HÄLSO ENHETEN

Postadress: Hälsoenheten, Claesgatan 7, plan 2, 214 26 Malmö
Tfn: +46 (0)40-623 94 97
Tfn/mobil +46 (0)705-179856
Elisabeth.ak.nilsson@skane.se
www.skane.se/halsoenheten

https://intra.skane.se/halsoenheten

...vem är jag

Sjuksköterska

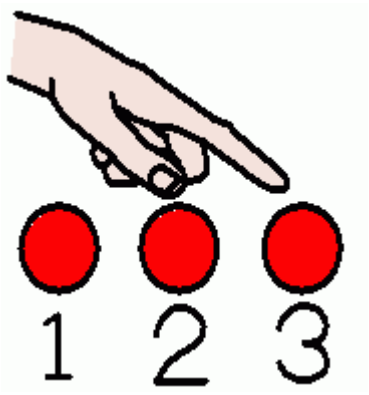
Behandlare

Sakkunnig

DEFINITION AV RISKBRUK

Med riskbruk av alkohol menas vanligen

- >14 standardglas/vecka för män
- >9 standardglas/vecka för kvinnor
- ≥5 standardglas vid ett tillfälle för män
- ≥4 standardglas vid ett tillfälle för kvinnor



50 cl
folköl

33 cl
starköl

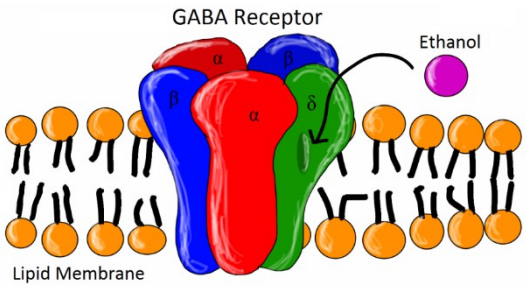
25 cl
stark-starköl

12-15 cl
vin

8 cl
starkvin

4 cl sprit

Statens folkhälsoinstitut. Alkohol och hälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005. R 2005:11.

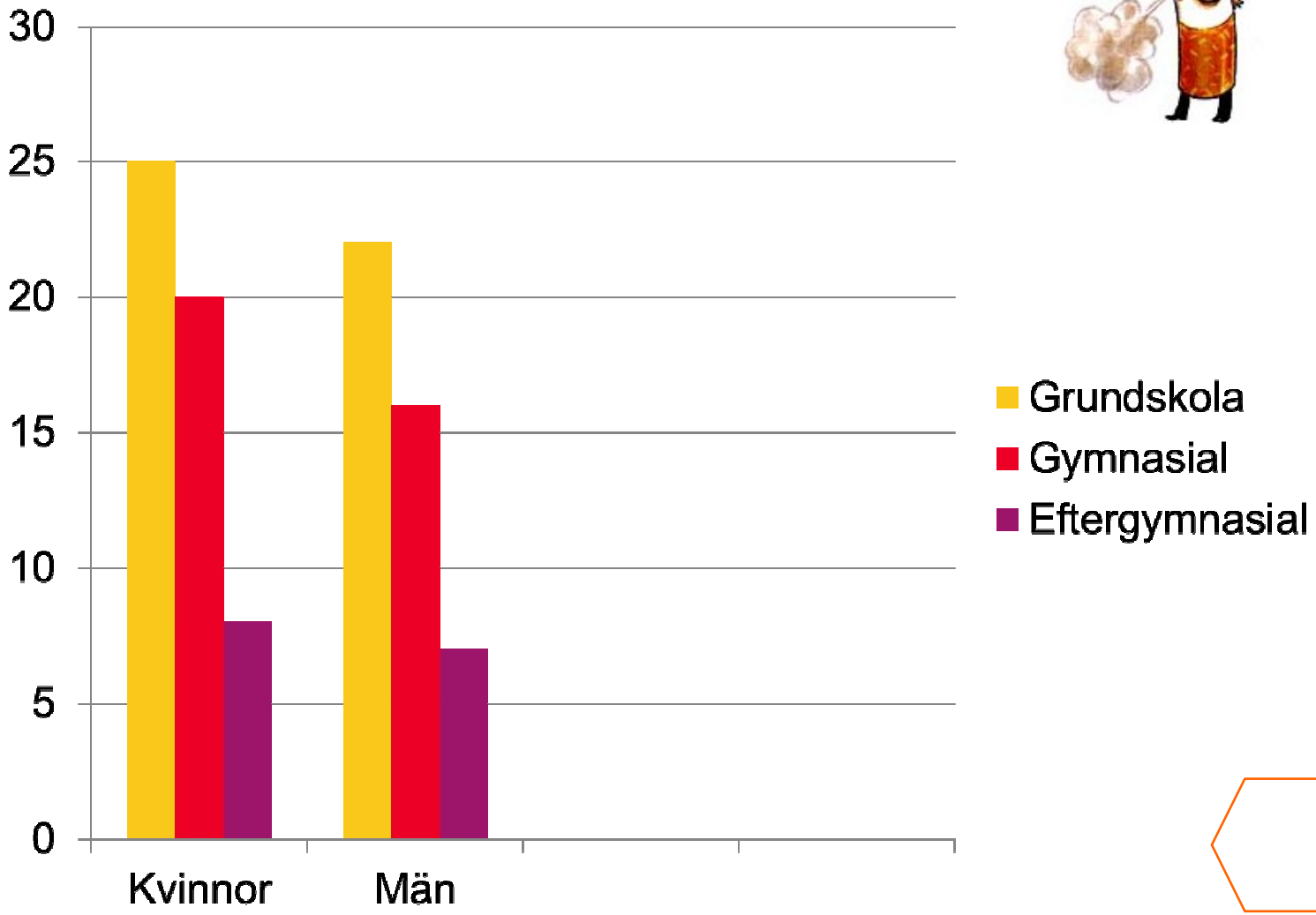


Strukturen på GABA-receptorerna förändras gradvis. Som ett resultat av detta sänder receptorerna ut **färre hämmande signaler**, och du måste därför dricka **mer och mer** alkohol för
att uppnå den lugna och avslappnade känslan.

