortsat mere og mere effektive.

BLODET AFSLØRER

Dit blod er en meget vigtig del af kroppen og fungerer som et slags transportsystem. Blodet sender ilt og næringsstoffer rundt i kroppen til cellerne og tager affaldsstoffer med væk fra cellerne igen.

Blodet bruges også til at undersøge kroppens indre tilstand. I slutningen af 1800-tallet begyndte man gennem bedre mikroskoper at undersøge blodet mere videnskabeligt. I løbet af 1900-tallet blev det

Vidste du ...

at de hyppigst anvendte røntgenundersøgelser viser rygsøjlen, brystkassen, kraniet og andre dele af skelettet?

mere og mere almindeligt at bruge blodprøver, når man skulle undersøge kroppens indre, og i dag er det nærmest standardprocedure at tage en blodprøve ved undersøgelse af patienter.

Blodets sammensætning kan i mange tilfælde vise, om du er syg eller ej. Man kan fx se, om du har sukkersyge, om dine nyrer fungerer normalt, eller om du har visse sygdomme i knoglerne. En blodprøve kan også afsløre, om ens sygdom er blevet kureret, og om en kvinde er gravid.

BIOPS ... HVAD FOR NOGET?

Lige siden middelalderen har man undersøgt væv, hud og organer – først og fremmest fra døde mennesker. Men det var først i begyndelsen af det 20. århundrede, at man for alvor kunne bruge vævsprøver til at finde ud af, hvad folk fejlede.

Kroppen består ud over knogler og organer af en masse 'bløde ting'. Den slags kaldes for væv og er

Vidste du ...

at et menneske indeholder mellem fire og fem liter blod? Det svarer til omkring tre 1½ liters colaflasker.

CASE

MOLLYS FOSTER BLEV SKANNET

Molly fødte sit første barn i en alder af 38 år. Det blev en velskabt pige. Under graviditeten blev hun skannet to gange med ultralyd. Det var hurtigt og nemt og skete på hospitalet, hvor en specialuddannet sygeplejerske forklarede hende, hvorfor hun skulle skannes.

Skanningen varede en halv times tid. Molly lå på ryggen, og sygeplejersken førte en skanner hen over hendes maveskind. Hun kunne følge med i undersøgelsen på en skærm ved siden af briksen.

"Første gang var jeg cirka tre måneder henne i graviditeten. Jeg var taget alene til skanningen," fortæller Molly, "Men havde jeg vidst, hvor meget man kunne se og især høre, ville jeg have taget min kæreste med. Det var utrolig bevægende at høre hjertelyden fra sit lille, nye barn. Det var virkelig så levende!"

"Anden gang var et par måneder senere, hvor vi kunne se meget mere og en masse detaljer. Vi havde sagt til sygeplejersken, at vi ikke ville kende barnets køn i forvejen, så på et tidspunkt sagde hun til os, at nu skulle vi kigge den anden vej ...".

En skanning kan vise, om fostret udvikler sig normalt inde i livmoderen. Hospitalet beregner fostrets vægt for at se, om det vokser, som det skal.

Hospitalet vurderer risikoen for forskellige typer af misdannelser hos fostret. Det kan være en fordel, hvis en eventuel misdannelse opdages før fødslen. Det gælder især, hvis barnet skal

opereres lige efter fødslen. I nogle få tilfælde viser skanningen så alvorlige misdannelser, at barnet ikke vil kunne overleve eller får et meget alvorligt handicap. Så vejleder hospitalet den gravide om muligheden for at få foretaget en abort.

Normale fostre har en tynd nakkefold, mens fostre med sygdommen mongolisme ofte har en tyk nakkefold. Jo tykkere nakkefolden viser sig at være, jo større er risikoen for at få et barn med Downs syndrom. Og jo ældre den gravide er, jo større er risikoen for visse typer misdannelser. Alle gravide tilbydes en scanning af barnet, når det er ca. 12 og 20 uger gammelt. Mollys skanning viste heldigvis, at alt var helt normalt.



Her ses et billede af et foster taget ved en scanning. Man kan tydeligt se hovedet på billedet.

i

Ved en ultralydsskanning udsendes lydbølger, som kastes tilbage til et måleapparat. Alt efter hvad lydbølgerne rammer, så sender de forskellige signaler tilbage og skaber derved et billede af det, de har ramt. Ultralyd bruges til at skanne gravide kvinder, stille visse sygdomsdiagnoser og som supplerende undersøgelse – bl.a. til røntgenundersøgelser.

Rekordlavt antal børn fødes med Downs

Antallet af børn, der fødes med Downs syndrom, falder stadig – sidste år kun 21 børn. De nye tal placerer Danmark i bund på verdensplan. Årsagen er, at langt de fleste gravide kvinder siger ja til fosterdiagnostik

AF LINE VAABEN

2008 blev året, hvor der blev født det laveste antal børn med Downs syndrom i Danmark nogensinde – nemlig 21. Det viser foreløbige tal fra Dansk Cytogenetisk Centralregister. Og de lave tal giver Danmark en særplacering internationalt: Intet andet sted i verden bliver der født så få børn med Downs syndrom,

tidligere kaldt mongolisme.

Den direkte årsag er, at alle danske

Stort set alle kvinder vælger abort, hvis det viser sig, at de venter et barn med Downs syndrom.

Centerleder ved Center for Ligebehandling af Handicappede Mogens Wiederholt synes ikke, at det faldende tal giver anledning til glæde:

– Jeg hører ofte højt uddannede, velbegavede læger gå ud og annoncere et lavt antal fødsler med Downs syndrom som succes. Men jeg synes i sig selv ikke, der er noget at fejre. I min optik skal der være plads til børn og mennesker med Downs. Jeg synes, det er beskæmmende, når man italesætter udryddelsen af en bestemt form for menneskeliv. Jeg er ikke imod fosterdiagnostik, men jeg er af den overbevisning, at man skal tage diskussionen om, hvorvidt man skal benytte teknologien, og om hvorvidt man har krav på, at den bliver brugt, siger han.

"Det handler om, hvem der er velkomne i

Også Landsforeningen Downs Syndrom er bekymret over re-

Siden 2004 er alle gravide blevet tilbudt en særlig undersøgelse, som viser, om barnet har Downs syndrom. Det har betydet, at langt færre børn fødes med Downs syndrom. Men ikke alle er enige i, at børn med Downs syndrom bør vælges fra. Hvad mener du? Udklip fra Kristeligt Dagblad den 25. marts 2009.



I 1980'erne blev de gennemsnitlige billeder endnu bedre med de nye MR-skanninger. MR står for magnetisk resonans. Denne metode anvender magnetisme og radiobølger, som kobles til en meget kraftig computer, der danner billeder af kroppen.

en fælles betegnelse for bl.a. muskler, sener, fedt og hud. I dag kan lægen undersøge et stykke væv gennem et mikroskop og på den måde se, om vævet er sygt eller sundt.

Sådan en prøve af vævet kaldes en biopsi. Biopsien bliver taget ved, at lægen enten skærer et stykke væv direkte fra huden eller bruger en kanyler til at tage noget væv længere inde i kroppen.

Ofte tager lægen en vævsprøve fra en patient, hvis man fx ved en skanning har fået mistanke om, at der kan være noget i vejen. Biopsier bruger man for det meste til at undersøge for kræft i vævet.

Vidste du ...

at personalet for at beskytte sig mod stråling går om bag en beskyttelsesskærm under optagelsen af røntgenbilledet, fordi de dagligt laver mange røntgenundersøgelser og ellers ville blive udsat for meget stråling?

ARBEJD SELV VIDERE

1. Har du nogensinde brækket din arm eller et ben og blevet røntgenfotograferet? Diskutér i klassen, hvorfor man tager et røntgenbillede. Hvad skal det bruges til? Er det farligt at få taget et røntgenbillede? Hvad gjorde man med en brækket hånd, da man endnu ikke kunne røntgenfotografere?



2. Hvad kan man se på et ultralydsbillede af et foster?
3. Gå sammen i grupper og find frem til, hvilke dele af menneskekroppen man undersøger med en CT-skanning. Og hvad undersøger man med en MR-skanning? Find billeder på internettet, der viser CT-skanninger og MR-skanninger og diskutér, hvad det er, man kan se på billederne.
4. Undersøg, hvilken viden der er nødvendig for fx at konstatere lungekræft, sukkersyge og en blodprop i hjernen.
5. Interview personalet på skolens tandklinik. Spørg dem, hvilke forholdsregler de tager, når en elev skal have røntgenfotograferet sine tænder.

