FAKTA OM ALKOHOL OCH HÄLSA



FLER DRICKER MER

ALLT FLER MÄNNISKOR DRICKER ALKOHOL REGELBUNDET, OCH I STÖRRE MÄNGD ÄN TIDIGARE.

Ungefär en miljon människor i Sverige har alkoholvanor som medför en ökad risk för ett stort antal hälsoproblem och skador, inklusive alkoholberoende.

Många upplever inte själva att de dricker för mycket. De ser inte heller alkoholen som ett potentiellt hälsoproblem – men kroppen påverkas ändå. Här kan du läsa hur.

Det är lätt att tro att alkoholproblem bara drabbar andra. Ofta förknippas alkoholproblem med socialt utanförskap som arbetslöshet och bostadslöshet. Även om detta är allvarliga problem, så har de flesta som dricker för mycket alkohol sällan problem som märks utåt. I likhet med människor som röker, äter för mycket eller motionerar för lite lever de oftast sina liv med arbete, familj, vänner och bostad.



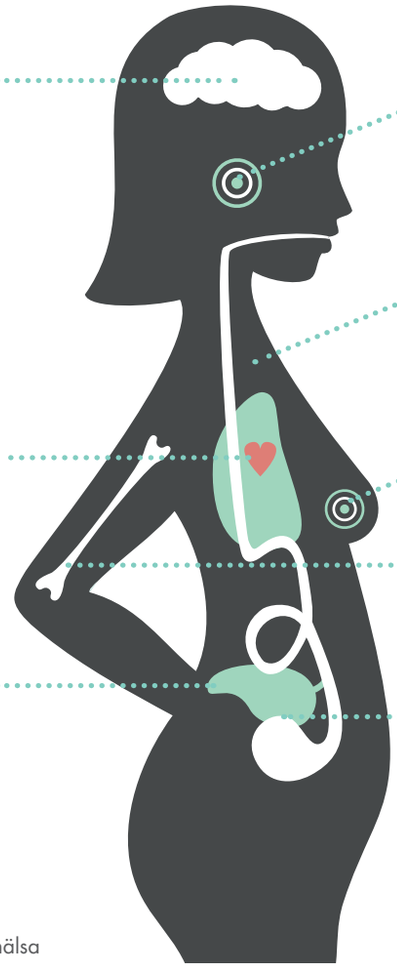
Alkohol förknippas ofta med fest och avkoppling, men även med skam och misslyckande när vi inte kan hantera vårt drickande.

VAD ANSES RISKABELT?

Det finns ingen helt säker alkoholkonsumtion. Det innebär en klart ökad risk att dricka fler än 9 glas per vecka om du är kvinna, eller 14 glas per vecka om du är man. Att dricka sig berusad innebär alltid extra risk. Med berusningsdrickande menas fler än 3 glas vid ett och samma tillfälle om du är kvinna, eller 4 glas om du är man.

MED ETT GLAS MENAS:





HJÄRNAN

Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Du sover sämre och känslorna påverkas. Risken att drabbas av ångest och depressions ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion. Hälften av alla självmord i Sverige är alkoholrelaterade.

Ju högre konsumtion desto större risk för nedsatt kognitiv förmåga och demens. Vid mycket hög konsumtion krymper hjärnan och du kan drabbas av epileptiska anfall eller andra hjärnsjukdomar.

HJÄRTAT OCH KÄRLEN

Att dricka mycket alkohol kan medföra högt blodtryck och risk för skador, främst förmaksflimmer, hjärtsvikt och stroke. Alkoholkonsumtion kan inte rekommenderas för att förebygga hjärtsjukdomar.

LEVERN

All akoholkonsumtion ökar belastningen på levern. Alkohol är vanlig orsak till fettlever, hepatit och skrumplever.

HUDEN

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för psoriasis, eksem och andra hudbesvär.

BLODET

Alkoholen hämmar benmärgens förmåga att bilda blodkroppar och kan leda till blodbrist.

CANCER

Alkohol ökar risken för cancer i flera organ. Klara samband finns till cancer i mun och svalg, matstrupe, lever, bröst, prostata, bukspottkörtel och tjocktarm.

SKELETTET

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för benskörhet och gikt.

MAGEN

Hög alkoholkonsumtion försämrar näringsupptaget och ökar risken för magkatarr, sur mage och diarré.

AVSTÅ HELT FRÅN ALKOHOL OM DU PLANERAR ATT BLI GRAVID. FERTILITETEN, HOS BÅDE KVINNOR OCH MÄN, MINSKAR VID HÖG ALKOHOLKONSUMTION OCH DET FINNS INTE NÅGON SÄKER GRÄNS FÖR ALKOHOLKONSUMTION UNDER GRAVIDITET.

