

Svarbrev

Du som deltar i HUNT4 får gjennomført ulike målinger og analyser. HUNT4 gir tilbakemelding på en rekke av disse målingene, slik det er beskrevet nedenfor.

Svar som gis på målestasjonen

Blodtrykksmåling

Ved overtrykk ≥ 220 eller undertrykk ≥ 120 anbefales du å kontakte fastlege eller legevakt for vurdering samme dag.

Bioimpedans

Måling av kroppssammensetning. Vi måler her vekt, livvidde, hoftevidde, forholdet mellom livvidde og hoftevidde, kroppsinhold av fett og muskelmasse. Du har mulighet til å be om utskrift av resultatene ved selve målingen, men det er dessverre ikke mulig å få tilsendt denne utskriften i ettertid.

Spirometri

En «pusteprøve» som sier noe om lungefunksjonen din. Dette gjennomføres for et utvalg av deltakerne. Du får tilbakemelding om resultat av testen på selve målestasjonen. Dersom det er mistanke om redusert lungefunksjon, uten at du vet dette fra tidligere, bør du kontakte fastlegen din for videre oppfølging. Du får da med en utskrift av testen som du kan ta med til din fastlege.

Audiometri

Hørselestest. Dette gjennomføres i Stjørdal, Levanger, Verdal, Steinkjer, Namsos og Nærøy. Du får beskjed om du har normal hørsel for alderen, eller om du har redusert hørsel som gjør at man anbefaler kontakt med fastlege for videre vurdering. Om du ønsker det får du med utskrift av resultatet.

Tilbakemelding innen få dager

Blodprøver

Om blodprøvene viser ikke tidligere kjente avvik med behov for rask oppfølging hos fastlege, vil du bli kontaktet per brev eller telefon av lege ved HUNT forskningscenter få dager etter at du har deltatt. Eksempler på dette er unormalt antall eller form på hvite blodceller, svært avvikende stoffskifte, nedsatt nyrefunksjon eller svært lav blodprosent. Du vil bli anbefalt å kontakte fastlege for oppfølging, med mindre dette er kjent for deg og du allerede er under oppfølging for dette.

Tilbakemelding etter 4-6 uker

Etter 4-6 uker vil du få et brev i posten dersom du selv har samtykket til å få tilbakemelding fra HUNT. I dette brevet får du resultater fra en rekke målinger. Enkelte resultater kan føre

til at vi anbefaler deg å oppsøke fastlege for videre oppfølging. Dette vil da fremkomme under avsnittet «anbefalinger» i svarbrevet. Om du og fastlegen din har samtykket til det, vil også fastlegen etter noe tid motta resultat fra blodtrykksmåling og blodprøver elektronisk inn i din journal på fastlegekontoret. Vi vil uansett anbefale deg å ta med dette brevet dersom du oppsøker din fastlege.

Det tas også blodprøver med tanke på cøliaki. Hvis blodprøven tyder på at du har cøliaki, vil du bli kontaktet noen måneder etter deltakelse. Er denne blodprøven normal får du ingen beskjed.

Hvilke prøver det skal gis tilbakemelding på og hvilke verdier som medføre ulike typer anbefalinger er basert på vurderinger gjort av leger ved HUNT forskningscenter, fastleger og sykehusspesialister. En egen arbeidsgruppe som jobber med etiske aspekt ved HUNT4, der brukerrepresentanter har vært til stede, har også bidratt i dette arbeidet. En gjennomgående, sentral avveining er ønsket om å informere og ønsket om å få informasjon, opp mot risikoen for å skape uberettiget sykdomsfrykt. Dette er en viktig utfordring i alle befolkningsundersøkelser.

Når det tas mange blodprøver vil 5% ha prøver som avviker fra normalområdet selv om personen er frisk. For å ikke definere svært mange friske som syke, brukes litt andre grenseverdier enn det som er angitt som øvre og nedre normalverdi på fra laboratoriene. For enkelte blodprøver kan resultatene også variere mellom ulike laboratorier pga. forskjellige analysemetoder.