Kan kroppen genbruges?

For mere end 50 år siden genbrugte et lægehold en kropsdel for første gang. Et organ fra en person blev transplanteret til en anden. Før den tid kunne det være livstruende, hvis fx leveren eller hjertet svigtede. I dag er det stadig livstruende, hvis et organ svigter, men heldigvis redder organtransplantationerne mange menneskeliv.

Gennem de seneste 100-150 år er udviklingen gået rigtig stærkt inden for lægevidenskaben. Ved operationer begyndte man at bedøve patienterne, så de ikke kunne mærke, at de blev opereret. Ved nogle af de første operationer i 1800-tallet, hvor man skar op ind til menneskets indre organer, måtte patienterne bare bide smerten i sig.

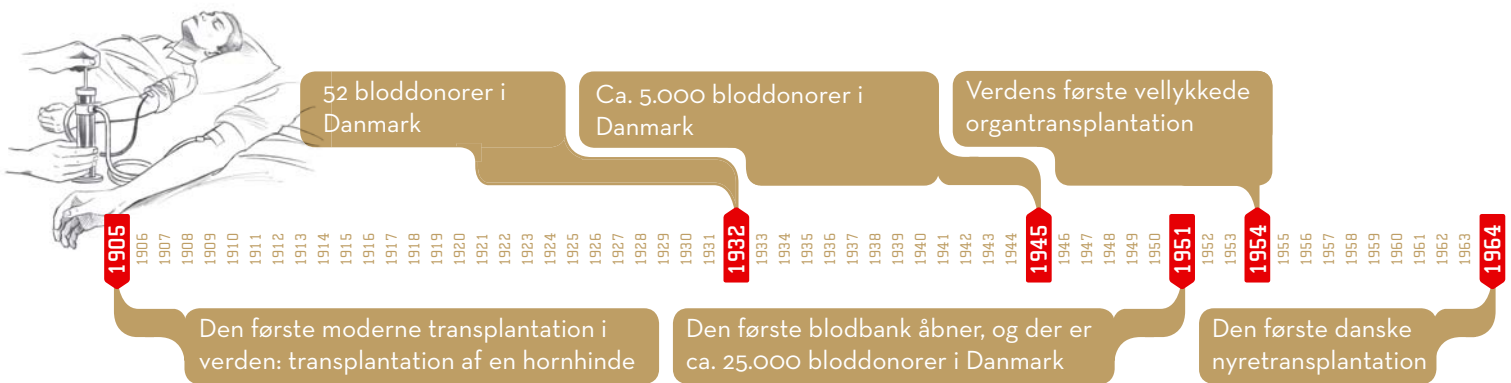
Måden at bedøve på er siden blevet bedre og bedre, og den udvikling har i høj grad bidraget til sundheden. Muligheden for lettere at kunne reparere skadede kropsdele har betydet, at folk nu kan komme sig over tidligere uhelbredelige sygdomme. Derfor lever mange i dag et længere liv uden skavanker eller smerter fra en sygdom.



Når et hjerte skal transporteres, kan det foregå i en særlig kasse. Kassen opretholder bl.a. en optimal temperatur så hjertet ikke beskadiges under transporten. Cirka 10 procent af alle hjertetransplantationer bliver udført på børn og unge.

ORGANDONATION REDDER LIV

I 1990 oprettede Sundhedsstyrelsen et register over personer, der ville donere deres organer, hvis de på et tidspunkt blev erklæret hjernedøde. Der er i dag





Sådan så operationsstuerne ud på Frederiks Hospital i år 1910 (til venstre) - og på Skejby Sygehus i 2005 (til højre). Billederne viser begge en operation. I 1910 var der en sværm af mennesker på operationsstuen. Dengang havde personalet ikke masker for munden, og der var meget lidt elektronisk udstyr. I 2005 var der - ligesom i dag - få mennesker i lokalet. Alle har masker, hårnet og handsker på, og der er adskillige maskiner i brug til hjælp under operationen.

over en halv million danskere, som har tilmeldt sig registeret – ved at sige enten ja eller nej til organdonation.

Når der sker en donation af livsvigtige organer, skal en operation helst gå hurtigt. Derfor skal ventelistepatienter være klar, og donoren helst have taget stilling til, om han/hun ønsker at donere sine organer. Fx ved en trafikulykke, hvor en eller flere af de involverede dør, kan organerne anvendes til en person på venteliste. Organerne går hurtigt til grunde, når man er erklæret hjernedød. Det gør donationen af organet lettere, hvis den døde på forhånd har taget stilling til organdonation. Har man ikke taget stilling, er det de pårørende, der tager beslutningen. Og det kan være rigtig svært, hvis det fx drejer sig om ens eget barn.

I andre lande som Sverige og Spanien bruger man begrebet 'formodet samtykke'. Her regner man med, at alle voksne som udgangspunkt stiller sig til rådighed som donorer. Hvis folk på forhånd selv har meldt fra, eller hvis deres pårørende siger

nej, så må man ikke anvende deres organer til andre mennesker.

Som dansker kan man melde sig til organdonation og samtidig vælge at tilmelde sig registeret med krav om, at de pårørende også accepterer donationen i selve situationen.

TRANSPLANTATION AF ORGANER

Transplantation af organer er en af de mest komplicerede former for kirurgi. Man kan aldrig helt forudse, hvordan en menneskekrop reagerer på modtagelsen af et nyt organ fra en fremmed krop.

Vidste du ...

at nyretransplantationer er de transplantationer, der bliver foretaget flest af?



Udskiftning af en hofte gennemføres for første gang

Verdens første knoglemarvstransplantation foretages i USA med hjælp af dansk donor

Verdens første ansigtstransplantation sker i Frankrig

I Sydafrika foretages verdens første vellykkede hjertetransplantation

Den første danske hjertetransplantation foretages på Rigshospitalet

Ca. 235.000 bloddonorer i Danmark



1965

1966

1967

1968

1969

1970

1971

1972

1973

1974

1975

1976

1977

1978

1979

1980

1981

1982

1983

1984

1985

1986

1987

1988

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009



Ved blodtransfusion tappes blodet i specialdesignede plastikposer, hvor det kan opbevares og transporteres, indtil det skal bruges. Plastikposen indeholder nogle specielle stoffer, der hindrer blodet i at størkne.

Vidste du ...

at i de tilfælde, hvor den afdøde ikke selv har taget stilling til donation, har cirka halvdelen af de pårørende sagt ja, og den anden halvdel har sagt nej til donation?

I dag kan lægerne indoperere nye organer som hjerte, nyre og lever. Der er også lavet vellykkede forsøg med at transplantere bl.a. arme og ansigt.

Hvornår tager man et organ fra en krop for at transplantere det over i en anden krop? Hvis der er tale om hjertet, øjnene, hud eller andre ting, som donoren ikke kan leve uden, så sker det typisk fra døde, som er erklæret hjernedøde. Donation fra hjertedøde forekommer flere steder i udlandet, men ofte er disse organer ikke så anvendelige.

i

En **HJERNEDØD** er ikke en bevidstløs, der kan vågne igen. Hjernedød er en uoprettelig tilstand. Hjertet kan slå, selvom hjernen er død, hvis den hjernedøde er tilkoblet en respirator. Ellers vil hjertet holde op med at slå efter få dage.

BLOD OG KNOGLEMARV

Nogle organer kan doneres af levende og raske mennesker. Et menneske har fx to nyrer og kan sagtens leve et normalt liv med bare én nyre. En sund og rask person kan derfor godt donere sin ene nyre til et andet menneske.

Det er altså ikke kun hjerne- eller hjertedøde, der kan bruges som donorer. Dele af kroppen som blod, knoglemarv og nyrer kan du godt donere som levende menneske uden selv at tage skade.

Blodet i kroppen bliver hele tiden fornyet, og derfor kan du med jævne mellemrum sagtens donere en halv liter af dit blod. Det kan så bruges til patienter, der har brug for at få tilført ekstra blod.

I 1932 fik vi i Danmark det første korps af bloddonorer, men dengang vidste man ikke, hvordan blodet kunne opbevares i længere tid. Derfor kunne man kun give blod ved direkte blodtransfusion, så det var nødvendigt at tilkalde en bloddonor, hvis en patient havde brug for ekstra blod.

CASE

CECILIAS NYE NYRE

Cecilia var ni år og på vej hjem fra ferie, da hendes ben pludselig begyndte at hæve. Hun blev mere og mere syg og blev hurtigt indlagt på et hospital, hvor hun fik konstateret Nefrotisk syndrom – en alvorlig nyresygdom.

