
Den farligste dagen i uka

[FRA ARKIVET](#)

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

Se for deg at du kjemper deg ut døra en tidlig mandag morgen midt på vinteren. Du sklir kanskje litt på isen når du klatrer over brøytekanter for å skrape bilen (som kanskje ikke starter). Eller kanskje du står og fryser på busstoppet og venter på en el-buss som aldri kommer, fordi de tåler kulda dårlig? Kanskje slår det deg til og med at i dag føles det som om døden er hakket nærmere enn andre dager? Vel, da har du i så fall rett. I Tidsskriftet nr. 13–14/2003 har Tormod Brenn og Elinor Ytterstad blant annet sett nærmere på om noen tidspunkter gjennom året skiller seg ut når det gjelder dødelighet. Les hele artikkelen, med figurer og litteraturliste, [her](#). Under følger et utdrag (Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 1826–8).



Illustrasjonsfoto: maxoidos/iStock

Dødelighet i Norge etter tid på året, ukedag og fødselsdato

Tormod Brenn, Elinor Ytterstad

(...) Det er svært mange ulike enkeltårsaker til død, og vi har delt materialet inn i tre grupper. Den ene kaller vi kreft. Den omfatter ondartede svulster med årsakene fra 140 til 208 i ICD-9, i alt 50 501 dødsfall (22 %). Vår andre gruppe omfatter hjerte- og karsykdommer (ICD-9 390–459), og her er tallene 101 769 (45 %). En siste gruppe med andre årsaker teller 73 169 (32 %). (...)

Resultater

For perioden var det totale antall døde, menn og kvinner samlet, i gjennomsnitt 123,5 per dag. For vinterhalvåret (november til april) var tallet 130,6 og for sommeren 116,4 – det vil si 12 % flere dødsfall om vinteren. Forskjellen mellom de midterste vinter- og sommermånedene var større. Det er tre topper i perioden – i begynnelsen av 1992, i slutten av 1993 og i slutten av 1995 (fig 1). (...) Forløpet var ensartet, men toppene ble nådd senere i Trøndelag og særlig i Nord-Norge.

«Ikke for kreft, men for de to andre gruppene var det mye større dødelighet om vinteren»

Ikke for kreft, men for de to andre gruppene var det mye større dødelighet om vinteren (fig 2). Denne trenden viste seg ikke for yngre personer, men ble mer og mer uttalt med økende alder. For hver av de to eldste gruppene var variasjonen statistisk signifikant ($p < 0,001$). Vi laget kurver for hvert enkelt alderstrinn for å se ved hvilken alder den ekstra vinterdødeligheten begynte å opptre (ikke vist). Det syntes å være ved 71 år for kvinner og 68 år for menn. Den ekstra dødeligheten om vinteren for gruppen «andre årsaker» kom vesentlig fra sykdommer i åndedrettsorganene (ICD-9 460–519) og plutselig død (ICD-9 798.1).

Det var flest som døde på mandag ($p = 0,007$), men forskjellen fra dag til dag var liten, kun 3,5 dødsfall i gjennomsnitt mellom mandag og lørdag (fig 3).

Diskusjon

(...) Mye er forsket og skrevet om temperaturens rolle i overdødeligheten om vinteren (28). Dødeligheten øker med fall i temperaturen, spesielt i regioner med milde vintre (29). Det paradoks at den ekstra dødeligheten om vinteren er minst i nord, der klimaet er hardest, setter søkelys på temperaturen også innendørs. Kanskje er langvarige opphold inne i en temperatur på 15 °C like risikofylt som å gå en tur ut en kald vinterdag? Vi vet at det eksisterer ulikheter mellom land nord og sør i Europa når det gjelder vinterisolering av boliger og påkledning ved opphold ute, dessuten er det forskjeller sosialt og økonomisk (29).

Det finnes en lang rekke andre potensielle årsaker til at flere dør om vinteren. Risikofaktorer for sykdom knyttet til livsstil, slik som fysisk aktivitet, kosthold, kroppsvekt, røyking, total kolesterol og blodtrykk, er dokumentert å komme dårligere ut om vinteren (28). Den faktiske betydning dette har for dødeligheten i den kalde årstid, er imidlertid uklar.

«Årsakene synes uklare, men forhold som nevnes omfatter endret atferd i helgene, med mer bruk av alkohol, mer fysisk anstrengelse, ja sågar økt seksuell aktivitet samt stresset med å returnere til jobb etter helgen»

De noen flere dødsfallene vi fant på mandager enn ellers i uken, viste seg ved mer detaljerte analyser å være knyttet til hjerte- og karsykdommer hos menn. I mesteparten av litteraturen beskrives økt forekomst av slik sykdom på mandager (3, 30–38). Årsakene synes uklare, men forhold som nevnes omfatter endret atferd i helgene, med mer bruk av alkohol, mer fysisk anstrengelse, ja sågar økt seksuell aktivitet samt stresset med å returnere til jobb etter helgen (30, 33). En studie i Oslo viste at biokjemiske faktorer assosiert med risiko for hjerte- og karsykdommer kom dårligere ut på mandag enn de andre ukedagene (39).

Overdødeligheten om vinteren hos eldre er betydelig. Sentralt i forebyggingen står vaksine mot influensa, og det har praktiske, økonomiske og etiske sider (40–42). (...)

Publisert: 27. mai 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0037
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. februar 2026.