Måling av hverdagsaktivitet

For de som har gått med aktivitetssensorer og hvor disse ikke er falt av eller blitt tatt av, vil en få oppgitt hvor mye tid en har tilbrakt i ulike typer aktivitet for hver av dagene registreringen har foregått. Vi har ikke mulighet til å si noe om hvordan dine resultater er sammenlignet med andre i samme aldersgruppe eller hvilken betydning din «aktivitetsprofil» har for din helse, da vi ikke besitter den kunnskapen i dag. Det er nettopp en av grunnene til at vi studerer dette og vi tror dette vil gi svært verdifull og ny kunnskap på sikt.

KMI (kroppsmasseindeks)

Undervektig	under 18,5 kg/m ²
Overvektig	25 - 29,9 kg/m ²
Normal kroppsvekt	18,5 - 24,9 kg/m ²
Fedme	30 kg/m ² og over

KMI over 30 er forbundet med økt risiko for sykdom.

NB: Mange med stor muskelmasse vil kunne klassifiseres som overvektige uten at det betyr at de har spesielt høyt fettinnhold i kroppen.

Blodtrykk

Vi måler systolisk og diastolisk blodtrykk. Det systoliske blodtrykket er overtrykket, det diastoliske undertrykket.

- Om overtrykket er under 140 og undertrykket under 90, anses blodtrykket som normalt.
- Ved overtrykk 140-159 eller undertrykk 90-99, sier vi at blodtrykket er lett forhøyet.
- Ved overtrykk 160-179 eller undertrykk 100-109 sier vi at blodtrykket er moderat forhøyet.
- Blodtrykk over dette er alvorlig forhøyet.
- Ved overtrykk på ≥ 220 eller undertrykk ≥ 120 vil vi på feltstasjonen anbefale at en straks kontakter lege for videre oppfølging, da et slikt blodtrykk vil være skadelig på kort sikt.

Vi anbefaler videre oppfølging hos fastlege innen 3 måneder om du har moderat eller alvorlig forhøyet blodtrykk, med mindre du er kjent med at du vet du har såkalt «kontortrykk», altså at blodtrykket ditt blir unormalt høyt når man måler på denne måten.

Kolesterol (total kolesterol)

Kolesterol finnes normalt i kroppen. Overskudd kan avleires i blodårene. Høyt kolesterolnivå øker risikoen for hjerteinfarkt og andre karsykdommer. Kolesterolnivå bestemmes av kjønn, alder og genetiske forhold og kan påvirkes av kosthold og legemidler. Dersom du har kolesterol over 8, anbefaler vi vurdering hos fastlege.

HbA1c (langtidsblodsukker)

Langtidsblodsukkeret reflekterer nivået av blodsukker i blodet over en tidsperiode på flere uker. Målingen kan påvise om du har, eller er i fare for å kunne utvikle, diabetes. Dersom HbA1c er 6,5 eller høyere har du sannsynligvis diabetes. Om HbA1c er mellom 6,0 og 6,4 tyder det på at du har økt risiko for å utvikle sykdommen. Vi gir anbefaling om kontakt med fastlege om du er yngre enn 65 år og har HbA1c over 6,0, eller om du er 65 år eller eldre og har HbA1c over 6,5. Dette er basert på at mange over 65 år har HbA1c mellom 6,0 og 6,4 uten at de kommer til å utvikle behandlingstrengende diabetes.

Hemoglobin (blodprosent)

Lavt hemoglobinnivå kan skyldes blødninger, jernmangel, mangelfull ernæring, kronisk sykdom eller annet. Lav hemoglobin trenger ikke være tegn på sykdom. Nedre normalgrense for hemoglobin er 11,7 for kvinner og 13,4 for menn. Statistisk vil 2,5 % av friske kvinner og menn ha en normalverdi som er lavere enn dette, men likevel normal for dem. Vi gir tilbakemelding der vi anbefaler oppfølging hos fastlege om hemoglobin er under 11,5 hos kvinner og under 13,0 hos menn. Dette tilsvarer et nivå hvor 1% av den friske befolkningen vil ligge.

