



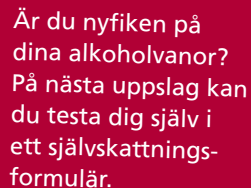
Värt att veta om alkohol och din hälsa

Hälsa och alkohol

Alkohol är för många en naturlig del av livet. En öl med arbetskamraterna efter jobbet eller ett gott vin till middagen med vännerna. Så länge vi hanterar alkoholen på rätt sätt kan den för många vara något positivt.

Men de flesta som dricker mycket alkohol har någon gång funderat över sina alkoholvanor. Många problem kan vara relaterade till alkohol, till exempel sömnproblem, ångest och många psykiska sjukdomar. Hög alkoholkonsumtion kan också orsaka eller förvärra skador och sjukdomar i hela kroppen till exempel hjärtsjukdomar, högt blodtryck och sjukdomar i mag-tarmkanalen. Ett stort intag av alkohol försämrar också spermiernas kvalitet och är en av de vanligaste orsakerna till infertilitet.

Du som har hjärtproblem, diabetes eller är psykiskt skör kan vara extra känslig för alkohol. Känsligheten gör att dina symtom och din sjukdom kan förvärras utan att alkoholmängderna behöver vara så stora. Dina besvär med blodtryck eller blodsocker kanske kan bli bättre bara av att du halverar din alkoholkonsumtion.



Är du nyfiken på dina alkoholvanor? På nästa uppslag kan du testa dig själv i ett självskattningsformulär.



STANDARDGLAS

Ett mått som ofta används för att mäta vår alkoholkonsumtion är så kallade standardglas.

Ett standardglas innehåller 12 gram ren alkohol oavsett vilken sorts alkoholdryck det gäller.



Vad menas med riskbruk?

En alkoholvana som riskerar att leda till skador och i förlängningen ett beroende brukar kallas för riskbruk. För att bedöma risknivån för alkoholkonsumtion bör man alltid beakta individens känslighet. Även en mindre mängd alkohol kan hos en känslig individ orsaka hälsoproblem.

Är det riskfritt att bara dricka på helgen?

Många dricker bara alkohol på helgerna och då kanske några glas extra. Ett berusningsdrickande är alltid en riskkonsumtion av alkohol och kan innebära hälsorisker. Berusningsdrickande är när en kvinna vid ett tillfälle dricker fyra eller fler standardglas eller när en man vid ett tillfälle dricker fem eller fler standardglas.

Tips för en bättre hälsa

Det bästa du kan göra om du tror att du är en riskkonsument av alkohol är att skära ner på din konsumtion. Det betyder inte att du helt måste avstå från alkohol. Här får du några bra tips på hur du kan minska din alkoholkonsumtion:

- Drick vatten till maten istället för öl
- Hoppa över drinken innan festen
- Varva alkohol med något alkoholfritt, t.ex. genom att dricka vatten till vinet
- Ha inte öl, vin eller sprit stående hemma
- Tala om för personer i din omgivning att du tänker ändra dina alkoholvanor

Nyfiken på dina alkoholvanor?

Om du är nyfiken på hur dina alkoholvanor kan komma att påverka din hälsa så kan du göra testet på nästa sida. Testet heter AUDIT-C och är ett självskattningsformulär där du kan testa din alkoholkonsumtion.

Testa dig själv med AUDIT-C

1. Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (0 p) 1 gång/månad (1 p) 2-4 gånger/månad (2 p)
 2-3 gånger/vecka (3 p) 4 gånger/vecka eller mer (4 p)
-

2. Hur många standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10 eller fler |
| <input type="checkbox"/> (0 p) | <input type="checkbox"/> (1 p) | <input type="checkbox"/> (2 p) | <input type="checkbox"/> (3 p) | <input type="checkbox"/> (4 p) |
-

3. Hur ofta dricker du sex standardglas eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig (0 p) Mer sällan än en gång i månaden (1 p) Varje månad (2 p)
 Varje vecka (3 p) Dagligen eller nästan varje dag (4 p)

När du fyllt i svaren räknar du ihop dina poäng (poängen står inom parentes efter varje svar). På nästa sida kan du läsa om resultatet.



Resultat av testet

Antalet poäng du fått i testet kan ge en fingervisning om hur din alkoholkonsumtion påverkar din hälsa. Om du efter att ha lagt samman dina poäng har uppnått en totalpoäng över 4 för kvinnor och över 5 för män kan det tyda på att du faktiskt är på väg att bli en riskkonsument av alkohol.

Signaler att uppmärksamma!

Det finns signaler som vi ska vara uppmärksamma på och som kan ge oss en varning om att vi konsumerar för mycket alkohol. Om du är orolig att du är på väg in i ett beroende, fundera över hur väl dessa påståenden stämmer överens med dina alkoholvanor:

Ökad konsumtion: Jag dricker oftare eller mer än jag tänkt.