Da Cecilia var 14 år, blev det besluttet, at hun skulle have en nyretransplantation. Cecilias mor havde ikke samme blodtype, så hendes nyre duede ikke. Cecilias stedfar, Ole, tilbød i stedet sin ene nyre, for hans vævstype og blodtype passede heldigvis.

"Før transplantationen kunne jeg ikke noget," fortæller Cecilia. "Jeg var i skole et par timer om dagen; så var resten af dagen ødelagt, fordi jeg var så træt og bare måtte sove. Jeg skulle også følge en meget streng kostplan, så jeg blev efterhånden meget tynd."

I dag har Cecilia det godt. Af og til tænker hun på, at hun går rundt med Oles nyre; hun kan også mærke, at den sidder lidt anderledes. "Jeg går ikke rundt og føler mig evig taknemmelig – det kan man jo ikke, men jeg

passer godt på mig selv, så det er ikke fest og farver hver weekend. Jeg misbruger ikke det, jeg har fået."

Cecilia synes, det er helt ok, hvis man ikke selv ønsker at være donor. Men hun kunne godt tænke sig, at man automatisk er donor. Og så skal der selvfølgelig være mulighed for at melde fra. I dag er det lige omvendt.



i

- I januar 2009 havde donorregisteret over 600.000 tilmeldte.
- Der foretages mellem 250-300 transplantationer i Danmark om året
- I 2007 døde 50 mennesker i Danmark, mens de stod på venteliste til at modtage et nyt organ.

I 1951 fandt man frem til en metode, så blodet kunne gemmes, og landets første blodbank blev åbnet i en barak ved Bispebjerg Hospital i København. Her opbevarede man blodet, der var blevet tappet fra bloddonorerne. Senere opstod der blodbanker over hele landet.

Det er også muligt at være knoglemarvsdonor. Knoglemarv er en blød substans, der findes i hulrummet i vores knogler, og som medvirker til, at kroppen kan danne blod. Ofte er det børn og unge med sygdommen leukæmi, der har brug for transplantation af knoglemarv.

i Ved HJERTEDØD holder hjertet op med at slå, og vejtrækningen standser. Organerne begynder straks at gå til grunde, fordi blodcirkulationen ophører. Resultaterne af transplantation fra hjernedøde er derfor bedre end resultaterne af transplantation fra hjertedøde.



ARBEJD SELV VIDERE

1. *Hvor mange slags organer kender du, som man kan genbruge i den menneskelige krop? Lav en liste over alle organerne, som du mener, man kan genbruge. Hvor mange organer kan man erstatte og samtidig være det samme menneske? Brug nettet.*
2. *Muligheden for at transplantere organer betyder, at vi alle bliver stillet over for nye og svære valg. Et af valgene er, om man vil være organdonor efter sin død. Hvad enten svaret er ja eller nej, er det vigtigt, at du tager stilling og fortæller dine nærmeste, hvad du mener.*
 ➤ *Diskutér i klassen jeres egne holdninger til organdonation, og hvorfor det er vigtigt at tage stilling. Vil du donere dine organer til et andet menneske? Hvorfor – eller hvorfor ikke? Tal også om, hvad organdonation kan betyde for modtagernes hverdag eller overlevelse i det hele taget.*
3. *Gennemgå i grupper Sundhedsstyrelsens kampagne 'Organdonation'. Hvordan tror I, at den får flere til at tage stilling? Hvordan virker kampagnen på dig? Diskutér, om I vil melde jer til organdonorregisteret efter at have set denne kampagne? Opbyg et rollespil om organdonation i klassen. Brug hjemmesiden www.tagstilling.nu*

🔴 KLIK PÅ NETTET

Transplantation

Her kan du finde flere informationer om transplantationer. Se, hvor mange der står på venteliste, og hvor mange der er registreret i organdonorregisteret.

www.transplantation.dk



Fra Sundhedsstyrelsens kampagne om at tage stilling til organdonation, 2008.

SEKSUALITET

- fra fåRøTARME Til gummiKondomER

Seksualitet handler om lyst, følelser, sex, kys, kærlighed og meget andet. Seksualitet har før som nu stor indflydelse på vores hverdag og sundhed. Der er gennem 1900-tallet sket store forandringer i oplysningen om seksualitet. Vi har også fået en større viden om seksuelt overførte sygdomme.

Tidligere var seksualitet et emne, som var forbundet med skyld og skam, og som man ikke talte åbent om.

Forfatteren Thit Jensen var en vigtig person i kampen for kvinders ret til ligestilling på alle områder i livet. Hun var en stor fortaler for prævention til kvinder og ville have uddannelse og arbejde til kvinderne, men også kærlighed og moderskab i det traditionelle ægteskab.

Sammen med lægen J.H. Leunbach oprettede Thit Jensen i 1924 Foreningen for Seksuel Oplysning, der senere bliver til foreningen Sex og Samfund. Foreningen skulle informere unge om sex og prævention. Den tog også fat på at få seksualundervisning indført i skolens ældste klasser. Det blev dog først i 1971, at seksualundervisning blev obligatorisk i skolen, selvom man allerede i 1960'erne talte meget om sex og seksuel frigørelse.

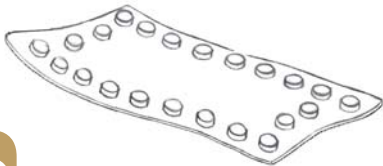


Billedet er fra den allerførste rødstrøpedemonstration den 8. april 1970, hvor kvinder gik ned igennem Strøget udklædt med bh'er uden på tøjet, parykker, kunstige øjenvipper, store hatte m.m. Da de nåede Rådhuspladsen smed de alle disse ting ned i en skraldespand, hvorpå der stod 'Hold Danmark ren'.



Fængselsstraf for homoseksualitet afskaffes

Foreningen for Familieplanlægning dannes af en gruppe kvindelige læger. Den arbejder bl.a. for fri abort og seksualundervisning i skolerne



Forfatteren Thit Jensen og lægen J.H. Leunbach opretter Foreningen for Seksuel Oplysning

Salg af prævention gøres lovligt

P-pillen kommer til Danmark



KONDOMER OG P-PILLER – NYE MULIGHEDER

Det har ikke altid været muligt selv at kunne planlægge, hvornår og hvor mange børn man som kvinde og familie ville have, selvom nogle former for prævention har eksisteret i flere hundrede år.

Kondomet blev første gang nævnt i historien i 1500-tallet, hvor mænd brugte "hylstre" af stof ved samleje, men de har nok ikke været særlig effektive og sikre. Før man begyndte at producere gummi, brugte man fåreblindtarme eller fiskeblære som kondomer. Men så udviklede Charles Goodyear i 1844 vulkaniseret gummi, og vejen var banet for tætsluttende kondomer.

I starten var kondomer dyre og kostede det, der dengang svarede til en dagløn for en almindelig arbejder. I 1920'erne og 1930'erne kom latexkondomerne, hvilket gjorde, at almindelige mennesker endelig kunne få råd til en mere sikker prævention.

Indtil 1937 var det dog forbudt både at oplyse om prævention og sælge kondomer. Selv da det blev lovligt, skulle handlen foregå i yderste diskretion for at undgå offentlig forargelse. Helt op til 1965 var der begrænsninger på, hvor man måtte sælge kondomer. De kunne bl.a. købes hos herrefrisøren og på apoteket.

P-pillen kom på det danske marked i 1966. Den bidrog i høj grad til, at kvinderne fik mulighed for og ret til at planlægge tidspunktet for, hvornår de ville have børn og hvor mange.

RET TIL ABORT

Frem til 1930'erne var det ulovligt og strafbart at få foretaget en abort. I slutningen af 1930'erne var der enkelte undtagelser, som gjorde, at det var muligt



Bus med plakat af et kondom hvor der står: "Beskyt den du elsker". En af Sundhedsstyrelsens første store hiv/aids kampagner i slutningen af 1980'erne.

at få foretaget en abort. Det var fx, hvis kvinden havde mange børn i forvejen, og det fysisk var en belastning med endnu en graviditet og fødsel. Fra 1940'erne til 1960'erne steg antallet af såvel legale som illegale aborter. I 1973 blev adgangen til abort fri. Den fri adgang til abort og de bedre præventionsmuligheder havde stor betydning for kvinderne. De fik hermed retten til at bestemme over egen krop, muligheden for at vælge moderskabet fra eller til, og de fik større muligheder for at komme ind på arbejdsmarkedet.