0‰

INFEKTIONER

När vi har alkohol i blodet fungerar de vita blodkropparna sämre. De kan inte skydda oss från infektioner lika bra. Detta leder exempelvis till svårläkta sår eller upprepade och långdragna luftvägsinfektioner.

CC BY SA

Framtagen av Riddargatan 1 - Mottagningen för alkohol och hälsa

KAN DET INTE VARA BRA MED ETT GLAS VIN?

Den skyddande effekten av alkoholkonsumtion är alltmer ifrågasatt i senare års forskning. Att dricka måttligt utan att dricka sig berusad innebär i de flesta fall endast små medicinska risker. Ibland bör du så klart inte dricka alls, t.ex. om du är gravid.

Många har hört eller läst att lite alkohol till och med kan vara bra för hälsan. Men sanningen är att alkohol har alldeles för många biverkningar för att kunna rekommenderas som medicin.



VAD MENAS MED BEROENDE?

Med alkoholberoende menas att man fortsätter att dricka mycket alkohol, trots att det har negativa effekter på ens hälsa, relationer och sociala förhållanden.

Den som är beroende har i allmänhet ett starkt sug efter alkohol och svårt att begränsa mängden hen dricker. Ofta, men inte alltid utvecklas en tolerans för alkohol, så att man behöver dricka mer för att uppnå avsedd effekt, samt abstinens, som innebär en kraftig obehagskänsla då man slutar dricka.

Beroende innebär för många att alkoholen får en central roll i livet på bekostnad av sånt som tidigare var viktigt, exempelvis relationer, karriären eller fritidsintressen. Den som är beroende vet i många fall att alkoholen är ett problem, men kan ändå inte begränsa drickandet eller sluta dricka.

FÖLJANDE 6 INSLAG

…är vanliga vid alkoholberoende. För att få diagnosen alkoholberoende krävs att man upplevt minst tre av dem samtidigt, senaste 12-månaderna.

- ETT STARKT BEGÄR ELLER TVÅNG ATT DRICKA ALKOHOL, ELLER "SUG"
- SVÅRT ATT BEGRÄNSA MÄNGDERNA MAN DRICKER, ELLER "KONTROLLFÖRLUST"
- DRICKANDET LEDER TILL ATT MINDRE TID ÄGNAS ÅT ARBETE, FRITIDSINTRESSEN ELLER UMGÄNGE MED ANDRA
- STÖRRE MÄNGDER ALKOHOL KRÄVS FÖR ATT FÅ SAMMA EFFEKT SOM TIDIGARE (TOLERANS)
- SKAKIGA HÄNDER, SVETTNINGAR ELLER ORO EFTER ATT MAN MINSKAT ELLER SLUTAT DRICKA (ABSTINENS)
- MAN FORTSÄTTER DRICKA TROTS ATT MAN VET ATT ALKOHOLEN LEDER TILL KROPPSLIGA ELLER PSYKISKA PROBLEM



ENLIGT EN UNDERSÖKNING GJORD PÅ VUXNA SVENSKAR SVARAR 25% ATT DE HAR UPPLEVT MINST ETT AV DESSA SEX INSLAG.

AV DE SOM SVARADE HADE:
20% UPPLEVT 1-2 INSLAG
C:A 3,5% UPPLEVT 3-4 INSLAG
C:A 1,5% UPPLEVT 5+ INSLAG



EFFEKTER VID OLIKA PROMILLEHALT

0,2‰
- Den första effekten märks.
- Varm, avspänd & väl till mods.
- Din självkritik minskar.

0,5‰
- Upprymd, hämningarna släpper.
- Reflexerna långsammare, minskad precision i rörelserna.
- Sämre omdöme, förmåga att ta in information försämras.



0,8‰
- Högljudd, yviga rörelser.
- Sämre syn än vanligt.
- Överdrivet självsäker. Alkohollukt.

1,0‰
- Sluddrar.
- Sämre på att kontrollera både muskler & känslor.



OBS!

Olika människor påverkas på olika sätt av promillehalten. Risken för skador, hälsoproblem och beroende minskar inte bara för att man upplever att man tål mer (högre toleransnivå).

1,5‰
- Svårt att hålla balansen.
- Räkna med ett känsloutbrott.
- Illamående.



2,0‰
- Svårt att prata.
- Svårt att gå upprätt.
- Ser dubbelt.

3,0‰
- Uppfattar inte vad som händer & sker.
- På gränsen till medvetslös



4,0‰
- Medvetslös.
- Andas långsamt.
- Riskerar att dö av alkoholförgiftning.



Om du är berusad av alkohol tar du större risker. Varje år dör ca 3000 personer i olyckor i Sverige. I ungefär en tredjedel av dem finns alkohol med i bilden.

Enligt brottsstatistik så är en stor del av alla våldsbrott relaterade till alkoholkonsumtion hos förövaren och/eller hos offret.

