

Hur farlig är alkoholen?



Flera tusen svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkoholdrickande. Omkring en femtedel av alla patienter som tas in i akutsjukvården har alkoholproblem. Inom den psykiatriska sjukvården är andelen alkoholfall omkring 40 procent.

Riskgränser

Hur mycket man kan dricka utan risk är omöjligt att säga – det finns ingen helt ”riskfri” alkoholkonsumtion. En viss vägledning ges emellertid av följande riskgränser: tillämpar man samma säkerhetsmarginaler för alkohol som för andra ämnen i vår omgivning – då bör man inte dricka mer än 7 gram alkohol per dygn. Det motsvarar ungefär en flaska lättöl om dagen. Detta gäller friska, vuxna personer. Vid ungefär 10 gram alkohol per dygn (ett litet glas vin eller en halv burk starköl) finns en ökad risk för bröstcancer; vid 40 gram (två burkar starköl) finns en begynnande risk för män att få leverskador. Dricker man mer än 70 gram alkohol per dygn – en flaska vin eller 20 cl sprit – är man definitivt i riskzonen för svåra alkoholskador.

Alkohol orsakar problem på tre sätt. För det första utövar alkohol en allmänt giftig effekt på kroppens alla vävnader och organ och ger upphov till ett stort antal sjukdomar och skador. För det andra finns det en berusande effekt som orsakar akuta olycksfall och våld. För det tredje har alkohol en beroendeskapande effekt som gör att människor tappar kontrollen över sitt drickande. Dessa olika effekter ställer krav på olika typer av insatser inom flertalet samhällsområden.

1. Effekter på hälsan

Alla delar av kroppen påverkas av alkohol. Mer än 60 sjukdomar har samband med alkoholkonsumtion. Här är de viktigaste.

Hjärnan – alla hjärnfunktioner kan påverkas negativt av alkohol:

Tänkande, känslor, omdöme, minne, aggressivitet, liksom balansen och förmågan att samordna muskelrörelser. Särskilt tydligt syns dessa effekter då man dricker sig full, men dessa effekter uppträder redan vid små mängder alkohol och blir mer uttalade ju mer man dricker. I grava fall kan kroniska skador uppstå.

Psykiska problem – alkoholkonsumtion ökar risken för en rad psykiska problem, främst depression, ångest och sömnstörningar.

Hjärta och blodkärl – regelbundet alkoholdrickande kan skada hjärtmuskeln med hjärtsvikt som följd. Redan vid måttlig konsumtion stiger blodtrycket, vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. Berusningsdrinkande ökar risken för oregelbunden hjärtverksamhet.

Cancer – alkohol ökar risken för flera cancerformer: bröstcancer, tjocktarmscancer, mun- och svalgcancer, strupcancer och levercancer.

Levern – redan efter några dagars alkoholdrickande kan levern bli svullen och öm. Cellerna skadas och fungerar sämre. Vid fortsatt högkonsumtion ökar risken för inflammation, skrumplever och levercancer.

Matstrupen – i samband med leverskador kan man få åderbräck i nedre delen av matstrupen med livshotande blödningar som följd.

Magsäcken – alkohol kan ge magkatarr med smärtor och kräkningar.

Bukspottkörteln – drabbas av inflammationer, med svåra buksmärter och försämrad förmåga att tillgodogöra sig födan, likaså risk för en form av diabetes.

Benstommen – risken för benbrott ökar. Benstommen blir skörare, vilket gör att risken för frakturer ökar.

Sexuella problem – alkoholkonsumtion påverkar hormonerna, stör den sexuella funktionen och kan leda till infertilitet.

Alkohol och graviditet – dricker man alkohol under graviditeten är risken för fosterskador stor. Fostret får samma alkoholhalt i blodet som mamman, vilket ökar risken för missbildningar, hjärnskador och beteendestörningar. Någon gräns för skadlig konsumtion finns inte. Det säkraste är att avstå helt från alkohol om man väntar barn eller planerar att bli gravid.

2. Akuta problem relaterade till berusning

Alkohol och våld

70 procent av misshandelsbrotten mot män begås av berusade personer; nästan hälften av brottsoffren är själva berusade vid misshandeln. För kvinnor är motsvarande siffror lägre – 36 respektive 19 procent.

Alkohol och olycksfall

Alkohol beräknas svara för ca 30 procent av alla dödsolyckor. 20–30 procent av alla som dödas i trafiken har alkohol i blodet. På sjön är andelen ännu större – cirka 45 procent alla som drunknar och som har undersökts rättsmedicinskt har alkohol i blodet. Alkoholandelen är högre bland unga personer.

