



# Alkoholens medicinska effekter

**För många av oss är alkohol något positivt. I små doser är alkohol stimulerande, men i stora doser ett gift som kan vara livshotande.**

Hjärnan är den del av kroppen som påverkas snabbast och tydligast av alkohol. Det är hjärnan som lär sig att uppskatta att dricka alkohol, vilket kan leda till ett beroende. I hjärnan finns också vår känsla för tid och omdöme. Där görs avväganden mellan att ta risker och söka trygghet. Efter små mängder alkohol blir de flesta mer avslappnade och sociala, har lättare att ta kontakt, vågar mer. När promillehalten i blodet stiger förändras vårt beteende i samband med att våra hämningar försvinner. Många blir dämpade och trötta, andra hög-

ljudda och stökiga. Vissa kan bli våldsamma och aggressiva. Det aggressiva beteendet kan ta sig uttryck i grälsjukhet och ibland också fysisk våldsamhet. En orsak till detta kan vara försämrad muskelkontroll, då man lättare tar snedsteg, knuffar till personer och tappar saker. Ett beteende som lätt väcker irritation.

Minskade hämningar kan också leda till att psykiska problem, som till exempel misstänksamhet kommer till uttryck och förstärker det aggressiva beteendet. Efter som alkohol påverkar reaktionsförmågan, motoriken och omdömet, ökar risken för olyckor när vi dricker alkohol. På sjukhusens akutmottagningar är 20–40 procent av de skadade personerna påverkade av alkohol. På natten kan det röra sig om upp till 80 procent. De som är påverkade när de skadas är framför allt unga och medelålders män.

## Alkoholrelaterade skador

De flesta av oss känner någon – vän, arbetskamrat eller släkting – som har problem med alkohol. Alkohol orsakar många gånger mänskliga tragedier i form av social utslagning, våld, olyckor, sjukdom och död. Alkohol är den drog i vårt land som dödar flest män-

niskor. Antalet alkoholrelaterade dödsfall i Sverige uppskattas till cirka 6 000 om året. Alkoholen kostar samhället mycket, både socialt och ekonomiskt. Oftast drabbas relativt unga människor. En del skador kan uppstå redan vid måttligt drickande, och risken ökar ju mer du dricker. Den som dricker ofta och mycket utsätter både sig själv och andra för stora risker.

### HÄR ÄR NÅGRA EXEMPEL PÅ VANLIGA SJUKDOMAR OCH SYMTOM SOM KAN ORSAKAS AV ALKOHOL

#### MAGE OCH TARM

Magkatarr och tarmproblem är vanliga skador.

#### CANCER

Det finns starka samband mellan alkohol och cancer i munhåla, svalg, matstrupe och struphuvud. Detta gäller framför allt de som både dricker och röker mycket. Risken för bröstcancer ökar redan vid måttlig alkoholkonsumtion.

#### GRAVIDITET

Vi vet att redan en måttlig alkoholkonsumtion under graviditeten ökar risken för fosterskador. Alkohol minskar fruktsamheten hos både kvinnor och män.

#### MUSKLER

Stora mängder alkohol leder till att musklerna bryts ned.

#### HJÄRNSKADOR

Hög konsumtion av alkohol kan leda till koncentrationsstörningar, sämre minne och olika former av demens.

#### INFEKTIONER

Den som dricker mycket alkohol drabbas lättare av infektioner.

#### LEVER

Vid långvarig och hög alkoholkonsumtion försämras leverns funktion, vilket kan leda till skrumplever och levercancer.

#### HJÄRT- OCH KÄRLSJUKDOMAR

Hög alkoholkonsumtion kan leda till högt blodtryck, rytmrubbningar och hjärtsvikt.

#### PSYKISKA STÖRNINGAR

Vanligast är ångest, depression och sömnrubbningar. Även risken för självmord ökar kraftigt.

#### VÅLDSBROTT

Alkoholen är inblandad i cirka 80 procent av alla allvarliga våldsbrott. Hit räknas mord och dråp.

