

Den ældste generation

- UNDERSØGELSER AF FUNKTIONSEVNE OG HELBRED
HOS LÆNGELEVERE I DANMARK

Center for Aldringsforskning ved SDU er et tværvideenskabeligt samarbejde med udgangspunkt i sundhedsvidenskab. Et af de centrale spørgsmål som søges belyst ved centerets arbejde er: Hvorfor ældes vi så forskelligt?

Center for Aldringsforskning har siden 1995 gennemført undersøgelser af mere end 10.000 ældre mennesker i deres hjem. Undersøgelserne opfatter blandt andet

- *Danske tvillinger over 70 år*
- *Danskere født i 1905*
- *Danskere, som blev 100 år i 1994-1995.*
- *Danske længelevende, deres børn og søskendebørn*

Ændring i levetiden

Der er sket en dramatisk ændring i den gennemsnitlige levetid i Danmark i løbet af det 20. århundrede. Den gennemsnitlige levealder er øget fra ca. 50 år i begyndelsen af 1900-tallet til de nuværende ca. 74 år for mænd og 79 år for kvinder ved indgangen til det nye årtusinde.

Den første halvdel af 1900-tallet var præget af et markant fald i børnedødeligheden og i dødsfald blandt kvinder i forbindelse med fødsel og barsel. Den anden halvdel af det 20. århundrede har imidlertid også budt på en dramatisk ændring i dødeligheden. Dødeligheden for kvinder i 80-89-års-alderen er i løbet af få årtier faldet markant: det er således kun

ca. halvt så “farligt” at være i firserne i dag som i 1950'erne.

Faldet i dødeligheden blandt de ældre har store samfundsmæssige konsekvenser med en stadigt større ældrebefolkning til følge. Det er faktisk sådan, at den hurtigst voksende aldersgruppe i dag er de 100-110-årige - dog godt nok fra et beskedent niveau på 20 i 1950 til ca. 500 i dag - altså en 25-dobling.

Beregninger har vist, at hovedårsagen til, at vi nu får betydeligt flere meget gamle, er den faldende ældredødelighed, selv om den bedre overlevelse i barneårene i begyndelsen af det 20. århundrede naturligvis også har bidraget til denne udvikling.

Myter og fakta om gamle

En gruppe, som op gennem historien har påkaldt sig særlig opmærksomhed, er længelevende dvs. personer, der øjensynligt har opnået en meget høj alder i forhold til deres samtidige.

Historien og nutiden er rig på beretninger om mennesker, som er blevet ekstremt gamle. Ofte har disse aldersangivelser dog ikke kunnet sandsynliggøres og er blevet tolket som aldersoverdrivelse. En af de mest overbevisende påvisninger af aldersoverdrivelse er “svindet” i 100-årige på det tidspunkt, hvor kontrol af alder bliver mulig ved hjælp af kirkebøger.

Gennem de senere år har man påbegyndt en systematisk forskning i længelevende. På basis af dette arbejde har man fundet, at Madame Calment fra Arles i Frankrig, som i 1997 døde i en alder af 122 år og 5 måneder, er den længst levende kvinde, hvis alder man har kunnet dokumentere.

Christian (Chris) Mortensen, som blev født i Danmark i 1882 og emigrerede til USA i 1903, er noteret som den ældste mand. Ved sin død i 1998 var han 115 år og 8 måneder.

Det måske mest interessante var, at både Madame Calment og Chris Mortensen var intellektuelt velbevarede indtil kort før deres død. Demens er en hyppig tilstand blandt ældre; men med de hidtil kendte levealdre, er demens således ikke en uundgåelig konsekvens af selv ekstrem høj alder.

Det er stadig godt at leve sundt, men

De fleste ved, at det er godt at leve sundt. Det gælder også for ældre. Imidlertid ser det ud som om, at nogle af de ting, der er usunde for yngre, ikke er så usunde for ældre. Undersøgelsen af 1905-årgangen har således vist, at rygning og let overvægt ikke giver de samme helbredsproblemer for ældre over 90 år, som det gør for andre.

Det er ikke let, når både gangen og synet svigter!