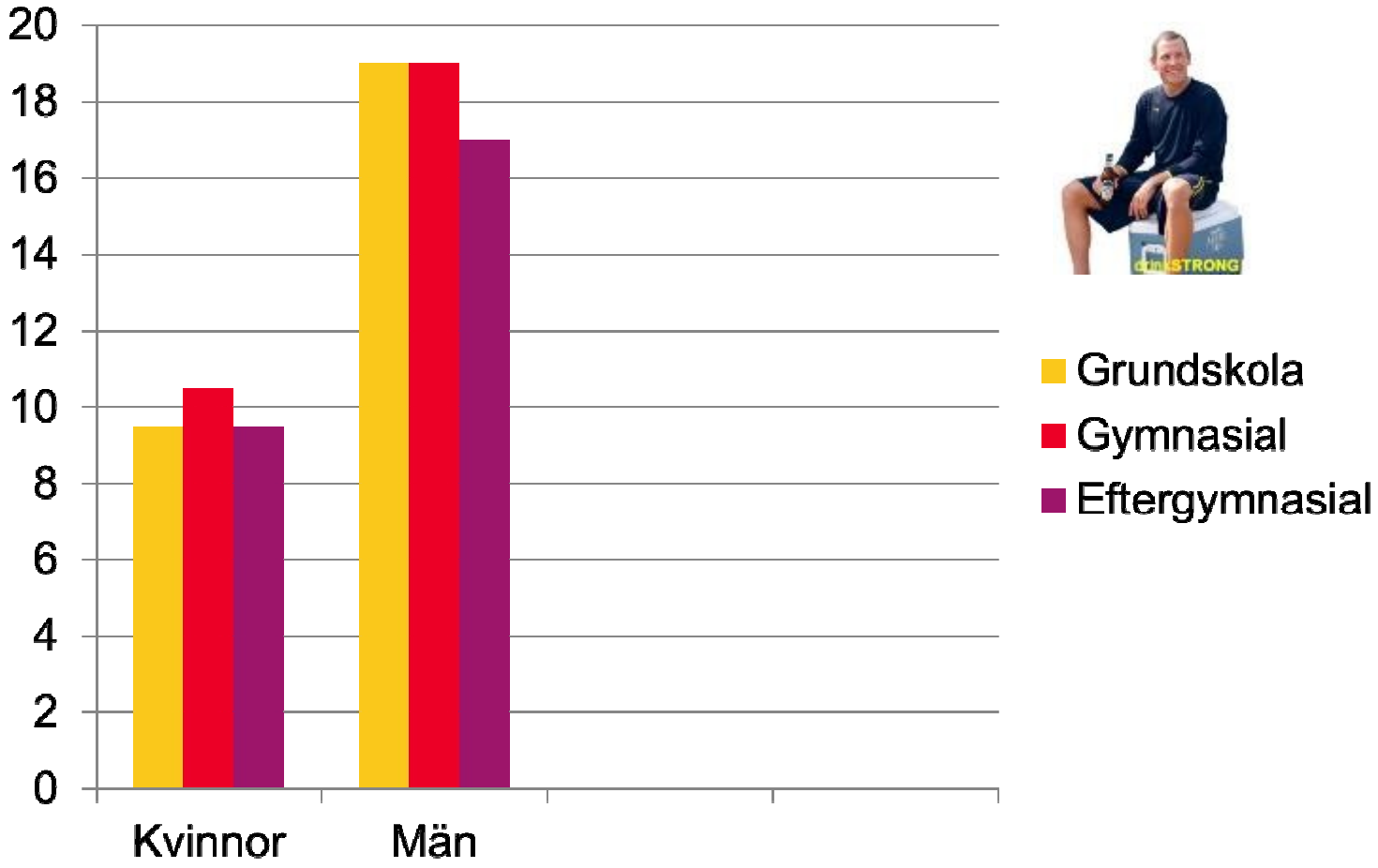
Alkoholtolerans uppstår när du behöver mer och mer alkohol för att uppnå samma effekt.