## Sambandet mellan berusning och våld

Det finns ett klart samband mellan berusning och våld. Ökat drickande leder till mer våld. Vi vet att en stor mängd av det våld som alkoholpåverkade utför och drabbas av äger rum i samband med krogbesök. Av det polisanmälda våldet är omkring 80 procent av alla gärningsmän och 40 procent av alla brottsoffer påverkade av alkohol. Ju fler och mer berusade gäster, desto större är risken att små irritationer utvecklas till

våldsamma slagsmål. ”Fylleslagsmål” som ofta startar på grund av en småsak. Självklart vill ingen krog ha fulla gäster. Men för att slippa det krävs både ett bra ledarskap och kunnig personal. Professionell personal måste kunna avgöra när en gäst inte ska serveras alkohol. Ett sätt att minimera risken för våld och skador är att se till att gästerna inte blir för berusade, *se diagram 1. s. 5*. Risken för skador och våld är mycket liten upp till 0,6 promille, därefter ökar risken. Vid 1 promille är risken cirka 25 gånger större för våld och olyckor och vid 1,5 promille är risken 80 gånger större.





## Färre våldsbrott i fyllan med nya Krögarprojektet

ÖRNSKÖLD SVIK. Alkohol och våldsbrott blir en allt vanligare kombination. Inte minst bland unga.

Därför bjuder nu kommunen in krögarna och restaurangpersonalen till utbildning och samarbete för ett mer städat krogliv i Örnsköldsvik.

Efter modellen från Stockholm och STAD-projektet vill Örnsköldsvik nu dra igång sitt eget krögarprojekt. Huvudmålet för projektet är att få ner antalet alkoholrelaterade våldsbrott. Utbildning och samverkan blir nyckelorden i krögarprojektet.

I Stockholm lyckades man genom projektsamarbetet minska antalet våldsbrott med en tredjedel. Polisen och kommunen har haft en första träff i ämnet. Nästa steg blir att träffa krögarna.

### Fortbildning av anställda

– Det är det som ligger närmast nu, säger projektets ansvarige Magnus Wiklund, som jobbar på humanistiska förvaltningen och inom Brottsförebyggande rådet lokalt. Det är viktigt för projektet att krögarna är med

och tar fram arbetsmodellen och vad vi ska jobba med. Det gäller att ha en bred plattform för att lyckas.

Magnus Wiklund vill se en ökad samverkan och dialog mellan myndigheter och krögare.

Curt Byström. Kommunens alkoholhandläggare, är en av nyckelpersonerna i projektet. En av hans uppgifter blir att hjälpa till att fortbilda krogarnas anställda i tillämpningen av alkohollagstiftningen.

– Jag vill också öka förståelsen hos krögarna för varför jag kommer ut och har åsikter om deras verksamhet. Ett serveringstillstånd är ett socialt ansvar som bolaget har. Det ansvaret har man så länge som tillståndet finns kvar.

Han har full förståelse för att krögarna vill tjäna pengar

– Samtidigt är det min sak att se till att lagstiftningen följs.

### Konkreta åtgärder

Curt Byström är fullt medveten om att busliv på stan inte alltid beror på att folk har druckit för mycket på krogarna.

– På tre konkreta punkter kan krögarna bidra till att minska riskerna för alkoholrelaterat våldsbrott.

– Genom att kontrollera legitimation vid inläpp på krogen och vid servering av alkohol.

– Genom att vara vaksam mot överservering. Den som är för berusad ska inte få köpa en öl till.

– Genom att neka allt för berusade inträde. Vill men in på krogen tvingas man hålla sig nykrare.

### Ansvarsfull alkoholservering

Britt-Inger Andersson på kommunens folkhälsoenhet är projektledare på SAMS, Samverkan i samhället mot droger.

– Det är viktigt att all personal på krogen – serveringspersonal, ordningsvakter och andra – känner till alkohollagstiftningen.

Därför ser jag Krogprojektet som nyckeln till att få bättre ordning på kroglivet.