Reaktioner från andra: Andra tycker att jag har problem med mina alkoholvanor men jag anser att jag har kontroll.

Lättväckt alkoholbegär: En liten mängd alkohol skapar sug efter mer.

Återställarbehov: Jag känner ett sug efter att dricka dagen efter och mår bättre av det.

Kontrollförlust: Jag tappar kontrollen över mitt drickande eller mitt beteende när jag dricker.

Minnesluckor: Jag minns inte allt som hänt när jag druckit.

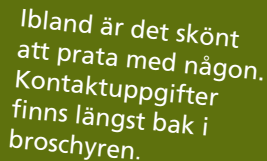
Ökad tolerans: Jag behöver mer alkohol för att uppnå samma effekt.

Om du känner att ett eller flera av påståendena stämmer in på dig är det en god idé att tänka över frågan "är jag på väg in i ett beroende?". Ta det då på allvar innan alkoholen tar över och orsakar riktiga problem för dig. Det finns läkemedel som kan hjälpa på flera sätt också mot "suget". Är du orolig för att du har ett beroende är det bra att veta att många människor kan ha stor hjälp av stöd och läkemedel för att komma ur sitt alkoholberoende.

Alla kan behöva stöd

Om du har funderingar kring dina alkoholvanor och vill ha råd eller stöd, vänd dig i första hand till din vårdcentral, din företagsläkare eller någon av länets beroendemottagningar.

Är ditt ärende akut och inte kan tas om hand av din vårdcentral kan du vända dig till Beroendeakuten Stockholm eller till Maria Ungdom (för barn och ungdomar upp till 20 år). Akutmottagningarna är öppna dygnet runt, året runt.



Ibland är det skönt att prata med någon. Kontaktuppgifter finns längst bak i broschyren.

Tips på hur du kommer i kontakt med dessa och var du kan få mer information finns längst bak i den här broschyren.

Det finns läkemedel för behandling av alkoholberoende

Du kan behöva ta hjälp av läkemedel för att ta dig ur ditt beroende. De läkemedel som finns idag är säkra och effektiva vid långtidsbehandling av alkoholberoende. Biverkningarna är i huvudsak milda, som till exempel övergående magproblem.

Om naltrexon

Naltrexon (Naltrexon flera fabrikat) verkar framför allt genom att dämpa det sug och merbegär som kan uppkomma vid alkoholintag. På så sätt minskas risken för att en liten mängd alkohol leder till ett berusningsdrickande.

Om akamprosat

Vid alkoholberoende är signalöverföringen mellan hjärnans celler förändrad vilket gör att man upplever ett stort sug efter alkohol. Akamprosat (Campral) påverkar vissa av signalämnena i hjärnan och gör att suget minskar.

Om disulfiram

Disulfiram (Antabus) gör att du dricker mindre genom att ge kraftiga besvär vid alkoholintag. Du kan till exempel få kraftig rodnad i ansiktet eller dunkande huvudvärk.

Om nalmefen

Nalmefen (Selincro) tas vid behov, det vill säga de dagar då du upplever en risk för att du kommer att dricka alkohol, 1–2 timmar innan alkoholintag. Nalmefen påverkar processer i hjärnan som dämpar ditt begär att fortsätta dricka.





Tveka inte att fråga
din doktor om du
har funderingar
kring din hälsa och
dina alkoholvanor!

Hit kan du vända dig för att få stöd och läsa mer om hälsa och alkohol

www.1177.se/alkohol 1177 Vårdguiden ger råd om vård på webb och telefon (1177). En nationell tjänst från Sveriges landsting och regioner som ger svar på frågor om sjukdomar och hälsa samt om öppettider och adresser till vården. Här hittar du kontaktuppgifter till din vårdcentral och länets beroendemottagningar.

www.alkohollinjen.se Behöver du prata med någon som kan ge stöd och råd kring dina egna eller någon anhörigs alkoholvanor? Alkohollinjen erbjuder personlig rådgivning på telefon 020-84 44 48. Du kan vara anonym.

www.alkoholhjalpen.se Alkoholhjälpen är en sida för dig som funderar över ditt eget eller någon annans drickande. Här finns bland annat självhjälsprogram och forum för att diskutera med andra i samma situation.

www.iq.se IQ verkar för ett smart förhållningssätt till alkohol och är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. IQ riktar sig till enskilda människor, för att öka medvetenheten om riskerna med alkoholkonsumtion. Primär målgrupp är unga vuxna och sekundär målgrupp är tonårsföräldrar.

**Detta är ett informationsmaterial från Region Stockholms
läkemedelskommittés expertgrupp för Psykisk hälsa.**

Vill du ha fler exemplar av broschyren går de att beställa
via e-post: broschyren.medicarrier@regionstockholm.se