Ved vore undersøgelser er der blevet gennemført en række fysiske prøver, hvor blandt andet ganghastigheden blev målt. Det viste sig, at mænd kunne gå hurtigere end kvinder, men mindre end 5 % af alle kunne gå så hurtigt, som det er nødvendigt, for at nå over et lyskryds, mens det stadig er grønt. Mange havde problemer med synet og hørelsen, men næsten halvdelen af deltagerne kunne læse en avistekst uden besvær. Det billede, som tegner sig er, at mange 90-årige har problemer med at klare dagligdagen, og at de især har vanskeligt ved at gå på besøg eller på indkøb, hvor der er trafik.

Rygmerter hos ældre

Forskning i rygmerter har førhen udelukkende drejet sig om personer, der endnu ikke har nået pensionsalderen. For at belyse forholdene efter pensionsalderen har vi i en undersøgelse set på problemet . Vi har fundet, at rygmerter forekommer hyppigt og er et lige så stort problem for ældre som for yngre. Undersøgelsen viser, at forekomsten af rygmerter er højere hos kvinder, hvor 30% har rygmerter, end hos mænd, hvor 20% har rygmerter. Undersøgelsen viser også, at årsagen til rygmerter skal findes i miljømæssige forhold snarere end i arveanlæggene.

At kunne give og få et godt fast håndtryk

- er vigtigt for mange. Vi har i flere omgange målt håndtryk-kraften i forbindelse med undersøgelsen af ældre. Det er et godt mål, da det samtidig siger noget om kraften i andre muskler. Undersøgelsen af mere end 1.700 danske tvillingpar har nu vist, at håndtrykket hos ældre er bestemt af en blanding af 50% arv og 50% miljø. Det er et vigtigt resultat, da vi nu håber at kunne bruge de blodprøver, som tvillingerne også har givet, til at finde de arveanlæg, der betyder noget for muskelkraften og dermed for de fysiske færdigheder blandt ældre.

Mine forældre levede længe – hvad betyder det for mig?

Mange sammenligner deres forældres alderdom med deres egen. Resultater fra undersøgelsen af 1905-årgangen har vist, at forældrenes livslængde betyder noget, men ikke meget for, hvordan man får det og klarer sig, når man selv bliver gammel. De der har forældre, som blev gamle, har en lidt større muskelstyrke, en lidt bedre hukommelse og et lidt bedre helbred end dem, hvis forældre døde tidligt. Men sammenhængen er som sagt lille.

Hvad behager? – kan det virkelig skyldes arveanlæg?

Det har længe været kendt, at specielle former for hørenedsættelse hos yngre ofte er noget, der ligger til familien. Man har ligeledes længe vidst, at udsættelse for støj i en længere periode f.eks. på arbejdspladsen kan medføre hørenedsættelse. Derimod har man haft ringe viden om, hvorvidt arveanlæg spiller en rolle for den almindelige form for hørenedsættelse, der rammer ældre. Ved hjælp af de svar, vi har fået i vore undersøgelser, har vi nu kunnet vise, at arvelige faktorer også spiller en rolle for hørenedsættelse hos ældre.

Trods skavankerne er deltagerne tilfredse med livet!

Langt de fleste af deltagerne ved vore undersøgelser har udtrykt tilfredshed med tilværelsen, selv blandt de allerældste. Syv ud af ti svarede, at de altid eller næsten altid var tilfredse med deres liv, og knap halvdelen vurderede deres helbredstilstand som virkelig god eller god på trods af en række sygdomme og fysiske handicaps.

Afslutning

Samlet kan man sige, at vi ældes forskelligt, som et resultat af forskelle i vore gener og vort miljø samt tilfældigheder. Vi ældes på mange planer fra det molekylære niveau over organer og individer til befolkningsniveau. Det er tydeligt, at disse niveauer gensidigt påvirker hinanden, og det er ikke sandsynligt, at én mekanisme eller proces alene kan forklare aldring og død. Den nyeste udvikling inden for forskningen på disse niveauer har været med til at skabe et nyt syn på aldring. Hvor man tidligere betragtede aldring som en mekanistisk og forudbestemt proces, er det nu tydeligt, at aldring er en samling meget foranderlige processer.

September 2004