

Kronik:

Sommervarme, KOL og tobaksdød – en overset sundhedskrise

Af Martin Wolffbrandt, næstformand i Patientforeningen (ordfører vedr. tobak & nikotin)

Danmark har netop oplevet en af de kraftigste hedebølger i nyere tid. Temperaturen nåede 37 grader flere steder i landet, mens store dele af Europa blev ramt endnu hårdere. På blot én uge kostede varmen mere end 10.000 mennesker livet i 27 europæiske lande – langt de fleste ældre og mennesker med kroniske sygdomme. Alligevel handler debatten fortsat mest om strandvejr, grill og sommerferie. Alt for sjældent taler vi om, at ekstrem varme udvikler sig til en alvorlig sundhedskrise for mennesker med svækkede hjerter og lunger. Ikke mindst for de mange danskere, der lever med KOL – en sygdom, som i langt de fleste tilfælde skyldes rygning.

Ved hedebølgen i 2018 vurderede Statens Serum Institut, at varmen medvirkede til omkring 250 ekstra dødsfald i Danmark. Ingen ved præcist, hvor mange af disse mennesker der havde fået deres hjerte eller lunger svækket af rygning. Sammenhængen er til gengæld veldokumenteret: Tobakken skaber sårbarheden, og den ekstreme varme kan blive den udløsende belastning, der koster menneskeliv.

Mønsteret gentog sig i 2022, hvor Europa oplevede sin varmeste sommer i nyere tid, og hvor SSI igen målte en overdødelighed på omkring 250 personer herhjemme. To næsten identiske dødstal med fire års mellemrum er ikke en tilfældighed. Det er tegn på et tilbagevendende sundhedsproblem, som det danske sundhedsvæsen bør planlægge efter på samme systematiske måde, som vi planlægger efter influenzasæsonen.

Hedebølger er derfor ikke kun et meteorologisk fænomen. De er også en alvorlig sundhedsudfordring, som kræver politisk handling.

For varmen rammer ikke tilfældigt. Den rammer først og fremmest mennesker, hvis hjerte og lunger allerede er svækkede. Blandt dem finder vi mange rygere, tidligere rygere og mennesker med KOL.

For mennesker med svær KOL kan selv det at tage tøj på eller gå få meter være anstrengende. Når temperaturen samtidig nærmer sig 35 grader, bliver selv almindelige daglige aktiviteter en voldsom belastning.

Alligevel bliver sammenhængen næsten aldrig nævnt i den offentlige debat. Vi taler om solskin, strandture og isvafler. Vi taler langt mindre om de mennesker, der kæmper efter vejret, når temperaturen stiger. Vi taler heller ikke om, at klimaændringerne gør hedebølger både hyppigere, længere og mere intense.

Verdenssundhedsorganisationen har for nylig understreget, at Europa er det kontinent i verden, der opvarmes hurtigst – med omkring dobbelt så stor hastighed som det globale gennemsnit. Hedebølger, der tidligere kun ramte en generation én gang, indtræffer nu næsten hvert år.

For mennesker med KOL kan en hedebølge være direkte livstruende.

Omkring 400.000 danskere skønnes at have KOL, og mange ved endnu ikke, at sygdommen er under udvikling. Omkring 85 procent af alle tilfælde skyldes rygning. Tobakken ødelægger gradvist lungevævet, reducerer iltoptagelsen og belaster samtidig hjertet. Når kroppen oveni skal kæmpe mod ekstrem varme, bliver belastningen dobbelt.

Når temperaturen stiger, forsøger kroppen at komme af med varmen ved at sende mere blod ud til huden og øge vejrtrækningen. Det kræver både stærke lunger og et stærkt kredsløb. Netop de funktioner er svækket hos mange rygere og KOL-patienter.

Resultatet kan være alvorlig åndenød, dehydrering, kredsløbssvigt, lungebetændelse eller akut forværring af KOL, som kræver hospitalsindlæggelse. Hver sommer ser sygehusene flere patienter med netop disse problemer.

Belastningen forstærkes yderligere af, at hedebølger ofte følges af forhøjede niveauer af ozon og anden luftforurening, som i sig selv kan forværre KOL og andre lungesygdomme. For en patient, hvis lunger allerede er svækket af årtiers rygning, kan kombinationen af ekstrem varme og dårlig luftkvalitet blive netop den udløsende faktor, der sender vedkommende akut på hospitalet.

Erfaringerne fra Danmark viser, at selv relativt korte hedebølger medfører en overdødelighed på omkring 250 personer. Bag tallene gemmer sig især ældre mennesker med kroniske hjerte- og lungesygdomme – mange af dem med et langt rygeliv bag sig.

Samtidig koster rygning allerede omkring 16.000 danskere livet hvert eneste år. Mere end 40 mennesker dør hver eneste dag af sygdomme, der kunne have været forebygget. Når hedebølger rammer et samfund med hundredtusinder af borgere med svækkede lunger, bliver klima og tobaksforebyggelse to sider af samme sundhedsproblem.

Danmark mangler fortsat et egentligt varmeberedskab for de mest sårbare borgere. Sundhedsstyrelsen udsender gode råd, men mange ældre og KOL-patienter bor alene. De har ingen pårørende, der minder dem om at drikke ekstra væske, opholde sig i skyggen eller søge hjælp, hvis vejtrækningen bliver dårligere.

Andre europæiske lande er længere fremme. Frankrig indførte en national varmehandlingsplan efter hedebølgen i 2003, der alene i Frankrig kostede omkring 15.000 menneskeliv. Planen betyder blandt andet, at kommunerne systematisk registrerer sårbare ældre og kontakter dem, når temperaturen stiger. Danmark bør lære af disse erfaringer i stedet for at stå uforberedt næste gang varmen rammer.

Danmark har nationale beredskabsplaner for stormfloder, skybrud og smitsomme sygdomme. Vi bør også have et nationalt sundhedsberedskab mod ekstrem varme. Praktiserende læger, hjemmeplejen og kommunerne bør systematisk kontakte de mest sårbare, kommunerne bør etablere kølige opholdssteder, og Sundhedsstyrelsen bør udvikle et varslingsystem for KOL-patienter og andre særligt udsatte.

Forebyggelse handler ikke kun om at undgå dødsfald. Den handler også om livskvalitet. Hver ryger, der stopper, reducerer risikoen for KOL, lungekræft og en lang række andre alvorlige sygdomme. Det betyder flere raske leveår, færre år med åndenød og flere år sammen med børn og børnebørn. Samtidig frigøres ressourcer i et sundhedsvæsen, der i forvejen er under stort pres. Alene i sundhedsvæsenet koster rygningens følgesygdomme mere end 13 milliarder kroner årligt, og hertil kommer over 33 milliarder kroner i tabt produktion på arbejdsmarkedet. Tobaksforebyggelse er derfor både god sundhedspolitik og god samfundsøkonomi.

Klimaændringerne kan vi ikke stoppe fra den ene sommer til den næste. Vi kan derimod vælge at beskytte de mennesker, der er mest udsatte. Rygning har allerede kostet dem åndenød, sygdom og alt for mange tabte leveår. De bør ikke også betale prisen for, at vi som samfund undervurderer konsekvenserne af stigende sommertemperaturer.

Den næste hedebølge kommer. Spørgsmålet er ikke, om den kommer, men om vi denne gang vælger at være bedre forberedt. Hvis svaret er ja, kan vi redde liv.