SEX OG SYGDOMME

Sexsygdomme rammer især unge voksne og hører til de mest almindelige infektioner i verden.

i

I Danmark er de hyppigste seksuelt overførbare sygdomme herpes, kondylomer og klamydia. Sjældnere er gonorré, syfilis og hiv.

Gennem 1980'erne har Sundhedsstyrelsen de første oplysningskampagner om kondomer som sikker prævention

Medicin mod hiv virker

Mere end 25.000 danskere er diagnosticeret med klamydia om året, men man regner med, at dobbelt så mange er smittede

1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009

Første tilfælde af aids i Danmark

Registreret partnerskab mellem to personer af samme køn er muligt

Der lever 5.000 hiv-smittede i DK, hvoraf ca. 1.000 ikke ved, de er smittede



Sexsygdomme bliver ofte spredt, hvis man ikke bruger kondom. I starten af det 20. århundrede var de mest udbredte kønssygdomme syfilis og gonoré. Syfilis blev formodentlig bragt til Europa i forbindelse med opdagelsen af Amerika allerede i 1500-tallet og spredtes med stor hast.

Antallet af registrerede syfilis- og gonorétilfælde er faldet markant siden midten af 1980'erne formentlig pga. øget beskyttelse ved samleje som led i forebyggelsen af aids.

HIV/AIDS

I 1980'erne var det en helt ny kønssygdom, der dominerede sexlivet ikke bare i Danmark, men i det meste af verden, nemlig hiv/aids. Sygdommen hærgede særligt blandt homoseksuelle, men den ramte også heteroseksuelle.

Sygdommen aids skyldes virussen hiv, som for eksempel smitter ved sex uden kondom. Aids opstår, når hiv-virussen har slået så mange af immunforsvarets celler ihjel, at man får infektioner, som man normalt ville kunne bekæmpe.

Der var en stor angst for aids, fordi den dræbte mange mennesker, og man ikke havde noget middel til at kurere sygdommen. Man var bange for, at der skulle udbryde en hiv/ aids-epidemi, som ville slå en masse mennesker ihjel. Sundhedsstyrelsens



Sundhedsstyrelsens klamydiakampagne fra 2006 "Undgå klamydia". Se mere på www.klamydia.dk

kampagner i 1980'erne oplyste danskerne om sygdommen, og hvordan man kunne undgå at blive smittet med hiv. I dag kan man behandle aids-patienter, så de kan leve i op til 30 år eller længere, men man kan endnu ikke kurere sygdommen.

KLAMYDIA

Klamydia er en bakteriel infektionssygdom, der overføres ved samleje. Den kan også give svie ved vandladning og udflåd fra urinrøret, og det kan føles som om, man 'tisser glasskår'.



i

De mest kendte præventionsmidler er kondom, p-piller, spiral og pessar, som alle blev opfundet før 1960'erne, men først blev mere udbredt i forbindelse med den seksuelle revolution. Kondomet til kvinder blev opfundet i begyndelsen af 1990'erne og blev kaldt et femidom. Femidomet er primært udbredt i u-lande, fordi det kan beskytte kvinder mod hiv/aids.

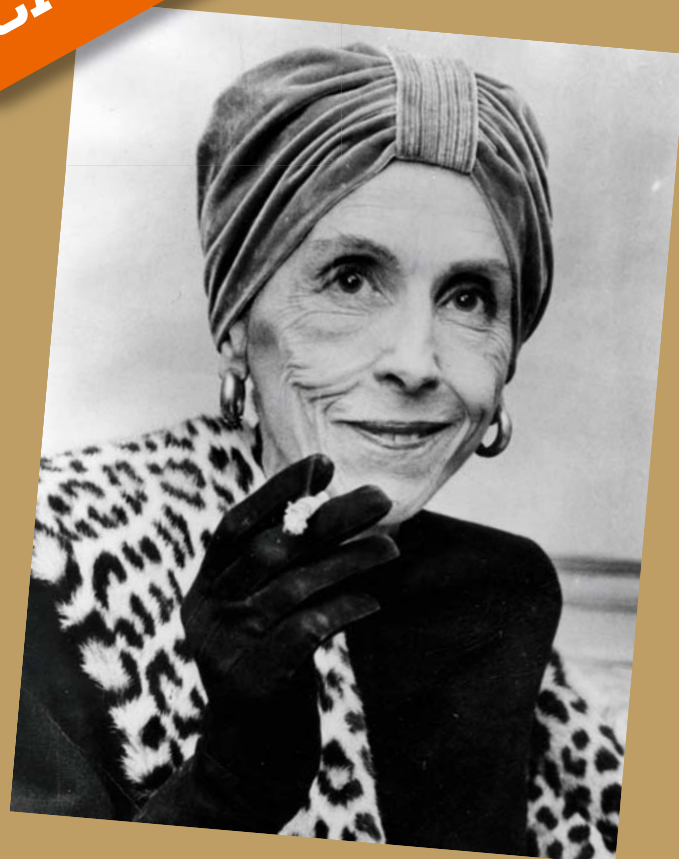
CASE

KAREN BLIXEN

Forfatteren Karen Blixen fik i 1914 syfilis. Hun blev smittet af sin mand, Bror Blixen, som havde affærer med andre kvinder. Da Karen Blixen fik sygdommen, opholdt hun sig i Kenya, hvor en engelsk læge gav hende kviksølvtabletter, som hun endte med at tage i mange år.

Men kviksølv er farligt for kroppen, og Karen Blixen fik derfor en kviksølvforgiftning, som gjorde, at hun fik stærke smerter, blev fuldstændig udmagret, fik betændelse i munden og i det hele taget blev meget svækket. Hun kunne få smerteanfald, som varede fire til fem timer og ofte blev efterfulgt af diarre.

Karen Blixens liv ændrede sig drastisk efter, at hun blev smittet med syfilis. Hun gik på skrappe diæter og fik mange mærkelige behandlinger, som da hun i 1942 skulle lukkes



inde i en kasse (hovedet stak dog ud), der blev varmet op til 40 grader. Kuren var ved at tage livet af hende, men hun overlevede og døde først i 1962.

Det tager kun et øjeblik at blive testet for klamydia. Hos kvinder tager lægen en lille prøve slim fra livmoderhalsen og urinrøret med en vatpind. Hos mænd er det nu almindeligt, at lægen tager en urinprøve, der viser, om klamydiabakterien har angrebet urinrøret.

Men klamydia er desværre ikke nem at opdage, for i langt de fleste tilfælde giver den ikke nogen symptomer. Man kan altså være smittet, uden at vide det, og dermed smitte andre. Sundhedsstyrelsen regner med, at 50.000 unge er smittet, men at kun ca. halvdelen opdager, at de har sygdommen.

Heldigvis kan du beskytte dig mod disse og andre kønssygdomme ved at bruge kondom ved samleje.

i

P-piller er den mest anvendte form for prævention blandt kvinder. I 2006 var der næsten 80.000 unge mellem 15 og 19 år, som tog p-piller. P-pillen beskytter kun mod graviditet og ikke mod kønssygdomme – derfor bør man samtidig altid bruge kondom.

KØBENHAVN, MANDAG 1. OKTOBER 1973

Tlf. (01) 11 85 11 døgnet rundt. Oplysningen 14 40 88 mandag-fredag 14-21
90. årgang. Nummer 1. Løssalg over hele landet 1,50 kr.

Intet abort-pres ved lovens start

Alt er normalt, melder hospitaler

Af Agnete Bødker og Karina Topp

Abortrevolutionen kalder overlæge Halfdan Lefevre det, der sker i Danmark i dag. Loven om fri abort træder i kraft. For kvinderne er det en begivenhed, der kan ligestilles med bondens frigørelse, siger han. Kvinden har også været slave, fordi hun biologisk har det handicap, at hun kan blive gravid.

Meget afhænger fra i dag af den modenhed, hvormed kvinden administrerer den nye lov. Et lægeønske i dag: at abort ikke bliver erstatning for anti-konceptionelle midler. Det er og forbliver bedre at forebygge et uønsket svangerskab.

Politiken foretog i går et rundspørge til en række hospitaler for at høre, om 1. oktober havde givet øget pres på de gynækologiske afdelinger. De fleste steder blev arbejdsdagen

betegnet som normal. Først på længere sigt kan man sige noget om, hvordan den frie abortlov fungerer i praksis.