Andel dagligrökare efter utbildningsnivå

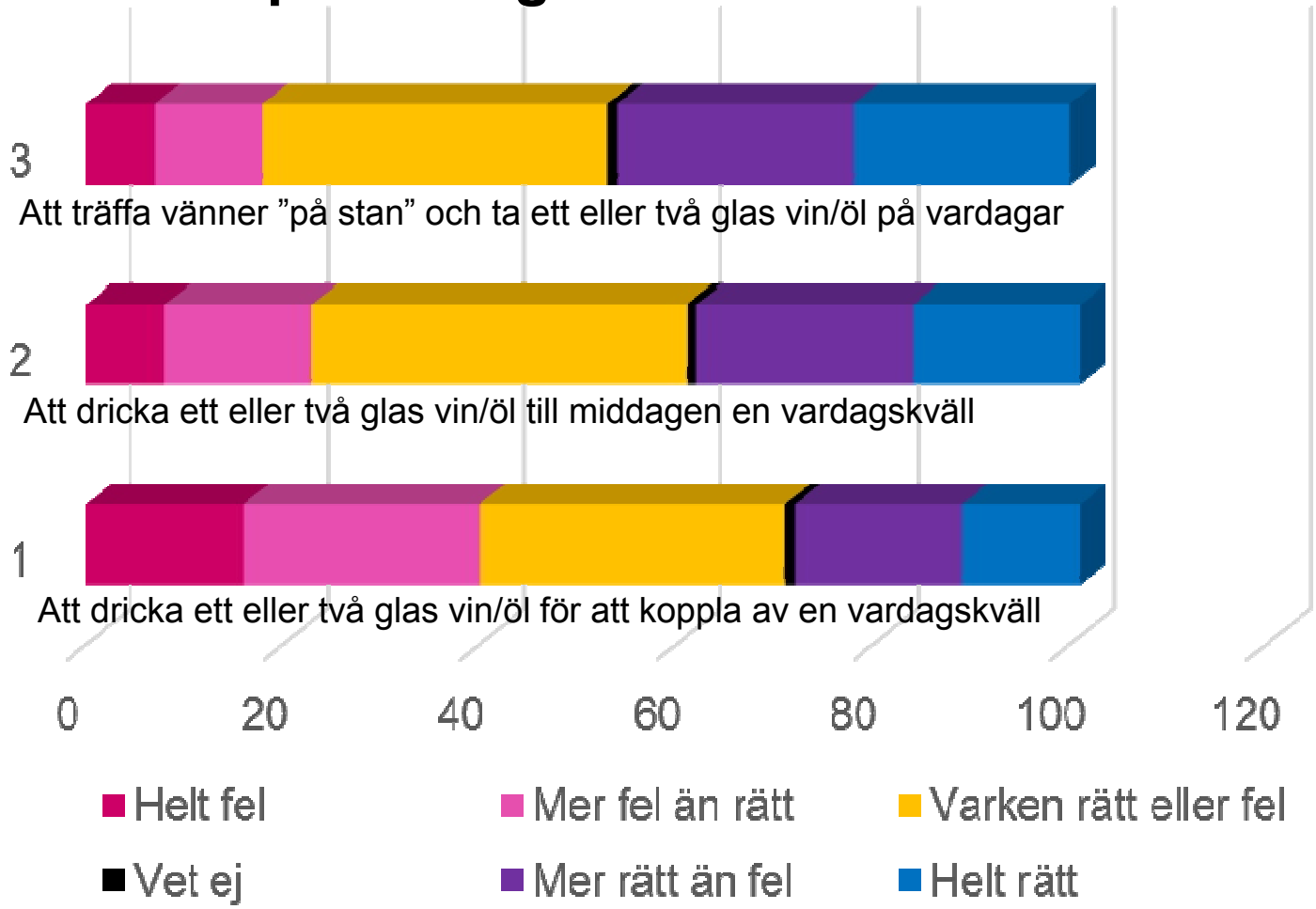
Kvinnor och män 16-84 år för perioden 2010–2012
Källa: Nationella Folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor.



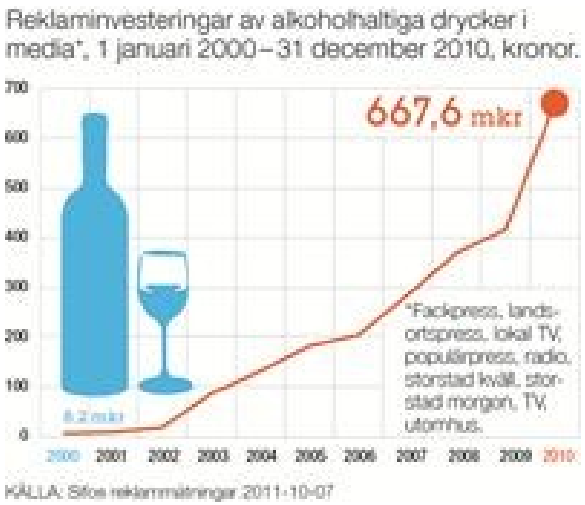
Figur 70. Andel med riskkonsumtion av alkohol bland vuxna efter utbildningsnivå Andel kvinnor och män, 30–74 år efter utbildningsnivå, med riskkonsumtion* av alkohol åren 2011–2013**. Åldersstandardiserade tal.
*Riskkonsumenter beräknas med hjälp av frågeinstrumentet AUDIT-C genom ett summaindex utifrån tre frågor (76). **Treårsmedelvärde åren 2011–2013.
Källa: Nationella Folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor.



Attityden till att dricka mindre mängder av vin eller öl på vardagar:



http://www.iq.se/public/assets/Documents/Alkoholindex/IQs_Alkoholindex_2014.pdf



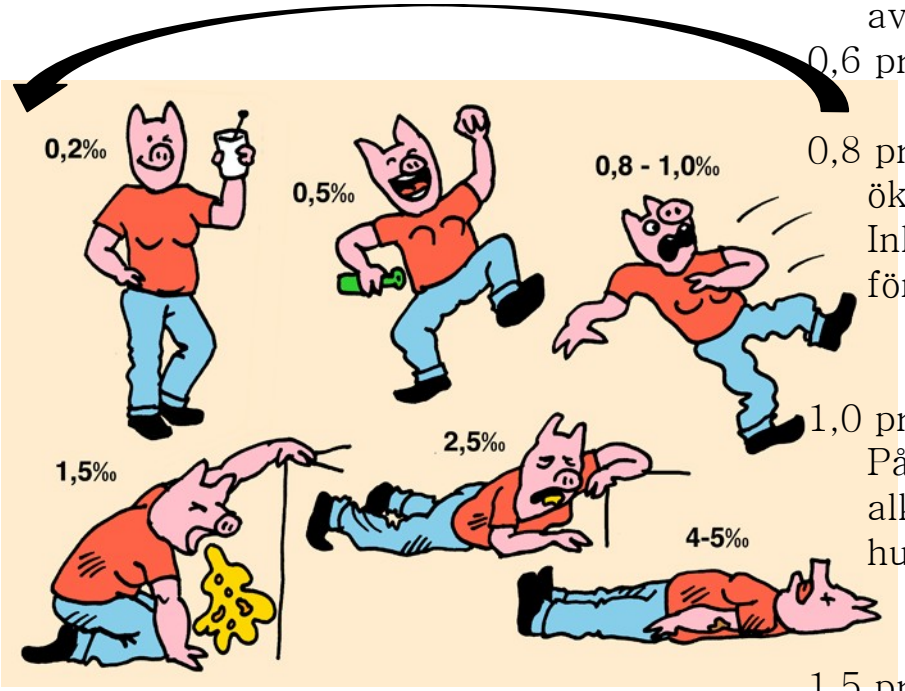
74%

anser 2015 att reklamen uppmanar till bruk.

