

FAKTA OM ALKOHOL OCH HÄLSA



FLER DRICKER MER

ALLT FLER MÄNNISKOR DRICKER ALKOHOL REGELBUNDNET, 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?

Med riskabla alkoholvanor menas att dricka fler än 14 standardglas per vecka om du är man eller fler än 9 standardglas per vecka om du är kvinna. Att dricka sig berusad innebär alltid en risk. Med berusningsdrickande menas fler än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle om du är man, eller fler än 3 om du är kvinna.

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. Vid mycket hög och långvarig konsumtion krymper hjärnan och du kan drabbas av epileptiska anfall, demens eller andra hjärnsjukdomar.

HJÄRTAT OCH KÄRLEN

Lågt till måttligt alkoholintag har inga uppenbart skadliga effekter på hjärta och kärl, utan kan möjligen skydda. Att dricka stora mängder alkohol medför dock risk för skador. Puls och blodtrycket ökar när du dricker alkohol. Risken för hjärtarytmier av olika slag ökar, exempelvis förmaksflimmer. Alkoholkonsumtion kan inte rekommenderas för att förebygga hjärt-sjukdomar.

LEVERN

Alkohol ökar risken för levercancer och är en vanlig orsak till fettlever, hepatit och skrumplever.

DEPRESSION OCH SJÄLMORD

Risken att drabbas av depressions-sjukdomar ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion. Hälften av alla självmord i Sverige är alkoholrelaterade.

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 och tjocktarm.

SKELETTET

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för benskörhet och gikt.

MAGEN

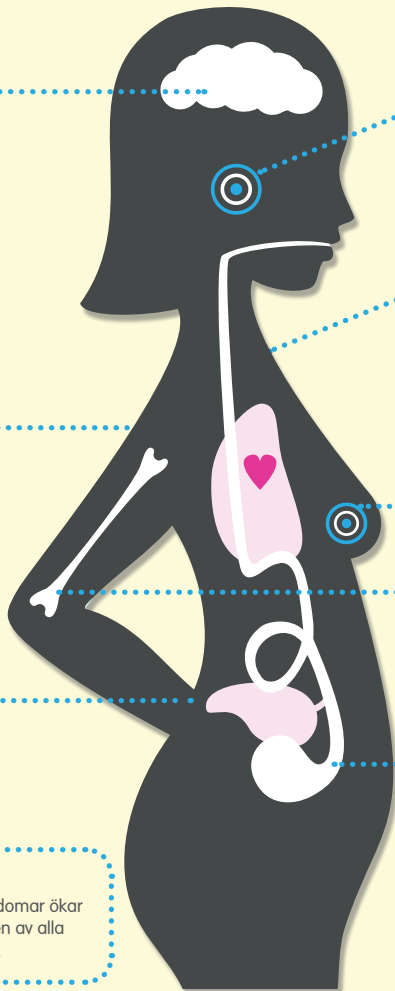
Hög alkoholkonsumtion ökar risken för magkatarr och sur mage.

INFEKTIONER

Genom alkoholens effekt på benmärgen påverkas de vita blodkroppar som ska skydda kroppen från infektioner. Detta leder till fler infektioner, exempelvis upprepade och långdragna förkylningar.

0%

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.



KAN DET INTE VARA BRA MED ETT GLAS?

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. Den skyddande effekten av alkohol är dessutom alldeles för osäker, den gäller endast äldre och enbart vid låg konsumtion.



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.

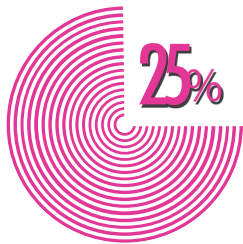
Den som är beroende har i allmänhet ett starkt sug efter alkohol och svårt att begränsa mängden hen dricker. Ofta, men inte alltid utvecklas en tolerans för alkohol, så att man behöver dricka mer för att uppnå avsedd effekt, samt abstinens, som innebär en kraftig obehagskänsla då man slutar dricka.

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 UMGÅNGE 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 EN 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 medvetlös



4,0%

- Medvetlös.
- Andas långsamt.
- Riskerar att dö av alkoholförgiftning.



ANDRA RISKER

VÅLD



OLYCKOR



RISKTAGANDE



RELATIONER



Då man är berusad av alkohol tar man 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.