Om risikoen ved en abort siger overlæge Vagn Seele, Frederiksborgs Amts Centralsygehus i Hillerød, at den direkte risiko ikke er større end ved at flyve til Rom.

Jo tidligere kvinden kommer, jo mindre er risikoen, og en urinprøve kan afsløre graviditet allerede en uge efter en udebleven menstruation.

Men også Vagn Seele understreger, at det bedste vil være at forebygge en uønsket graviditet. Det vigtigste må stadig være at man undgår at blive gravid.

Den eneste risiko ved loven, som Vagn Seele ser i dag er, at selve indgrebet forfaldiges til at være et så simpelt indgreb, at det går ud over anti-konceptionen.

Intet pres på hospitaler, side 2.

Anni F. billede

Forsideartikel fra den dag, abort blev gjort lovlig i Danmark. Udklip fra Politiken 1973.

Vidste du ...

at vi i Danmark har opkaldt p-pillen efter dr. Gregory Pincus, som opfandt p-pillen i 1950'erne?

ARBEJD SELV VIDERE

1. Diskutér i klassen jeres holdning til abort. Hvordan tror I, kvinderne gjorde, før abort blev lovligt? Hvordan er det i USA? Undersøg, hvilke holdninger der er til abort i USA. Brug nettet og ordbogen.
2. Kondom, p-piller, afbrudt samleje eller måske afholdenhed. Der er mange former for prævention. Arbejd i grupper og skriv en liste over de forskellige præventionsformer, der findes. Diskutér, hvad I beskyttes imod ved brug af de forskellige metoder – og hvad I ikke bliver beskyttet imod.
3. Der findes en række præventionsformer til kvinder, der indeholder hormoner. Find frem til, hvilke præventionsformer, det handler om, og undersøg, hvordan de fungerer, og hvilke bivirkninger, der kan være.
4. Diskutér med jeres lærere og skolens leder, hvordan I kan få en god seksualundervisning i løbet af jeres skoletid.
5. Hvorfor tror I, at aids er så udbredt i Afrika blandt heteroseksuelle, men ikke i Danmark?

🔴 KLIK PÅ NETTET

Præventionsguide

Her kan du læse mere om alle beskyttelsesformer.

www.praeventionsguide.dk

Rådgivning om hiv, aids, andre kønssygdomme og prævention

www.sexogsundhed.dk

www.sikker6.info

www.sexlinien.dk



Er du bange for et håndtryk?
Preben Bakbo Sloth, hiv-smittet

**Bliv fri af fordomme.
Hiv smitter kun gennem blod og sex**

Mange hiv-smittede føler, at andre tager afstand fra dem – også på deres arbejdsplads. Det skyldes ofte usikkerhed og manglende viden hos kollegerne. Lad os derfor én gang for alle slå fast: Hiv smitter kun gennem sex og blod. Og med hensyn til blod – kun hvis det indføres direkte i blodbanen. Der er således intet job, en hiv-smittet ikke kan præstere. Eller en social relation, han eller hun ikke kan indgå i. Du kan derfor roligt trykke din kollegas hånd – også selv om han eller hun lever med hiv.

Er du stadig i tvivl, så stil spørgsmål eller læs mere på videnomhiv.dk

Sundhedsstyrelsen

Fra Sundhedsstyrelsens kampagne "Viden om hiv" fra 2008. Der er stadig stor usikkerhed omkring, hvordan hiv smitter. Kampagnens formål er derfor én gang for alle at fastslå: Hiv smitter kun gennem sex og blod. Og med hensyn til blod – kun hvis det indføres direkte i blodbanen.

LivsStiLEn KAN Spænde BEN FOR SunHeden

Mange sundhedsproblemer i dag stammer fra den måde, vi lever på. Vi ved for eksempel, at vi gennemsnitligt lever kortere tid, hvis vi ryger eller ikke er fysisk aktive. Vi ved også, at det er usundt at spise meget slik og sundt at spise frugt og grønt. Alligevel kan det være svært kun at leve sundt hele tiden, og det skyldes både vores egne valg og den måde, som samfundet er indrettet på.

i

LIVSSTIL er adfærd, der over tid påvirker den enkeltes sundhed og dermed folkesundheden.

LEVEVILKÅR er de forhold, der påvirker vores liv, såsom indkomst, uddannelse, arbejde, bolig, miljø mv.

● **Vælger vi selv** den livsstil, vi vil have – eller gør vi bare som alle andre? Faktisk kan man sige både og. Selvfølgelig bestemmer du selv, om du vil prøve at ryge, om du vil spise gulerødder eller slik osv. Men hvis du tænker over den livsstil, du har, oplever du også, at der er andre, der har betydning for, hvad du vælger.

Din familie og dine venner har betydning for dine valg, og også omgivelserne spiller en vigtig rolle. Bor du fx tæt på en park, er det nemt at komme ud og gå en tur. Hvis du derimod bor et sted med meget trafik, er det svært at komme ud og stå på skateboard eller spille bold. Kort sagt hænger livsstilen sammen med de levevilkår, vi har, bl.a. vores familie, vores forældres uddannelse, og hvor mange penge de har at leve for.

LEG OM SØNDAGEN

Livsstilen hos de fleste danskere har ændret sig gennem de sidste 100 år, samtidig med at de fleste har fået bedre levevilkår. Det kan man se, når det drejer sig om at være fysisk aktiv i hverdagen, at drikke sodavand eller at ryge.

For 100 år siden havde mange børn ofte seks eller flere søskende. De delte værelse med tre-fire af dem, boede på landet og gik ofte mange kilometer til og fra skole. Deres livsstil og levevilkår var meget anderledes, end den er for os i dag. Ligesom i dag



Kraftigt fald i antallet af folk med alkoholproblemer, efter at afgiften på brændevin bliver forhøjet

Statsradiofonien indfører morgengymnastik

Piger skal også have gymnastik i skolen - hidtil havde det kun været for drenge

Engelske forskere beviser en sammenhæng mellem rygning og kræft





Billedet er fra 1950'erne og viser en dreng, som står tidligt op hver morgen for at køre med mælk.

havde mange børn et arbejde efter skoletid. Men den store forskel i forhold til nu er, at familien i 1909 også var mere afhængig af, at børnene hjalp til derhjemme. Og det var i de fleste tilfælde helt uden lommepenge.

Allerede som ni-tiårige blev børn sat i arbejde. Det var ikke bare at vaske op eller gå ud med skraldespanden to gange om ugen, men derimod hårdt fysisk arbejde for både piger og drenge. De skulle hjælpe med at vaske tøj, skure gulve, lave mad, hente brænde eller muge ud, fodre dyrene og hugge brænde. Leg og fritid var mest noget, der hørte søndagen til, og der var ikke mange penge til luksus.

TÆT RØG I HERREVÆRELSET

En af de luksusting, som var forbeholdt voksne mænd, var tobaksrygning – ofte i form af cigarrygning. Man vidste endnu ikke, at det var skadeligt at ryge. Det var først 50 år senere, at der lå klare beviser for sammenhængen mellem sygdom og en livsstil med rygning. Derfor blev der pulset løs i herreværelserne, når mændene sad



Ikke alle børn bevæger sig så meget, som de burde. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge bevæger sig 60 minutter om dagen.

og spillede kort sammen. Rygningen var samtidig en markering af, at man var blevet voksen, og af samme grund var det almindeligt i 1940'erne og 1950'erne, at drenge fik et sølvcigaretetui i konfirmationsgave.

CIGARETTER I NYT DESIGN

Rygning blev mere almindeligt i befolkningen i 1940'erne, fordi cigaretter blev masseproduceret på samlebånd. Samtidig var de amerikanske soldater, der var i Europa under Anden Verdenskrig, med til at udbrede de amerikanske cigaretmærker, fordi soldaterne fik tilsendt cigaretter i deres rationer ved fronten. Valgte man at ryge, blev man samtidig bekræftet på mange måder i, at det var det rigtige valg – af alle vennerne, der røg, og af de film, som man så i biograferne. I 1950'ernes biografer røg mange af filmidolerne – lige fra Humphrey Bogart, Lauren Bacall til James Dean. Der var talrige reklamer i ugeblade og i butikker henvendt til forskellige målgrupper, fx kvinder. Tobak var nemlig blevet en industrivare, og der var kommet forskellige mærker. De mange typer cigaretter var målrettet forskellige målgrupper

Forældre må ikke længere slå deres børn

Lov om forbud mod at skoleelever ryger i folkeskolen

Lov om forbud mod salg af tobak til unge under 18 år

Andelen af stærkt overvægtige danskere er i dag 11 procent, hvor den kun var seks procent i 1987

I skolen må lærerne ikke længere slå eleverne

En ud af syv skoleelever er overvægtig + Lov om forbud mod salg af alkohol og tobak til børn og unge under 16 år



1956

1967

1968

1969

1970

1971

1972

1973

1974

1975

1976

1977

1978

1979

1980

1981

1982

1983

1984

1985

1986

1987

1988

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009



En amerikansk undersøgelse har vist, at fire ud af ti amerikanske unge begynder at ryge, fordi de har set rygning på film – som her skuespilleren James Dean, der var en af 1950'ernes populære skuespillere. Undersøgelsen peger også på, at det at man har set rygning på film har en større indflydelse, end at man har forældre eller kammerater, der ryger.

og blev markedsført ved at ændre på smagen via tilsætningsstoffer i tobakken, ved at ændre på cigaretternes udseende og ved at sætte filter på. Endelig var de forskellige pakker og reklamer designet specielt til at appellere til forskellige målgrupper. Fra 1960'erne var det især kvinder, der blev målet for tobaksindustriens markedsføring.