44%

var positiva till ett förbud mot alkoholreklam 2014

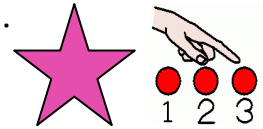
http://www.iq.se/public/assets/Documents/Alkoholreklam/IQ_Fyller_reklamen_glasen_2015-07-01.pdf



0,2 promille Känsla av värme, avslappning, glädje.
Gräns för rattonykterhet

0,5 promille Försämrad reaktionstid och finmotorik.
Upprymdhet, ökad pratsamhet, eufori och avslappning.

0,6 promille



0,8 promille Omdömet försämras och risktagande ökar.
Inlärning och minne försämras. Koordinationen försämras.

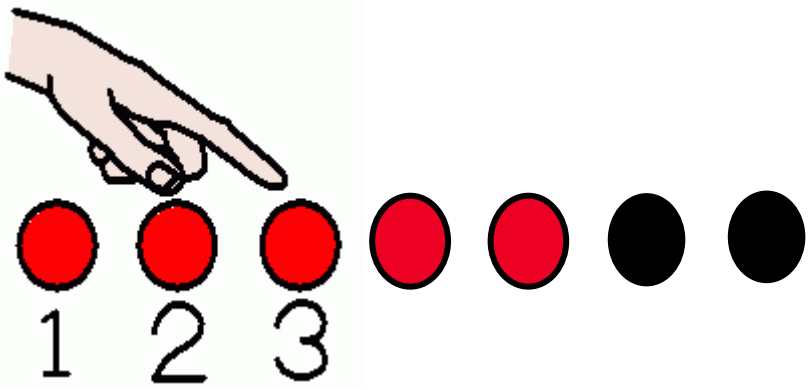
1,0 promille Gränsen för grov rattonykterhet.
Påtaglig berusning, nedsatt reaktionsförmåga, alkoholdoft, sluddrande tal, illamående och humörsvängningar.

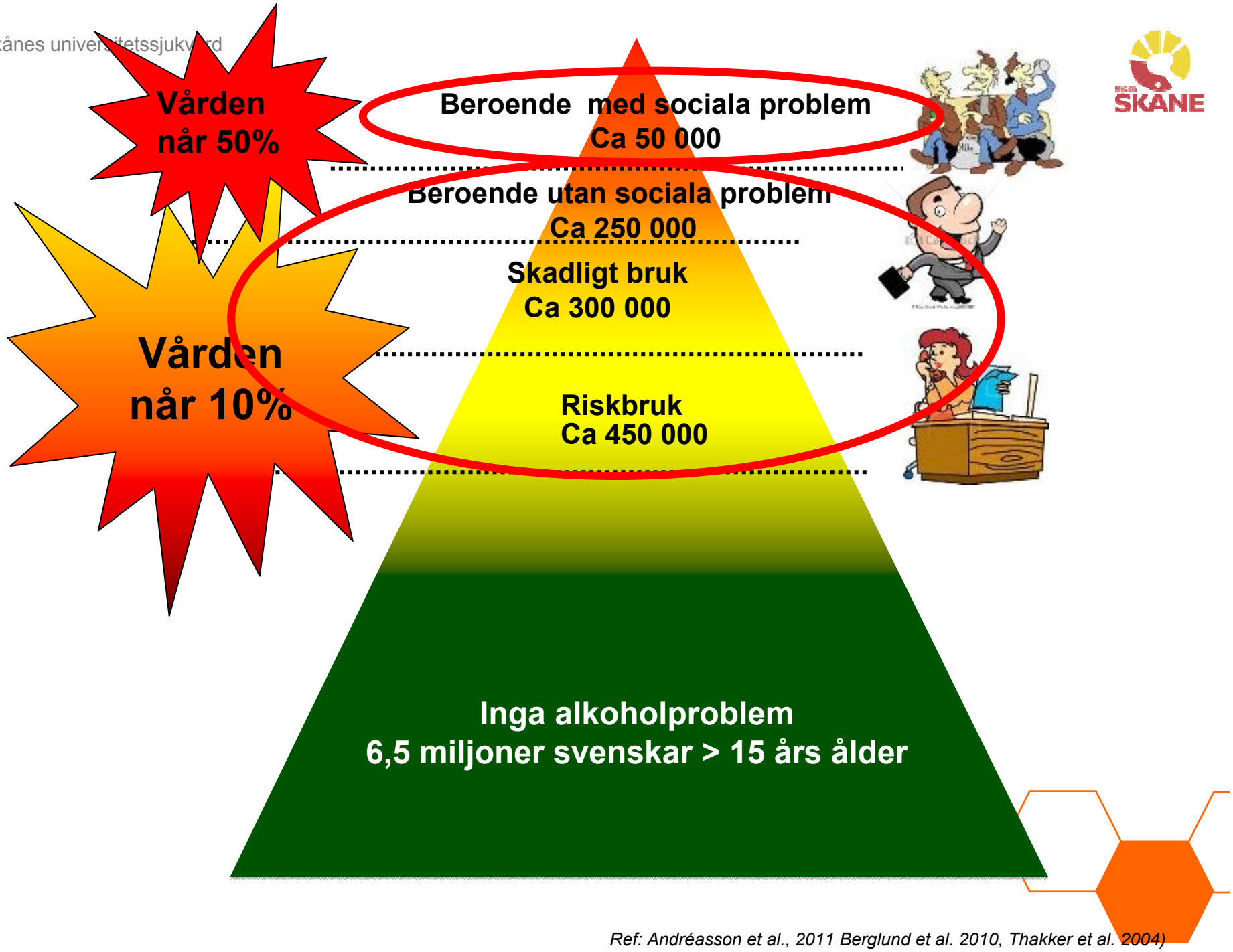
1,5 promille Mycket kraftig berusning.
Ostadiga ben, balanssvårigheter, aggressivitet, känsloutbrott, kräkningar.