Förgiftningar

Flera hundra svenskar dör av alkoholförgiftning varje år. Många fler vårdas på sjukhus men

överlever. Risken för alkoholförgiftning är särskilt stor för ungdomar som saknar erfarenhet av alkoholens effekter och för äldre personer med dålig hälsa.

Oskyddat eller oönskat sex

En av fyra ungdomar i gymnasiet har haft oskyddat sex i samband med att de druckit alkohol. En av sex uppger att de haft oönskat sex.

Alkohol och tabletter

Sömntabletter, lugnande mediciner och flera sorters värktabletter kan ge mycket svåra förgiftningstillstånd om de kombineras med alkohol. Även relativt små tablettmängder kan ge djup medvetlöshet och risk för allvarliga skador.

Förbränningshastighet

I genomsnitt förbränner en man 0,1 gram och en kvinna 0,085 gram alkohol per kilo kroppsvikt och timme. Det innebär att en man som väger 75 kg förbränner alkoholen i ett glas vin med 15 cl (ungefär 15 gram) på två timmar, medan en kvinna som väger 60 kilo behöver tre timmar. För en flaska vin åtgår 10 timmar för mannen, och 15 timmar för kvinnan. Det finns en viss individuell variation i förbränningen. Dock finns det inget sätt att påverka förbränningshastigheten, exempelvis genom mediciner, kaffe, bastubad etc.

3. Alkoholberoende – alkoholism

Dricker man alkohol i stora mängder under en längre tid kan ett beroende utvecklas som gör att det blir svårare att kontrollera alkoholkonsumtionen. Utöver högkonsumtion spelar ärftlighet en viss roll. Har man en familjemedlem som utvecklat alkoholberoende, löper man själv större risk; ungefär 25 procent av männen har en sådan ärftlig form av alkoholberoende. Det finns inget som tyder på att någon speciell personlighetstyp skulle löpa speciellt stor risk att få alkoholproblem. De flesta alkoholister är socialt skötsamma. ”a-laget” utgör bara en liten minoritet – toppen på isberget. Alkoholproblem kan behandlas.

Det är bättre ju tidigare man ingriper. Allra bäst är naturligtvis att problemen aldrig uppstår. Förebyggande åtgärder är därför alltid viktigare än vård och behandling. Den viktigaste förebyggande åtgärden är att alla minskar sin alkoholkonsumtion.

Särskilt viktigt är det att man avstår från att dricka sig berusad och att dricka i samband med trafik, arbete och andra situationer där det ställs särskilt stora krav.

Några siffror

Cirka en miljon svenskar har ett riskbruk av alkohol, det vill säga de har en alkoholkonsumtion som ökar risken för skador. Gränsen för sådant riskbruk brukar för män anges till 14 standardglas per vecka, där ett standardglas motsvarar 33 cl starköl, 12 cl vin eller 4 cl sprit. För kvinnor ligger motsvarande gräns på nio standardglas per vecka. Berusningsdrickande, det vill säga fem eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle för män och fyra eller fler standardglas för kvinnor, är också riskbruk. Cirka 300 000 har utvecklat ett alkoholberoende.

Alkoholens totala samhällskostnad har av olika forskare beräknats till mellan 20 och 80 miljarder kronor. Åsikterna går dock isär om hur en sådan beräkning kan och bör göras. Klart är emellertid att samhällets kostnader vida överstiger dess inkomster av alkoholen.

Alkoholens positiva effekter?

Det finns många studier som tyder på att måttlig alkoholkonsumtion minskar risken för hjärt-kärlsjukdom bland äldre vuxna. Frågan om alkoholens positiva effekter är dock omstridd. Senare års forskning har väckt frågor om den minskade risken beror på alkoholen i sig eller på en rad andra bakomliggande faktorer som skiljer dem som aldrig dricker från alkoholkonsumenter. Det står också klart att de skadliga effekterna är betydligt större än de skyddande.

Enligt världshälsoorganisationen(who) beräknas årligen ca 2,5 miljoner dödsfall globalt orsakas av alkohol, medan ca 227 000 dödsfall förhindras av alkohol. För den som vill minska risken för hjärt-kärlsjukdom finns det andra, mindre farliga, alternativ, såsom regelbunden motion och mer frukt och grönsaker i kosten.

© Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. April 2010.