– Krögarprojektet handlar mycket om ansvarsfull alkoholservering och det ligger helt i linje med vad krögarna själva vill.

PER EURENIUS,  
ÖRNSKÖLD SVIKS ALLEHANDA

## Varför ska ungdomar under 18 år inte dricka alkohol?

Många ungdomar börjar dricka tidigt. Det är oroande. Ju tidigare du börjar dricka, desto större är risken för alkoholism. Alkohol kan också skada hjärnans utveckling hos unga människor eftersom hjärnan inte har vuxit klart förrän vid drygt 20 års ålder. Den långsamma utvecklingen gäller framför allt förmågan att kunna för-

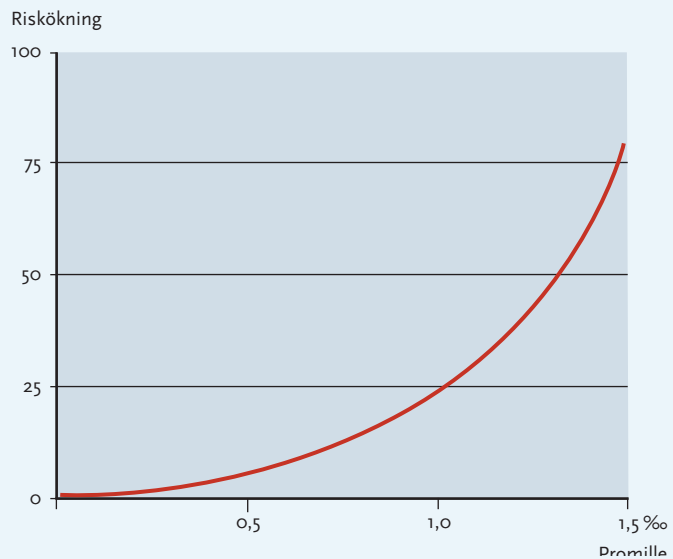
utse konsekvenserna av sina handlingar. Ungdomar kan alltså inte bedöma konsekvenserna av sitt drickande på samma sätt som vuxna. De har svårare att märka när de blir berusade och blir ofta alldeles för fulla, alldeles för fort.

Många unga säger att de under berusning hamnat i onödiga gräl med kompisar, haft sex fast de inte ville eller haft sex utan att använda skydd. Nästan alla som har prövat narkotika har varit berusade.

### SAMBANDET MELLAN PROMILLENIVÅ OCH RISK FÖR SKADOR OCH VÅLD

Diagram 1 visar riskökning för skador vid ökande promillenivå. Vid 1 promille är risken ca 25 gånger större att råka ut för en olycka än om man är nykter. Vid 1,5 promille är risken 80 gånger större.

KÄLLA RÄTTSMEDICINALVERKET  
RMV 1999:2



## Alkoholberoende – sex tecken

För att ställa diagnosen alkoholberoende krävs att minst tre av följande tecken finns.

### 1 ÖKAD TOLERANS

Efter en längre tids drickande förändras vår upplevelse av alkoholens effekter. Vi tycker att vi tål alkohol bättre, eftersom vi kan dricka mer än tidigare utan att känna samma rus. Om vi ökar vårt drickande ännu mer, är det lätt att hamna i en ond cirkel. Vi blir ännu mer toleranta och måste dricka ännu mer för att få samma upplevelse av ruset.

Unga människor som tål mycket sprit brukar ofta skryta om det, som om det vore något bra. I själva verket befinner de sig i riskzonen för att drabbas av alkoholproblem.

### 2 ABSTINENS

Mycket alkohol under en längre tid gör att kroppen, framför allt hjärnan, långsamt vänjer sig. Om du av någon anledning dricker mindre eller plötsligt slutar, är risken för abstinens stor. Det är då många gärna tar en återställare för att komma i form och känna sig normal igen. Att vara beroende av alkohol innebär att du har tappat kontrollen över ditt drickande.