2,0 promille Svårt att gå och prata. Omfattande minnesluckor.

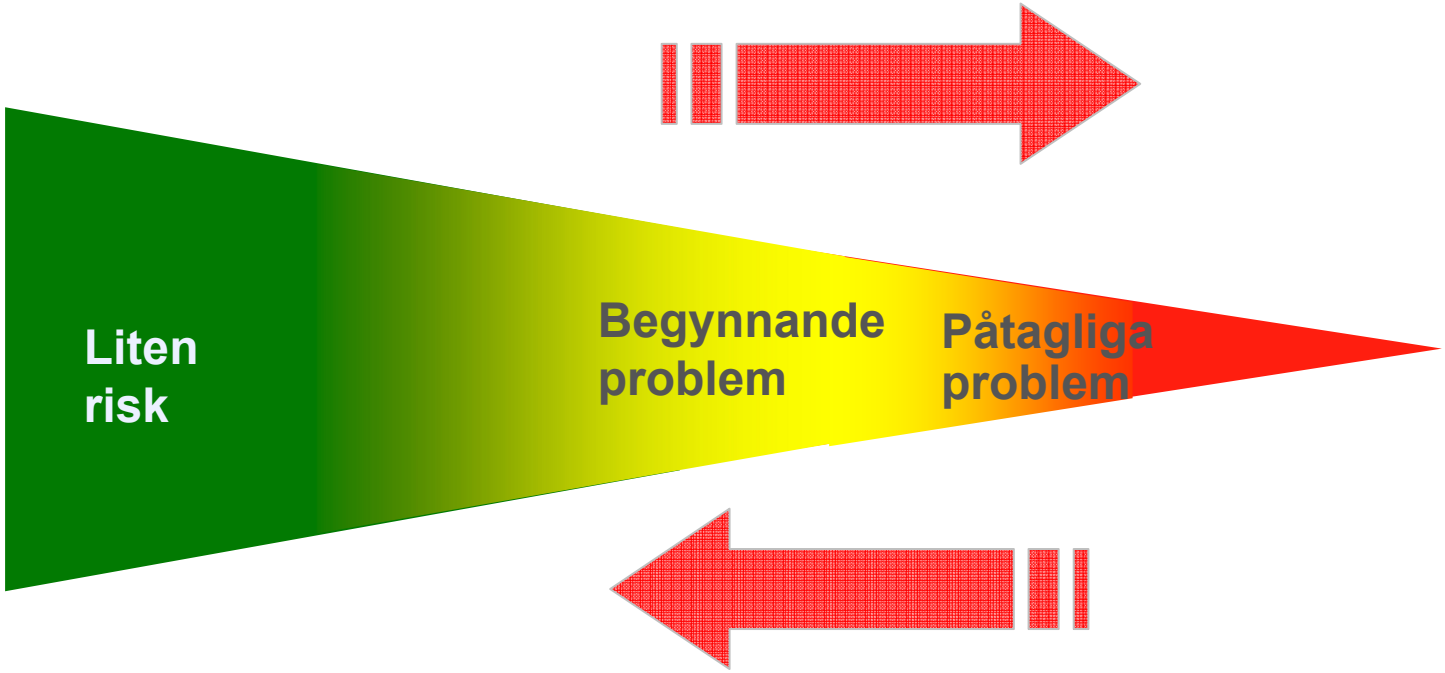
3,0 promille Om man inte byggt upp kraftig tolerans för alkohol är de flesta medvetslösa.

4,0 promille Risk för dödlig alkoholförgiftning.


1
2
3



Ref: Andréasson et al., 2011 Berglund et al. 2010, Thakker et al. 2004)