Helt op til 2000 kunne man se reklamer for cigaretter overalt, selvom engelske forskere allerede i 1961 beviste, at der var en klar sammenhæng mellem rygning og lungekræft. At danskerne efterhånden ved, at mange bliver syge og dør af rygning, har betydet, at der i dag kun er halvt så mange rygere som i 1980'erne.

Vidste du ...

at der hvert år dør cirka 14.000 danskere på grund af rygning?

FORSØG MED ENGELSKE LÆGER

En af de afgørende undersøgelser af, hvor skadeligt rygning er for helbredet, kom fra et kæmpe studie af engelske læger. Bag studierne stod blandt andet en britisk læge, Richard Doll. Han fulgte rygevanerne hos de næsten 35.000 mandlige læger, der var med i forsøget, som startede i 1951 og varede over 50 år. Forsøget gik ud på at undersøge, hvordan lægernes rygevaner påvirkede deres sundhed. Dolls undersøgelse er et af de bedste videnskabelige beviser på, at der er en sammenhæng mellem rygning og lungekræft. Alligevel tog det mange år, før den viden kom ud til befolkningen – først omkring 1970 blev Dolls viden alment accepteret i samfundet.

Dolls forsøg skulle egentlig kun vare i fem år, men da der blev ved med at komme nye resultater om de sygdomme, der var forårsaget af rygning, blev forskerne ved med at følge op. Derfor endte lægerne med at blive fulgt i over 50 år. Igennem årene kunne man se, hvornår rygerne, eksrygerne og ikke-rygerne døde, og det er det studie, der gør, at vi i dag ved, at rygere dør gennemsnitligt ti år før ikke-rygere. Studiet viste også, at mange af de læger, der døde af deres rygning, døde, når de var mellem 35 og 69 år gamle.

Selv om der er sket mange forbedringer af sundheden i Danmark, har det store tobaksforbrug sammen med alkohol medført, at vores levealder ikke er steget så meget, som den kunne. At rygning er så skadeligt, er også grunden til, at der i dag skal være advarsler mod rygning på alle cigaretpakker, og at det har været forbudt at reklamere for tobak i Danmark siden 2001. I 2008 blev der indført et forbud mod at sælge tobak til unge under 18 år.

i

I 1920 brugte en typisk familie over halvdelen af indkomsten på mad, mens vi i dag bruger mindre end en tiendedel.

RØGTÅGERNE I 1940'ERNE

JOHN ER 71 ÅR OG FORTÆLLER OM SIN BARNDOM

Min far var bager og røg som en skorsten. Han røg alle steder, også i badet og i bilen. Hver gang han satte sig ned, så røg han. Han røg også hele tiden i bageriet. Cigaretten lå på kanten af bagerbordet, mens han arbejdede, så der kom svedne striber langs kanterne. Sommetider røg han også pibe, men det var mest, når han ville holde op med at ryge. Og han kunne alligevel ikke lade være med at ryge cigaretterne. Når han så havde røget dem, tog han resten af tobakken ud af skodderne og puttete det i piben og røg.

RØG PÅ STROPPEUR

Jeg startede selv med at ryge cigaretter, da jeg var soldat. Før det røg jeg pibe, men når vi var ude på stroppeur og fik fem minutters pause, kunne jeg ikke nå både at stoppe piben og ryge den. Så blev det cigaretter i stedet. Der var også altid masser af røg til festerne dengang, så røgen hang tykt i lokalet. Når man var til konfirmationer, bryllupper og andre fester i 1960'erne og 1970'erne, så kom der altid cigaretbakker rundt lige efter forretten. Når man så havde spist hovedretten, så kom bakken med cigarer og cigaretter rundt igen, og sådan fortsatte det.

FORSØG PÅ AT HOLDE OP

Jeg røg selv mest cerutter, men på et tidspunkt begyndte jeg at ryge pibe igen, fordi jeg syntes, det var sådan lidt eksotisk.



I 1950'erne var det stadig almindeligt, at en dreng fik en pibe af sine forældre i konfirmationsgave.

Når jeg så en gang imellem besluttede mig for at holde op med at ryge, så smed jeg alle piberne ud, men så kunne jeg ikke holde det alligevel og købte nogle nye.

UDSTYR FØR OG NU

Dengang havde man også masser af udstyr til rygningen. Der var flotte sølvlightere, så man kunne tænde for nogen, der røg. Askebægre fandtes også i alle mulige stilarter, men det er jo gået helt af mode, ligesom rygeborde. I dag er der næsten ikke nogen, der har ild til at tænde et stearinlys med mere, men dengang var det helt accepteret, at man kunne ryge alle steder, både i togene, på stationerne, i fly og til fester. I dag er der meget færre, der ryger. Der er virkelig sket en forandring.

ALTING DUFTER BEDRE

Jeg kan ikke huske, hvornår jeg begyndte at finde ud af, at det var farligt at ryge – men jeg kunne jo selv mærke, at jeg hostede hele tiden, og i dag er det 20 år siden, jeg holdt op. Det fortaber sig lidt, hvordan det var lige efter, men jeg kan huske, at jeg det første år, efter at jeg var holdt op med at ryge, pludselig kunne dufte alting igen.

i

I 1953 røg seks ud af ti voksne danskere, i dag er det to til tre ud af ti.

Fedme truer vores børns sundhed

Tikkende bombe Fedme og overvægt kaster mørke skygger over danske børns fremtid. Hvis udviklingen med et stigende antal tykke børn ikke bremses, kan det ende i en regulær fedmeepidemi, som vil forringe og forkorte de fede børns liv.

Af Kasper Krogh og Christian Mostrup

Mere end hvert tiende danske barn lider af overvægt eller fedme, hvilket er langt flere end tidligere. Hvis udviklingen ikke bremses, kan overvægt blive en af de alvorligste sundhedstrusler mod vores børn, vurderer eksperter. En stor undersøgelse af skolebørns vægt viste for nylig, at 13,9 procent af de adspurgte børn var overvægtige. Andelen af for tunge børn er steget stærkt gennem de seneste tyve år, og selv om Danmark endnu ikke er ramt af en decideret fedmeepidemi i stil med

f.eks. USA, er udviklingen bekymrende.

»Forekomsten af fedme stiger meget blandt børn, som får åreforkalkning og sukkersyge allerede i puberteten. Hvis vi ikke formår at forebygge fedmen og vende udviklingen, kan det skabe store sundhedsproblemer for de næste børnegenerationer. For fortsætter det som nu, vil Danmark om fem til ti år formentlig nå det niveau, som USA er på i dag,« siger Bjørn Richelsen, professor, overlæge og formand for Ernæringsrådet.

Men ikke kun sundheden står på spil.

»Overvægt er noget af det alvorligste, som truer vores

børn. Ikke kun sundhedsmæssigt, men også socialt, hvor det kan have konsekvenser for barnet i form af mobning og udstødning. Så på flere måder er fedme en tikkende bombe under vores samfund, og der er god fornuft i at sætte fokus på børnene, for man kan sikre dem mange gode år uden sygdom, hvis man sætter tidligt ind og forebygger fedmen,« siger Berit Heitmann, professor ved Institut for Sundhedsforebyggelse.

Der er lavet få undersøgelser om overvægt og fedme blandt danske børn, men de, der findes, peger alle i samme retning: Flere og flere børn bliver overvægtige som følge af en dagligdag med for meget mad set i forhold til, hvor meget børnene bevæger sig.