De vanligaste symtomen på abstinens är svår ångest, svettning, hjärtklappning och skakningar. I svårare fall utvecklas kramper, epileptiska anfall och delirium tremens (dille). Det senare är ett livshotande tillstånd, med hallucinationer och blodtrycksstegring, som kräver vård på sjukhus.

Alla som dricker mycket alkohol under en lång tid blir inte beroende. Men risken är stor och ju yngre du är när du börjar dricka regelbundet, desto fortare går det. I detta tillstånd utvecklar du tolerans för alkohol och får abstinens när du slutar dricka.

### 3 KONTROLLFÖRLUST

När du tappar kontrollen blir det mer än du har tänkt dig och ”det är synd att låta något bli kvar i flaskan”.

### 4 ”SUG”: ETT STARKT BEHOV ELLER TVÅNG ATT DRICKA

Du har ett ökat alkoholbegär och planerar din dag efter vad du kan dricka eller vem du kan dricka med. Stressen ökar och du får allt svårare att orka med familj, vänner och arbete.

### 5 ALKOHOL – CENTRAL DEL I LIVET

Du tänker nästan alltid på alkohol och slutar att intressera dig för det som tidigare var viktigt. Du får ett ökat ointresse av andra saker än alkohol.

### 6 INSIKT, MEN OFÖRMÅGA ATT SLUTA DRICKA

Trots att du inser att du gör fel eller omgivningen börjar klaga, och trots kroppsliga eller psykiska skador fortsätter du att dricka. Att bryta eller ta sig ur ett beroende är svårt. Du behöver professionell hjälp.

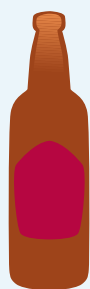
## BAKRUS

Bakrusets styrka står alltid i proportion till hur berusad du har varit kvällen innan. Den är också ett tecken på att du druckit mer än du tål. Symtom på bakfylla varierar från lätt huvudvärk till våldsamt illamående, ljud- och ljuskänslighet och ånger. Andra typiska symtom är skälvnningar, svettning, svaga muskler, blekhet, törst och en allmänt kväljande känsla. I det här stadiet finns ingen längtan efter mer alkohol (jämför abstinens).

Det finns inga effektiva botemedel mot bakfylla men det kan kännas lite bättre om du dricker mycket vatten. Det enklaste sättet att undgå bakrus är att inte dricka sig full. Du blir inte full om du dricker så långsamt och måttligt att levern hinner förbränna alkoholen.

## STANDARDGLAS

Standardglas är ett internationellt mått på alkoholmängd. Ett standardglas innehåller 12 g alkohol, vilket motsvarar cirka 4 cl fyrtioprocentig sprit.



33 cl starköl



50 cl folköl



4 cl starksprit



15 cl vin



8 cl starkvin

## Standardglas

Standardglas är ett internationellt mått på alkoholmängd. Det innehåller 12 g alkohol, vilket motsvarar cirka 4 cl fyrtioprocentig sprit.

### HUR MYCKET KAN DU DRICKA UTAN ATT SKADA HÄLSAN?

En kvinna bör inte dricka mer än sammanlagt nio standardglas under en vecka och aldrig mer än tre glas vid samma tillfälle. Minst en eller två dagar i veckan bör vara alkoholfria.

En man bör inte dricka mer än sammanlagt 14

standardglas under en vecka och aldrig mer än fyra glas vid samma tillfälle. Minst en till två dagar i veckan bör vara alkoholfria. För en del människor kan även dessa mängder vara för mycket.

### NEDBRYTNINGEN TAR TVÅ TIMMAR FÖR VARJE GLAS

En tumregel är att det tar cirka två timmar att bryta ned ett standardglas. Nedbrytningen påverkas inte av vilken sorts alkohol du har druckit och inte heller av motion, bastubad eller genom att du äter en kraftig måltid. Allt detta kan göra att du känner dig bättre, men inte att alkoholen försvinner snabbare ur kroppen.