Liten
risk
Begynnande
problem
Påtagliga
problem

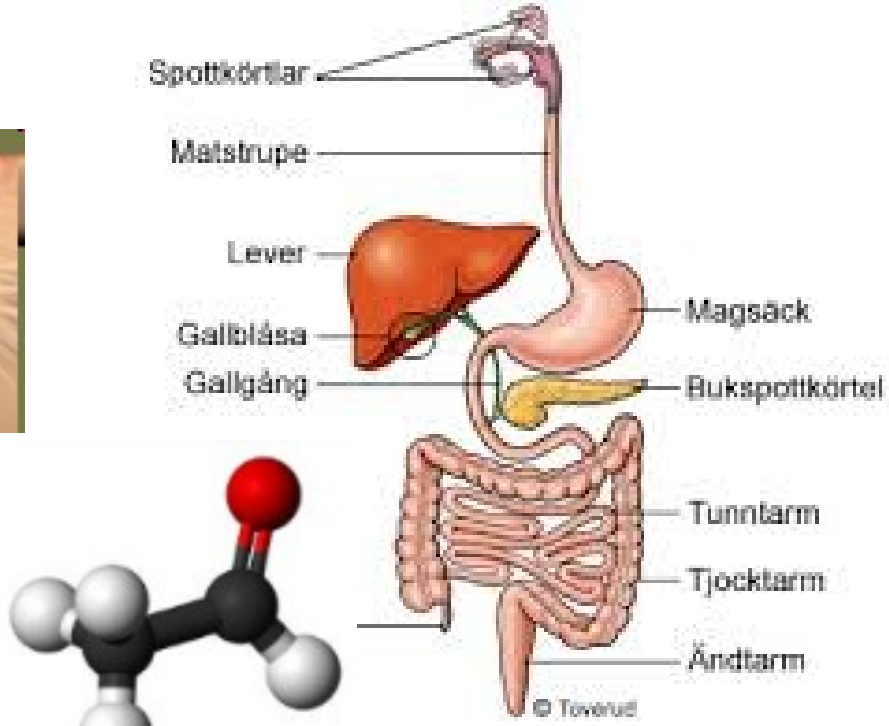
Alkohol och hälsa

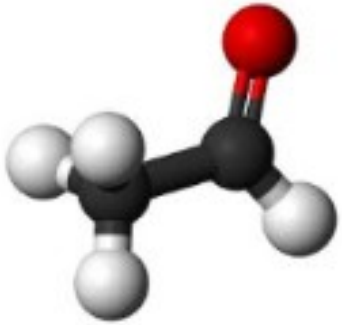
Ett 60-tal sjukdomar olika sjukdomar kan härledas till hög alkoholkonsumtion