Stoffskiftehormoner (TSH)

TSH er et overordnet hormon som regulerer produksjonen av stoffskiftehormonet tyroksin i skjoldbruskkjertelen. Hos de aller fleste er dette godt regulert, men hos noen finner man for høyt eller for lavt stoffskifte. Dette finner man ved å måle TSH. Det er flere tilstander som kan gi forstyrrelser i stoffskiftet, og de fleste lar seg greit behandle. Om nivået av TSH er lavere enn 0,2 eller høyere enn 4,5, anbefaler vi videre oppfølging hos fastlege innen en måned.

Anti-TPO

Anti-TPO er et antistoff produsert av immunsystemet som kan tyde på at du har, eller er i ferd med å utvikle, lavt stoffskifte. Denne måles dersom TSH er unormal, samt hos enkelte andre deltakere. Verdien her vil ikke være lett for deg å tolke, men er interessant i forskning. Dersom nivået av TSH er unormalt, vil verdien av anti-TPO være relevant når fastlegen skal vurdere stoffskiftet ditt.

eGFR (nyrefunksjonsprøve)

eGFR er et mål på hvordan nyrene dine fungerer. For eksempel betyr eGFR 60 at du har 60 prosent nyrefunksjon. Først ved eGFR under 20 er nyrefunksjonen så lav at det hos noen er aktuelt med nyreerstattende behandling. Det er vanlig at nyrefunksjonen reduseres noe med økende alder. Vi oppfordrer deltaker til å kontakte fastlege for videre oppfølging om eGFR er under 45.

Det er helhetsvurderingen som er viktig (NORRISK2)

Vi kan alle bli syke, også om en har lav risiko. Helsetjenesten ønsker å oppdage personer med samlet økt risiko, da det er hos disse det er vist at behandling er viktig. For befolkningen generelt, og for de med høy risiko for hjertesykdom spesielt, er det gunstig med fysisk aktivitet, sunt kosthold og fravær av røyking. Det er summen av flere risikofaktorer og beskyttende faktorer som avgjør din totalrisiko for sykdom. Risikofaktorene hver for seg har begrenset betydning. En blodtrykksverdi eller en kolesterolverdi vil alene si lite om din risiko for sykdom.

I HUNT4 tar vi for første gang inn en totalberegning av hjerte-/karrisiko som kalles NORRISK2. Denne angir risiko for hjerteinfarkt eller hjerneslag de neste 10 år. Ved økende alder vil sannsynligheten for hjerteinfarkt eller hjerneslag de neste 10 årene øke. Det er en vesentlig forskjell på om man er 53 år eller 73 år og får oppgitt en 10% risiko for hjerteinfarkt eller hjerneslag i løpet av de neste 10 år. Personer som har kjent hjerte- eller karsykdom anbefales i dag behandling for å redusere risiko for ny sykdom. For de som ikke har hatt slik sykdom, angir NORRISK2 om din samlede risiko gir grunn for å diskutere eventuell behandling med din lege.

Det er viktig å poengtere at NORRISK2 ikke dekker alle moment som må tas i betraktning når en skal vurdere eventuelle risikoreducerende tiltak, men det er til god hjelp når lege og

pasient vurderer dette sammen. Foreløpig tyder forskningen ikke på at personer eldre enn 75 har nytte av slik behandling om de ikke har kjent hjerte-/karsykdom. Dersom din samlede risiko angis som «høy» og dette ikke er kjent fra før, bør du drøfte dette med din fastlege i løpet av 3 måneder..

Undersøkelser det ikke gis tilbakemelding på

Personer som er 70 år og eldre gjennomfører omfattende tester av fysisk og kognitiv (tankemessig) funksjon. Ved unormale resultat som ikke er kjent for deltaker fra før, blir vedkommende gitt muntlig anbefaling om å kontakte fastlege. HUNT4 tar ikke kontakt med fastlege eller fylkeslege med tanke på førerkort eller annet, uansett resultat. Dette er bestemt av Etisk komité og Fylkesmannen.

Det blir tatt flere målinger på blodprøven din og andre prøver. Disse blir brukt til forskning, men anses ikke å ha direkte helsemessig verdi for deg som deltaker og du vil ikke få tilbakemelding på dem. Nye analyser vil bli utført etter hvert når nye forskningsprosjekt bruker dine prøver. Hvilke disse er vet vi ikke per i dag. Du vil som regel ikke få tilbakemelding på disse.

Takk for at du deltok i HUNT4!