»Fedme er en af omkostningerne ved, at vi lever i en tid, hvor teknologien gør ting nemmere for os, og hvor mange forældre skaber en enormt



Børnenes sande tilstand

Tidligere artikler i serien blev bragt 11., 12., 13., 14., og 15. juli. Alle artiklerne kan læses på vores netavis: www.berlingske.dk

▼ Fedme og overvægt hos børn

■ Overvægt og fedme kan måles på flere måder. Den mest almindelige metode er det såkaldte **BMI – Body Mass Index**. Den udregnes ved at dividere din kropsvægt med højde x højde, målt i meter. For en 185 centimeter høj person på 82 kilo giver det regnestykket $82 / 1,85 \times 1,85$. Det giver et BMI på ca. 24. Det svarer til normalvægt, som dækker et BMI mellem 18,5 og 25. Har man et BMI på over 25 betegnes man som overvægtig og et BMI på over 30 indikerer svær overvægt, også kaldet fedme.

■ Den landsdækkende skolebørnsundersøgelse fra 2003, foretaget blandt knap 5.000 11-15 årige folkeskoleelever, viste, at 13,9 procent af børnene var overvægtige, dvs. havde et BMI på over 25. I 1998 var tallet 10,5 procent.

■ Flere andre undersøgelser viser samme tendens. Desuden er antallet af unge mænd, som bliver kasseret på session på grund af overvægt blevet 70-doblet siden 1945.

tryk hverdag for deres børn. De bliver i dag kørt til og fra skole og idræt, og derhjemme bruger de megen tid på at sidde stille foran TV eller computer, ligesom de gør i skolen. Vi har bevæget os ud på et skråplan, hvor børn og voksne bevæger

sig mindre, og det hænger tæt sammen med fedme-problemet,« siger Arne Astrup, professor, dr. med. fra Institut for Human Ernæring.

kkh@berlingske.dk
chm@berlingske.dk

i

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du højst drikker en halv liter sodavand eller saftvand om ugen. Og så meget behøver du altså slet ikke at drikke.

FÅ ET ENDNU BEDRE LIV

I modsætning til tidligere ved vi i dag meget mere om, hvad der har betydning for vores sundhed og velvære – både fysisk og psykisk. Vi ved, at kroppen har behov for frisk luft, sund mad, hvile og masser af motion. Og hvis vi har alt for travlt i for lang tid, bliver kroppen overbelastet og viser tegn på skadelig stress. Alligevel er det ikke altid enkelt at følge de råd, der giver en sund livsstil.

Overalt er der masser af tilbud, der kan føre til en usund livsstil. Så du, din familie og alle andre er nødt til at tænke over, hvad I skal gøre, for at få en sund og harmonisk livsstil i en travl og hektisk verden. Du kan selv være med til at udvikle dit eget liv – hvis du vil.



Har du talt alkohol med dit barn?

Børn føler sig til voksne, før de er det. Derfor er det vigtigt, at du i tide har fortalt dem om konsekvenserne af at drikke alkohol. Få ideer til hvordan du kan tale alkohol med dit barn på www.uge40.dk

BØRN UNDER 16 ÅR SKAL IKKE DRIKKE ALKOHOL



Fra Sundhedsstyrelsens alkoholkampagne, 2004.

ARBEJD SELV VIDERE

1. For 100 år siden arbejdede mange børn hårdt på deres forældres gård. Undersøg, hvor gammel man skal være i dag, før man må tage et arbejde? Hvilke typer arbejde må man have? Undersøg, hvor mange i klassen, der har et arbejde efter skoletid – og hvorfor.
2. Før i tiden var der mange børn og unge, som automatisk fik meget motion. De gik til skole og havde fysisk hårdt arbejde. Regn ud, hvor mange minutter du rører dig i løbet af en dag, fx ved at cykle eller dyrke sport. Hvorfor er det vigtigt at få rørt sig hver dag?
3. Udarbejd i klassen en kampagne, der opfordrer unge til at drikke mindre sodavand og saftvand. I kan for eksempel lave en plakat, en film, en hjemmeside eller en rap. Vælg en afgrænset målgruppe for kampagnen.
4. Hvordan er den mad, I spiser, i forhold til det, de spiste i 1930'erne? Diskutér forskellene og hvilke ting, der i dag anses for mest sunde. Brug nettet.
5. Hvad kan man gøre for at gøre det nemt for elever i skolen at vælge en sund livsstil?
6. Skriv en liste over positive og negative faktorer i jeres liv, der er med til at bestemme jeres livsstil. Find forslag til, hvordan listen med negative faktorer kan ændres, så de ikke får så stor en indflydelse.
7. Danmark er det mest sukkerforbrugende land i den vestlige verden. 60 kilo spiser danskeren i gennemsnit om året.
 - Hvad påvirker dit slikforbrug? Diskutér i grupper, hvilke faktorer der har indflydelse på dit slikforbrug. Hvilke faktorer kan I selv ændre på – og hvordan?



Sundhed - når klimaet ændrer sig

De sidste 100 år er der sket en stor udvikling i vores viden om sundhed. Vi ved meget mere om god hygiejne og om, hvordan epidemier bekæmpes. I dag har klimaet også stor betydning for vores sundhed. Netop nu forandres klimaet, og vi kan selv gøre noget for at påvirke og begrænse disse forandringer.

• **De fleste forskere** er enige om, at vejr og klima forandrer sig i de kommende år. Men hvor meget og på hvilken måde kan ingen sige med sikkerhed. Det er nok sandsynligt, at nye og mere ekstreme vejrforhold kommer til at påvirke folkesundheden. Den globale opvarmning vil gøre, at der bliver lunere vejr hele året rundt. I Danmark kan vi forvente flere og varmere hedeølger, mere kraftig nedbør, flere oversvømmelser og flere voldsomme storme.

Klimaforskere forudser, at temperaturen på kloden vil stige op til flere grader frem mod næste århundrede. Hvor meget temperaturen stiger, afhænger bl.a. af, hvor effektive vi selv er med at begrænse udledningen af CO₂. I 2003 havde vi i Europa den varmeste sommer i 500 år. Det gik især ud over små børn, ældre, syge og svækkede mennesker, der er sårbare under hedeølger. De har brug for andres hjælp til at få nok at drikke og beskytte sig mod varmen.

i

GODE RÅD NÅR VEJRET ER VARMT

- Drik godt med vand.
- Hold kroppen afkølet.
- Sørg for at have et køligt indeklima. Træk fx gardiner for, så solen ikke skinner ind ad vinduerne.



Hygiejne betyder rigtig meget – også under oversvømmelser. I Greve var der store oversvømmelser i 2002 og 2007, og det betød, at vandet steg op over kloakkerne, og at kloakslam endte i folks haver og huse.

Det er også nogle fordele ved det varme vejr. Fx har vi ikke så mange indeklimaproblemer, og vi smitter ikke så tit hinanden med forkølelser, når vi opholder os mere udenfor.

Temperaturen i havene stiger om sommeren, og det kan bl.a. betyde flere giftige alger i vandet. De

i

GODE BADERÅD, NÅR ALGERNE BLOMSTRER

- Se efter, om der er opstillet skilte, som fraråder badning.
- Lad være med at bade, hvis du ikke kan se dine fødder, når du står i vand til knæene.
- Undgå at bade i vandet, når der er kraftigt skum eller mange alger – heller ikke selv om vandet er mere klart længere ude.
- Kontakt din læge, hvis du får symptomer eller føler dig dårlig efter badning i vand med mange alger.

bruger vandets ilt, så fisk og andre havdyr kvæles. Er der giftige alger i vandet, kan mennesker og dyr, som bader i vandet, få hovedpine, hudirritationer, feber, kvalme eller diarre.

Produktionen af pollen fra træer og planter starter også tidligere. Det er, fordi der bliver mildere og mere regnfulde vintre og en stigning i atmosfærens indhold af kuldioxid. Det betyder, at nogle pollen bliver større, og de personer, der allerede har pollenallergi, kan få længerevarende og sværere symptomer i pollensæsonen. Dette kan også medføre, at flere mennesker får pollenallergi.

REGN, REGN OG ATTER REGN

Det er en god idé allerede nu at købe gode gummistøvler, for i Danmark forventes flere og kraftigere regnskyl. Kombinationen af milde og våde vintre, varme og tørre somre og flere ekstreme regnskyl kan medføre større fugtighed og flere fugtskader indendørs. Det giver god grobund for skimmelsvampe og husstøvmider, som kan påvirke ens helbred. Både skimmelsvamp og husstøvmider kan give snue, kløende øjne, høfeber, eksem og i værste fald astma.