- Hjärt-kärlsjukdomar
- Leverskador
- Cancer
- Psykisk ohälsa

Alkohol och cancer

Etanol → Acetaldehyd → Acetat



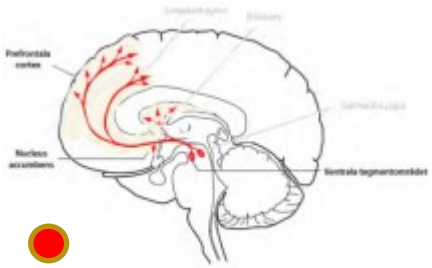


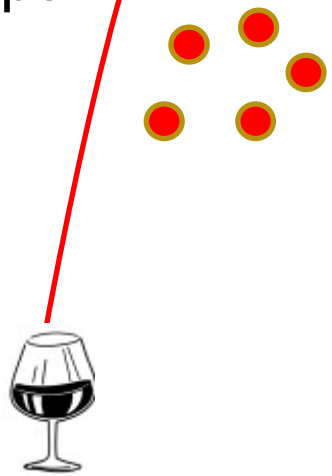
Alkohol

- Sömnen

- Ångesten

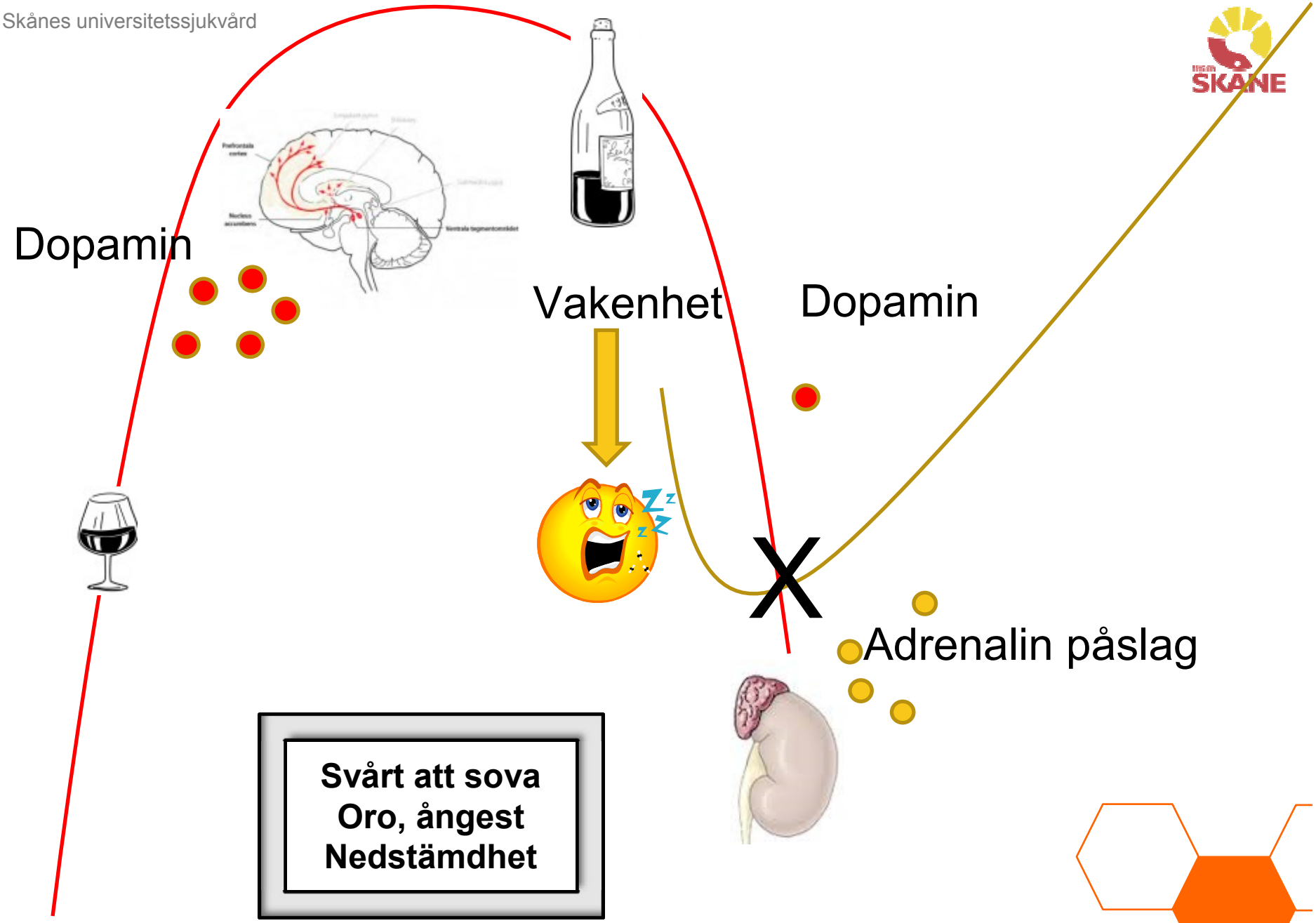
Dopamin



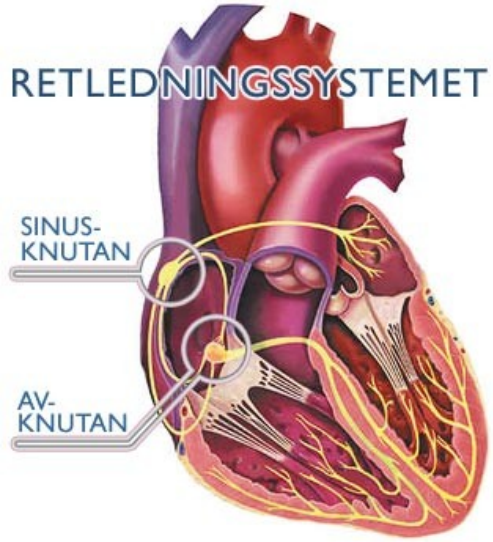


Dopamin

Ångest
Nedstämdhet


Dopamin
Vakenhet
Dopamin
Adrenalin påslag
Svårt att sova
Oro, ångest
Nedstämdhet

Rytmrubbning



- Risk för förmaksflimmer

ökar med stress, sömnbrist och kaliumbrist (samvarierar med berusningsdrickande)

- Långvarig högkonsumtion kan skada

- Alkohol är toxiskt för hjärtmuskeln

Hypertoni, mekanismer

Initialt viss blodtrycks sänkning, sedan blodtrycksstegring

Glatta muskulatur så den drar ihop sig

Aktiverar det sympatiska nervsystemet

Ett standardglas alkohol dagligen höjer blodtrycket i storleksordningen 3,3/2 mmHg

Ca 10 % av all hypertoni beror på hög alkoholkonsumtion

De som dricker alkohol dagligen har 7-- - 10/4-- - 6 mmHg högre tryck än nyktra

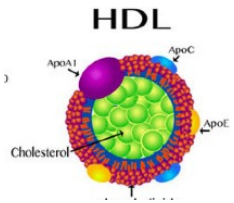
(WHO)

Positiva effekter ?

- ger en kärlvidgningen 30 min efter intag (vatten, vodka ingen effekt) p=0,05

- ger antioxidanter (finns i den röda druvans skal)

- ger en förhöjd halt av



Kloner RA, Rezkalla SH. **To drink or not to drink? That is the question. Circulation**. 2007;116;1306-17.
Tolstrup J, et al. **Prospektive study of alcohol drinking patterns and coronary heart disease in women and men**. BMJ. 2006;332:1244-8.
Djoussé L, Gaziano JM. **Alcohol Consumption and heart failure: a systematic review**. Curr Athero-scler Rep. 2008;10(2):117-20.

...skyddande effekt vid låg konsumtion?

Vad är låg konsumtion ?

ett glas rödvin per dag för män och ett halvt glas för kvinnor är den maximala dosen

Vem ska man tro på?

- Olika tolkningar
- Olika agendor

Mette Barth – läkare
Hälsomedicinskt centrum, Lomma

…kan ha vissa positiva effekter för vissa tillstånd MEN

- aldrig för yngre personer
- de negativa hälsoeffekterna överväger - Med råge!

Den som tror att alkohol är nyttigt dricker mer

Det finns ingen som har visat att man lever längre som helnykterist än om man dricker med måtta

Man skall **inte** rekommendera alkohol ur hälsosynpunkt, men det finns inte skäl att avråda från **måttligt drickande** om man beaktar kontraindikationer.

Läkartidningen 44-45/2014 Sven Wåhlin, Hanne Tønnesen,

Med riskbruk av alkohol i relation till kirurgi bedöms riskgränsen i stället vara ≥2 standardglas per dag

Vad ligger till grund för den ökade komplikationsfrekvensen?

- ***Förlängd koagulationstid***
- ***Sänkt akut infektionsförsvar***
- ***Försämrad sårläkningsförmåga***
- ***Ökad kardiovaskulär belastning***

Dessa förutsättningar föreligger redan när patienten kommer till operation

Därtill finns ett

- ***Förhöjt kirurgiskt stressvar***

under och omedelbart efter operationen

TABELL I. Ungefärlig tid för reversibilitet vid nykterhet av kirurgiskt betydande organdysfunktioner hos asymtomatiska högkonsumenter av alkohol.

Funktion	Tid för reversibilitet
Infektionsförsvar: typ 4-reaktionen	2–8 veckor
Hjärtats pumpförmåga: reducerad ejektionsfraktion	1 månad
Hemostas: förlängd koagulationstid	1 vecka
Sårläkning: lågt proteininnehåll i sår	<2 månader
Kirurgiskt stressvar: ökning av katekolaminer och kortisol i plasma	1–7 veckor

Oppedal K, Møller AM, Pedersen B, et al. Preoperative alcohol cessation prior to elective surgery. Cochrane Database Syst Rev. 2012;7:CD008343.
Rupp H, Brilla CG, Maisch B. Hypertension and alcohol: central and peripheral mechanisms. Herz. 1996;21:258-64.

Vad är rekommendationen?

4 veckors alkoholfrihet inför operation

Expert alkohol
Mette Barth, läkare, hälsomedicinskt centrum, Lomma

Utmaningen

Patientens ålder, status, andra sjukdomar

Ohälsosamma levnadsvanor som stjälper

Patientsäkerhet innebär att skydda patienter från att skadas när de får vård.
Skador som vården hade kunnat undvika kallas vårdskador.
Att förebygga vårdskador är
av allra högsta prioritet.