## Effekter av vad och hur du dricker

Promillehalten i blodet avgörs av:

### ■ HUR MYCKET OCH HUR SNABBT DU DRICKER

Ju snabbare och ju mer alkohol du dricker desto mer berusad blir du.

Om en person som väger cirka 75 kilo håller i sig sex stora starköl inom ett par timmar, hinner levern inte bryta ned den första ölen förrän man fyller på med den andra.

En efter en lägger sig varje öl ovanpå de tidigare och personen kommer snabbt upp i en berusningsnivå på över 2 promille. *Se diagram 2.*

### ■ HUR STARKA DRINKAR DU DRICKER

Ju starkare drinkar du dricker desto snabbare blir du berusad.

### ■ HUR MYCKET DU VÄGER

Ju mer du väger desto större mängder alkohol tål du.

### ■ OM DU ÄR KVINNA ELLER MAN

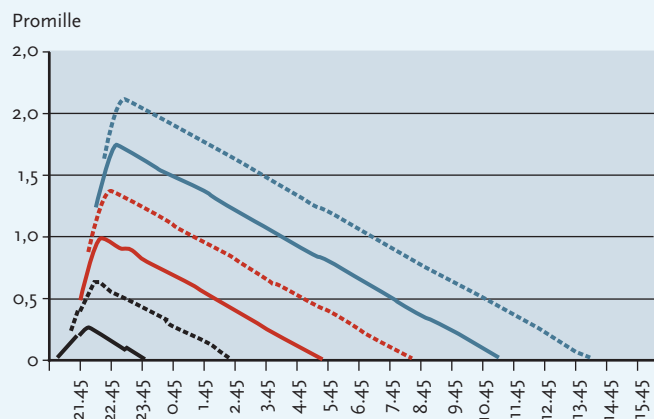
En kvinna tål i regel mindre alkohol än en man. Om en kvinna dricker två tredjedelar av den mängd en man dricker, så kommer de upp i ungefär samma promillenivå. Det beror på att kvinnor oftast väger mindre och har mindre vätska i kroppen att späda ut alkoholen med.

### ■ OM DU ÄTER SAMTIDIGT SOM DU DRICKER

Det tar längre tid för alkoholen att komma ut i blodet om du äter i samband med att du dricker alkohol. Levern får då mer tid för att bryta ned alkoholen och promillehalten kommer inte upp i samma höga nivå, som om du skulle dricka på fastande mage. Genom att äta en riktig måltid i samband med att du dricker alkohol kan du nästan halvera din promillenivå. *Se diagram 3.*

## MAN 75 KG DRICKER 6 STORA STARKÖL INOM ETT PAR TIMMAR

**Diagram 2.** Om en person som väger cirka 75 kilo håller i sig sex stora starköl inom ett par timmar, hinner levern inte bryta ned den första ölen förrän man fyller på med den andra. En efter en lägger sig varje öl ovanpå de tidigare och personen kommer snabbt upp i en berusningsnivå på över 2 promille. KÄLLA: STAD-PROJEKTET