TAG EN DYB INDÅNDING ...

Luftforurening har stor betydning for vores sundhed. Men hvad er det egentlig for noget? Luften bliver forurenet af drivhusgasser, CO₂ og



Den stærkt astma- og allergifremkaldende bynke-ambrosie er fra Centraleuropa på vej til Danmark. Endnu kan den dog bremses: Ryk den op, lyder opfordringen!

Vidste du ...

at pollenallergi viser sig som høfeber med kløe i næsen og nyseture, og øjnene klør og løber i vand? En ud af fire, der har pollenallergi og høfeber, får også astma. Astma kan heldigvis behandles og forebygges med medicin, og man kan også blive vaccineret. Men uden behandling kan en sygdom som astma være livstruende.

freon eller partikler fra forskellige tungmetaller. Den luftforurening, som måles i København, kommer mest fra trafikken – op til ca. 90 procent i meget trafikerede gader. Det skyldes først og fremmest bilers udstødningsgas og røg fra

Skibstrafik gør os syge

Forurening: Luftforurening fra skibe er en langt større trussel mod dansker-
nes helbred end kraftværkerne og bil-
trafikken i Danmark. Den internatio-
nale skibstrafik påfører os hvert år
sundhedsomkostninger for 6,1 mia. kr.

LARS FROM

lars.from@jp.dk

Forureningen fra biler, last-
biler, busser og kraftværker er
slet ikke den værste trussel
mod danskernes helbred.
Det er derimod den inter-
nationale skibsfart, afslører
helt nye beregninger.

Mens udledningerne af
luftforurening fra hele Dan-
mark medfører sundhedsud-
gifter på 3,9 mia. kr. om året,
påfører den internationale
skibstrafik fra Østersøen,
Nordsøen samt de indre dan-
ske farvande danskerne så
mange sygdomme og døds-
fald, at den årlige regning
løber op i 6,1 mia. kr.

Det viser nye beregninger
fra statens forskningscenter
for energi, miljø og sundhed,
CEEH, oplyser seniorforsker
Jørgen Brandt fra Danmarks
Miljøundersøgelser (DMU)
under Aarhus Universitet,
der står bag beregningerne.

Gasser og partikler

Tallene overrasker leder af
CEEH professor Eigil Kaas fra
Københavns Universitet.

»Det er en enorm stor om-
kostning som følge af udled-
ninger fra skibstrafikken. Ski-
bene udsender masser af

svovlholdige gasser og par-
tikler, der påfører danskerne
en mængde forskellige syg-
domme, som forkorter vores
levetid,« forklarer Kaas.

De samlede danske udled-
ninger medfører sundheds-
udgifter på 31 mia. kr. om
året, men kun 3,9 mia. kr. i
Danmark. Til sammenlig-
ning påfører skibstrafikken
omkring Danmark de euro-
pæiske lande årlige sund-
hedsudgifter på 182 mia. kr.,
heraf 6,1 mia. kr. i Danmark.
Det handler både om hjerte-/
kar-sygdomme, luftvejslidel-
ser og lignende.

»Det er ligesom med ryg-
ning: Rent statistisk medfø-
rer luftforureningen, at vi al-
le får en lidt kortere leveal-
der,« lyder det fra Eigil Kaas.

De høje sundhedsomkost-
ninger som følge af forure-
ningen fra skibsfarten over-
rasker også miljøøkonom,
forskningsprofessor Mikael
Skou Andersen fra DMU, der
har stået for de økonomiske
beregninger.

»Det er meget overrasken-
de og interessant, at skibs-
farten bidrager langt mere til
sundhedsomkostningerne
end luftforureningen fra
Danmark,« mener han.

1. sektion, Indland, side 3

industrivirksomheder, opvarmning og forbrænding.
Udledning af uønskede gasser og partikler til
atmosfæren ser ud at have indflydelse på de
klimaændringer, som vil påvirke levevilkårene på
Jorden.

Luften indendørs bliver også forurennet af støv, og
når vi laver mad eller tænder stearinlys. Derfor er
det vigtigt at lufte ud flere gange om dagen. Det
er bedst at lufte ud til baggården, hvor luften er
renere.

Hvornår er luftforureningen højest? Det er den,
når der er myldretidstrafik om morgenen og
aftenen, når folk skal hjem fra arbejde. Den er
lavest i nattetimerne og weekenderne.

*Nye undersøgelser og beregninger viser, at skibstrafik
forurener langt mere, end man hidtil har vidst. Udklip
fra Jyllands-Posten den 24. marts 2009.*



Selvom en stor del af luftforureningen i Danmark faktisk kommer fra udlandet, så betyder den øgede trafik på vejene rigtig meget. Hvis man står på en stor trafikeret gade i København, får man ca. 100 mio. partikler ind i lungerne ved hver indånding.

i

De fleste forskere og politikere mener, at vi mennesker selv har en stor del af skylden for klimaændringerne. Når man kører bil, fyrer med kul eller har et stort forbrug af varer, er man med til at udlede store mængder af drivhusgasser, der medvirker til klodens stigende temperatur. Også metan fra fx køernes prutter virker som drivhusgas.

ARBEJD SELV VIDERE

1. Med varmere somre bliver badevandet også varmere, og det betyder flere alger. Hvorfor er det ikke godt at bade i vand med giftige alger? Undersøg, om der er giftige alger på den strand, hvor du skal bade. Hvad kan man gøre for at undgå at blive forgiftet med alger?
2. Arbejd i grupper og find frem til, hvad der er bedst at gøre, hvis dit hus bliver oversvømmet af regnvand eller kloakvand.
3. Hvad indeholder begrebet sundhed? Sammenlign sundhed i år 1909 med jeres mening om, hvad sundhed er i dag – og med jeres fremtidsscenarie om sundheden i år 2029 – altså om 20 år.
4. Forestil jer, at I skal holde en konference om klima og sundhed. Hvilke emner er vigtige at diskutere? Hvad vil I gøre? Hvad vil I foreslå, at samfundet gør?
5. Prøv at finde forklaringer på, hvorfor så mange mennesker får astma, høfeber og eksem. Klik ind på www.astmaallergiiskolen.dk

🔴 KLIK PÅ NETTET

www.klimatilpasning.dk

www.sst.dk

Søg på klima og helbred.

Fotoangivelser

- s. 08 Øverst: Nina Malyna/iStockphoto
- s. 09 Lars Skanning/Polfoto
- s. 10 Rapid Eye/iStockphoto
- s. 11 Ukendt fotograf/Polfoto
- s. 13 Will McIntyre/Time Life Pictures
- s. 15 Carl Iwasaki/Time Life Pictures
- s. 20 Henrik Jonsson/iStockphoto
- s. 21 Chris Ware/Keystone Features
- s. 22 B. Clark/iStockphoto
- s. 24 MB Photo/iStockphoto
- s. 25 Simone van den Berg/iStockphoto
- s. 26 th: MB Photo/iStockphoto
- s. 27 th: Joel Johndro/iStockphoto
- s. 28 Mick Anderson/Polfoto
- s. 29 Supri Suharjoto/iStockphoto
- s. 31 tv: Dean Austin/iStockphoto th: Robert O. Brown/iStockphoto
- s. 32 T-Pool/Getty
- s. 33 Medicinsk Museion, København
- s. 34 Pictorica/iStockphoto
- s. 38 Jesper Stormly Hansen/Polfoto
- s. 39 Kim Agersten/Polfoto
- s. 41 Keystone/Hulton Archive
- s. 45 tv: Erik Gleie/Polfoto th: Skip O'Donnell/iStockphoto
- s. 46 Keystone/Hulton Archive
- s. 49 Randy Plett/iStockphoto
- s. 50 Nicolai Svane/Polfoto
- s. 51 Dani Jelm/iStockphoto
- s. 53 Ima Gic/iStockphoto

SUNDHED



Silke-Hansen 39

FORUM 17 Marts 16 April
Daglig 10-22
DEN STORE SUNDHEDSUDSTILLING

Den Store Sundhedsudstilling åbnede den 17. marts 1939. Medicinaldirektør Johannes Frandsen var leder af den komité, som tilrettelagde udstillingen. Den varede en hel måned og blev besøgt af knap 250.000 mennesker. Dengang blev meget sundhedsoplysning gennemført af private organisationer, men med myndighedernes faglige og moralske og sommetider økonomiske støtte.