- Fråga patienten

- Informera patienten om att det handlar om att förebygga komplikationer

- Det är konsumtionen den senaste månaden före operationen som är av betydelse

Vad göra?

Alkohol
En hög alkoholkonsumtion ökar risken för komplikationer under och efter en operation. Den nedre gränsen för alkoholintag, för att undvika komplikationer, är ännu inte klarlagt. Med ett alkoholuppehåll på 4 veckor innan operation har kroppen en möjlighet att återhämta sig från alkoholens negativa effekter. Då kan risken för blödningar, sårinfektioner och akuta hjärtproblemsamband med operation minska.

- I de flesta fall räcker det att klargöra kopplingen mellan alkoholkonsumtion inför operation och risk för komplikationer

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011

Rekommendation vid riskbruk av alkohol hos personer som ska genomgå en operation

Hälso- och sjukvården bör

● erbjuda rådgivande samtal till personer med riskbruk av alkohol som ska genomgå en operation (prioritet 3).

Riskbruk av alkohol hos personer som ska genomgå en operation är ett allvarligare tillstånd har denna grupp prioriterats högre än personer med riskbruk generellt.

Vad göra?

Alkohol
En hög alkoholkonsumtion ökar risken för komplikationer under och efter en operation. Den nedre gränsen för alkoholintag, för att undvika komplikationer, är ännu inte klarlagt. Med ett alkoholuppehåll på 4 veckor innan operation har kroppen en möjlighet att återhämta sig från alkoholens negativa effekter. Då kan risken för blödningar, sårinfektioner och akuta hjärtproblemsamband med operation minska.

- I de flesta fall räcker det att klargöra kopplingen mellan alkoholkonsumtion inför operation och risk för komplikationer
- Vid mycket hög konsumtion eller misstänkt beroende kan det behövas mer intensiv intervention

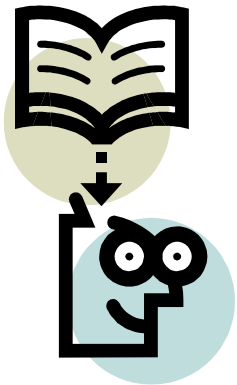
Varför prata alkohol?

- Alkohol orsak problem
- För flertalet är det tillräckligt med ganska enkla interventioner – och många kan hindras från att utveckla ett tungt beroende
- Det största hindret för att patienter skall prata om alkohol är att vi inte tar upp frågan

- Dricker du alkohol
- Hur tänker du kring din alkoholkonsumtion?

Om någon skulle prata om missbruk eller beroende med mig skulle jag stänga av – däremot så har jag ju funderingar om mitt drickande ibland.”

Vad göra?



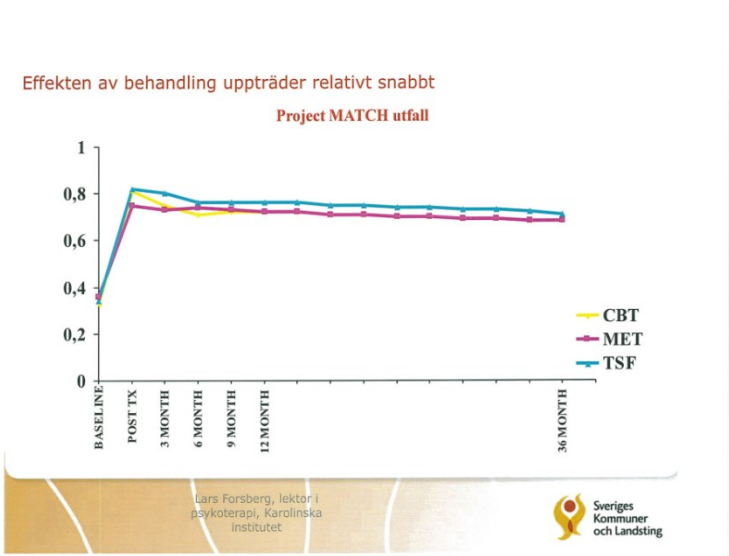
- Vid hög konsumtion eller misstänkt beroende kan det behövas mer intensiv intervention

Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende (2015) rekommenderar

Motivationshöjande behandling MET

(Motivational Enhancement Therapy)

HÄLSO ENHETEN



Hälso- och sjukvården och socialtjänsten bör

- **erbjuda MET behandling till personer med missbruk eller beroende av alkohol (prioritet 1)**
- erbjuda KBT eller återfallsprevention, CRA, tolvstegsbehandling eller SBNT till personer med missbruk eller beroende av alkohol (prioritet 2).
- erbjuda psykodynamisk eller interaktionell terapi till personer med missbruk eller beroende av alkohol (prioritet 4).

Patientfall , Man f 1956

Hjärtinfarkt 5/8
Okt; Besök mott Kranskärl –Malmö
Rökare
Alkoholkonsumtion över 2 standardglas/dag
Planeras för By Pass Operation

Remiss till HÄLSO ENHETEN

151014 Kartläggning (alkohol, rökning)
151102 Är tobaksfri och ”alkoholfri operation”
Uppföljning efter operation (MET-behandling)
Fortsatt rökfrihet, kontrollerat drickande

Patientfall ,Man f 1960

Andra hjärtinfarkt 30/6 utskriven 20/7
30 års alkoholmissbruk bakom sig
Storrökare

Remiss till HÄLSO ENHETEN

Besök 1 21/7

Besök 2/11
4 månaders
”Rök och alkoholfri”
Ökad fysisk aktivitet
Jobbar med kosten

Han där uppe ville inte ha mig… Inte han där ner i heller…

men

ville ha mig