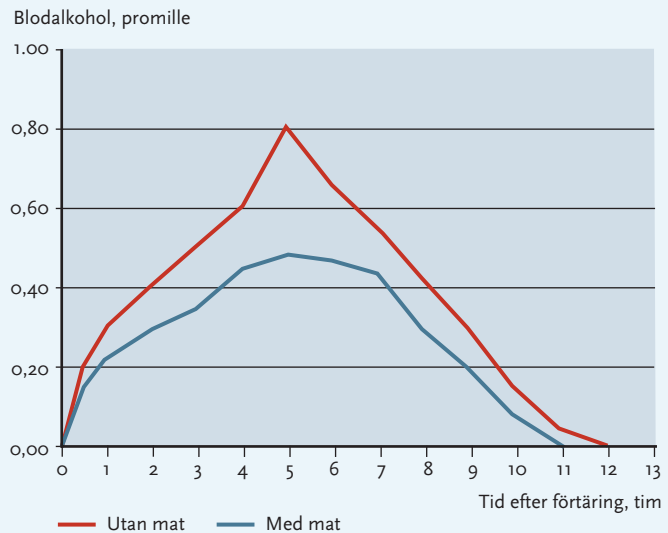




## BLODALKOHOLPROMILLEKURVAN MED OCH UTAN MAT

**Diagram 3.** Promillekurva med och utan mat. Att exakt räkna ut vilken promillehalt en person uppnår går inte. Detta är beroende av många faktorer – vilken dryck man intagit, hur fort och mycket man druckit, hur mycket och vilken sorts mat man ätit, kön, ålder och kroppsvikt med mera har betydelse.

Bilden visar den stora skillnaden mellan att dricka på tom mage och tillsammans med mat. KÄLLA: RÄTTSMEDICINALVERKET, RMV-RAPPORT 1999:2



## Promillehalt och beteende

Obs! Detta gäller för en normalkonsument med normal tolerans för alkohol.

### 0,2–0,3 PROMILLE

Alkoholens stimulerande effekt dominerar. Du blir glad och pigg och självkritiken minskar. Du känner dig allmänt väl till mods.

### 0,5–0,6 PROMILLE

Hämningar avtar. Sämre precision och reaktionshastighet. Omdömet och förmågan att ta in information försämras.

### 0,8 PROMILLE

Långsammare reflexer. Sämre koordination. Överdrivna rörelser. Högljudd. Sämre synförmåga. Överdrivet självsäker. Upplevs berusad. Tydlig alkoholdoft.

### 1,0 PROMILLE

Sluddrigt tal. Försämrad muskelkontroll, svårt att gå stadigt, snubblar, faller. Svårt att kontrollera känslor. Kraftigt berusad.

### 1,5 PROMILLE

”Packad”. Du blir aggressiv, våldsam eller förvirrad. Lätt för att gråta. Somnar.

### 2,0 PROMILLE

Svårt att prata och gå upprätt. Dubbelseende.

### 3,0 PROMILLE

Du uppfattar inte vad som händer omkring dig. På gränsen till medvetslös.

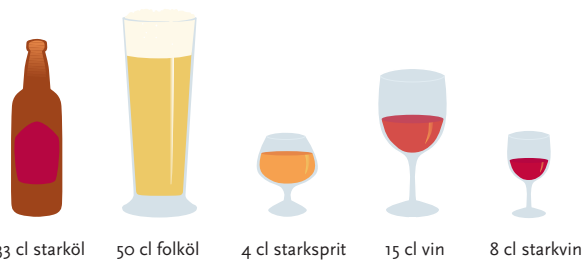
### 4,0 PROMILLE OCH MER

Alkoholförgiftning med hög dödlighet.

## Några frågor om dina alkoholvanor

Våra levnadsvanor, t ex våra rökvanor, matvanor och alkoholvanor, spelar en stor roll för hälsan. Här är några frågor om Dina alkoholvanor. Det är givetvis frivilligt att svara på dessa.

Om du får mer än 8 poäng bör du tänka över dina alkoholvanor. Har du funderingar kan du ta kontakt med kommunens rådgivningsbyrå eller läkare på din vårdcentral.



1. Hur ofta dricker Du alkohol?	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2–4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2–3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 ggr/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
2. Hur många "glas" (se ex. ovan) dricker du en typisk dag då Du dricker alkohol?	0–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5–6 <input type="checkbox"/>	7–9 <input type="checkbox"/>	10 eller fler <input type="checkbox"/>
3. Hur ofta dricker Du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
4. Har det hänt under de senaste åren att Du inte kunnat sluta dricka sedan Du börjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Hur ofta under de senaste åren har du låtit bli att göra det som Du borde för att Du drack?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Hur ofta under senaste året har Du behövt ett "glas" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under senaste året har Du haft skuld känslor eller dåligt samvete på grund av Ditt drickande?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ja, men inte senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under senaste året <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att Du borde minska på det?	Nej <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ja, men inte senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under senaste året <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0 poäng	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng