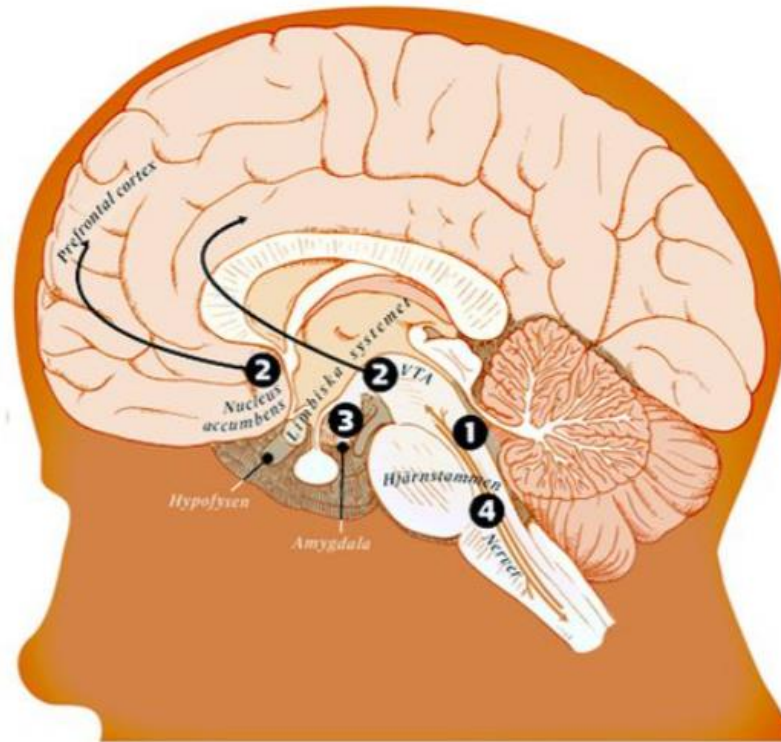


Tobak och Alkohol

Jessica Persson ÖL vid Thoraxcentrum
Levnadsvanemottagningen
Karlskrona/Karlshamn

belöningssystemet



Prefrontala cortex drabbas vid användning av tobak & alkohol. Förmågan till planering och beslut minskar och vi blir mer sårbara för belöningscentrums drivkraft att få tillbaka upplevelsen av drogen.

Nikotin

Nikotinet bygger om hjärnan.

Louise Adermark docent Göteborgs Universitet.

Upprepad nikotinanvändning via rökning eller snusning leder till att antalet nikotinreceptorer ökar och påverkar frisättningen av dopamin.

Vi blir lättare beroende av andra droger som tex alkohol cannabis.

Rökare konsumerar dubbelt mer alkohol än icke-rökare

Fall

42-årig man, ensamstående o arbetar i Norge med transporter.

Regelbundna kontroller för CoA. Opererad vid 10 års ålder med end-end anastomos.

175cm 68kg

2012 rökare o 2014 snusare

2019 ingen tobak

2019 Alkohol: minst 2 öl/dag a 3,5%.=14 glas/V

2019 fysisk aktivitet: mer än 150 min/vecka

2019 Mat: Grönsaker 1g/vecka

Frukt 1g/vecka, fisk o skaldjur=sällan

Nu TSH 4,2 o f T4 12,6 Förhöjt blodtryck 140/100 (120/70) ASAT/ALAT=normalt.

2018 kolesterol 6,3 nu 7,2 LDL då 4,1 nu 3,9 triglycerider då 2,03 nu 3,31 HDL 1,3 nu 1,8

Tobak och Hälsa

WHO uppskattar att drygt 5 miljoner dör pga rökning.

900 000 dör pga passiv rökning

De som arbetar med att skörda tobaksblad (ofta barn) Utan skyddutrustning risk för nikotinförgiftning

I Sverige 2017 röker dagligen ca 11% av befolkningen

- Andel snusare 13%
- Rökare och/eller snusare 23% Det blir ca 1,8 miljoner människor.
- Gymnasieungdomar åk 2 23% Röker, 41% prövat E-cig. 14% snusare. (CAN, centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning)

Tobacco Endgame-Rökfritt Sverige 2025

Tobaksfakta o dess medlemsorganisationer bygger på förslaget att den dagliga rökningen i Sverige år 2025 skall vara nere under 5% av befolkningen.

Detta kommer att ge stora hälsovinster då rökning förkortar livet med ca 10 år i snitt.

Hur farligt är rökning?

Farlig Rökning

- Kolmonoxid och nikotin orsakar syrebrist i kroppens vävnader.
- Nikotin kontraherar samtliga kärl i kroppen vilket ger pulsökning, blodtrycksstegring o frusenhet.
- Trombocyttaggregation.
- Nikotin ökar frisättning av fettsyror från fettvävnad ökad risk ateroskleros.
- Rök skadar endotelcellerna på kärlens insida som förlorar i töjbarhet o leder till inflammatoriska processer som är progredierande.
- Nikotin försvagar immunsystemet, oftare infektioner, sämre effekt av vaccination.
- Minskad bildning av kollagen-sämre sårhäkning.

Hälsorisker med Rökning

- **Hjärt-Kärlsjukdomar** Hjärtinfarkt, Före 50 års ålder beror 4/5 hjärtinfarkter på rökning.
- Rökning bedöms svara för 60% av all aortaaneurysm.
- Stroke, åderförkalkning
- **Lungsjukdomar** Lungcancer beror på 90% rök, KOL
- **Cancer** Cirka 12 procent av alla cancerfall beror på rökning.
- Lungor, munhåla, luftstrupe, matstrupe, urinblåsa, njurar, magsäck, bukspottkörtel o livmoderhals
- **Psykisk Påverkan** Stress, depression, ångest, alkohol-drogberoende.
- **Ökad risk för sjukdom eller försämring av sjd** RA, MS, Artros, kronisk smärta, diabetes, sämre kondition, tandlossning, impotens, nedsatt fertilitet, benskörhet, operationskomplikationer.

Vattenpipa

- Lika skadligt som rökning- en session motsvarar röken från ca 100 cigaretter
- Röken innehåller kolmonoxid, metaller o cancerogena ämnen.
- Vattnet har ingen renande effekt



E-cigarett

- E-cigarett liknar en vanlig cigarett eller penna och man puffar, vajpar
- Vätskan är laddad med ett 30-tal kemikalier(propylenglykol, glycerin, formaldehyd, acrolein, arsenik, nickel, krom o bly), nikotin o smaktillsatser, men ofta ej tobak. På filtrets plats sitter en patron som innehåller e-vätska. Batteri används för att hetta upp o omvandla e-vätska till ånga.
- Nikotin i flytande form är mycket giftigt. En förpackning 200mg nikotin är tillräckligt för att döda ett barn.
- Propylenglykol är luftvägsirriterande o kan orsaka irritation i ögon, hals, luftvägar, astma, allergi o nedsatt lungfunktion.
- Smakämnen tycks göra stor skada; Celldöd Nyligen har larmrapporter kommit från USA. 7 döda och 380 sjukhusinläggningar.
- Vitamin E acetate kan vara en delförklaring. (Används i hudkräm)

Snus

- Snus innehåller 2500 kemiska ämnen bla
- Tobaksspecifika nitrosaminer
- Polycykliska aromatiska kolväten
- Tungmetaller
- Arsenik
- Nickel

Hälsorisker med Snusning

- Ökad risk för cancer i bukspottkörtel, matstrupe, magsäck och munhåla
- Ökad risk att dö av prostatacancer
- Ökad risk att dö i hjärtinfarkt
- Ökad risk för typ 2 diabetes
- Munskaador, slemhinneförändringar, frilagda tandhalsar
- Sviktande potens
- Cirkulationsproblem
- Ökad risk för alkoholberoende
- Mer idrottskador muskel och skelettskador

Försämrad återhämtning. (Heir T. Scand J Med sci Sports 1997;7(5);304-11)

- Risk för havandeskapsförgiftning, missfall, tidig förlossning.

DN Debatt. "Nyktra veckor före operationen kan halvera komplikationsrisken"



PUBLICERAD 2018-04-29



Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Med till stöttning till bedömning

2018



Stark inför Kirurgi

6-8 veckors tobak-och alkoholfrihet perioperativt

- Halvering av komplikationer postoperativt
- Hög andel fortsätter vara rökfria på lång sikt
- **Tobak** ger upphov till sårläkningsproblem; nikotin medför ökad sympatiko stress-respons med ökad hjärtaktivitet, blodtryck o vasokonstriktion.
- Fördröjd läkning av sår o vävnad
- Lungkomplikationer

Stark för kirurgi svenska Läkaresällskapet

Stark inför Kirurgi

- **Alkohol** ger upphov till ökad risk för infektioner(nedsatt immunkapacitet)
- Sårproblem (nedsatt konc av protein i sårvävnad)
- Hjärt-lungkomplikationer. Alkohol är toxiskt för muskulaturen som leder till subklinisk hjärtinsufficiens som leder till att normal reservkapacitet i hjärtat som behövs vid operation inte finns.
- Försämrad ciliefunktion

Rekommendation

Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel till vuxna som ska genomgå en operation och som röker (*prioritet 1*).
- erbjuda rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareniklin) till vuxna som ska genomgå en operation och som röker (*prioritet 2*).

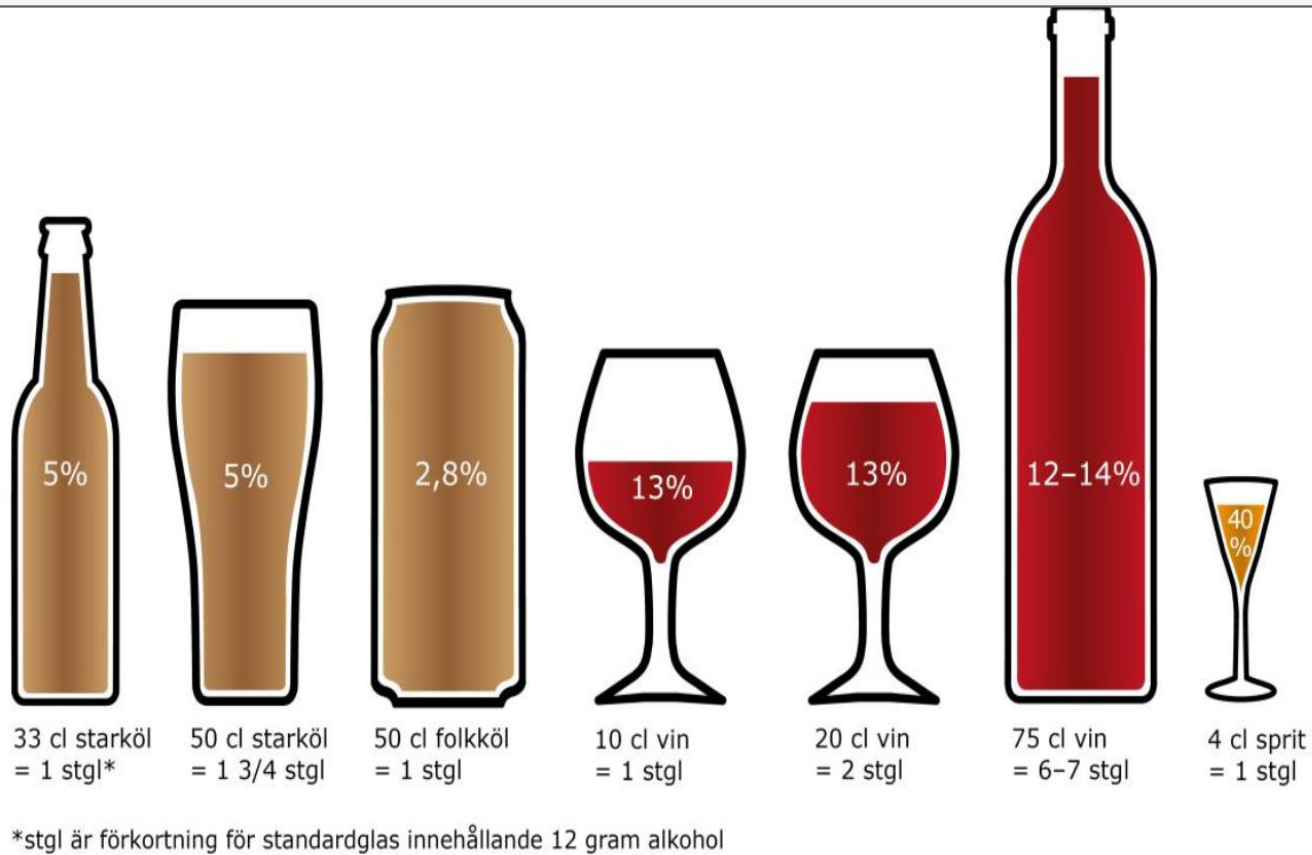
Rekommendation

Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda rådgivande samtal till vuxna som ska genomgå en operation och har ett riskbruk av alkohol (*prioritet 3*).

Alkohol orsakar ohälsa

- Globalt den femte största riskfaktorn för sjukdom och död
- Globalt 5,9 % av dödsfallen och 5,1 % av skade- och sjukdomsbördan (WHO)
- Inom EU orsakar alkohol 1 av 7 dödsfall hos män och 1 av 13 hos kvinnor (WHO)
- I höginkomstländer den tredje största riskfaktorn för sjukdom och död
- I Sverige 3,4 % av den totala sjukdomsbördan
- Ej inräknat andrahandsskador..



Figur 1. Illustration av hur många "standardglas" olika dryckestyper innehåller.

Vad är riskbruk?

- En hög genomsnittlig konsumtion av alkohol eller intensivkonsumtion av alkohol minst en gång i månaden
- Gräns över vilken risk för alkoholrelaterad död är mer än 1/100.
- Riskbruk av alkohol är ett bruk som medför ökad risk för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser

Källa: Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, 2011

Källa: Alkohol – en fråga för oss i vården

Riskbruk räknas som..

Den totala mängden alkohol..

- Kvinnor: 9 standardglas/veck (110 gr alkohol/vecka)
- Män: 14 standardglas/ vecka (170gr alkohol/vecka)
- *Lågriskkonsumtion Män o kvinnor 10 glas/vecka*

Eller..

Intensivdrickande..

- Kvinnor: 4 standardglas/ tillfälle *Max 4 glas/vecka*
- Män: 5 standardglas/ tillfälle

Alkohol påverkar de flesta sjukdomar

- Leversjukdom
- Fetalt alkoholsyndrom
- Osteoporos
- Epilepsi
- Infektioner
- Stroke
- Depression/ångest
- Hjärt-kärlsjukdom
- Cancer
- Reumatism
- Högt blodtryck
- Smärta
- Psoriasis
- Diabetes

Alkohol och cancer

- Alkohol beräknas orsakar 6,5% av all cancer i Västeuropa.
- Alkohol ger ökad risk för cancer i munhåla, svalg, struphuvud, matstrupe, bröst, lever samt tjock- och ändtarm.
- Nästan 30 % av de cancerfall som alkoholen orsakar i Sverige orsakas av måttlig eller låg alkoholkonsumtion.

J-kurva

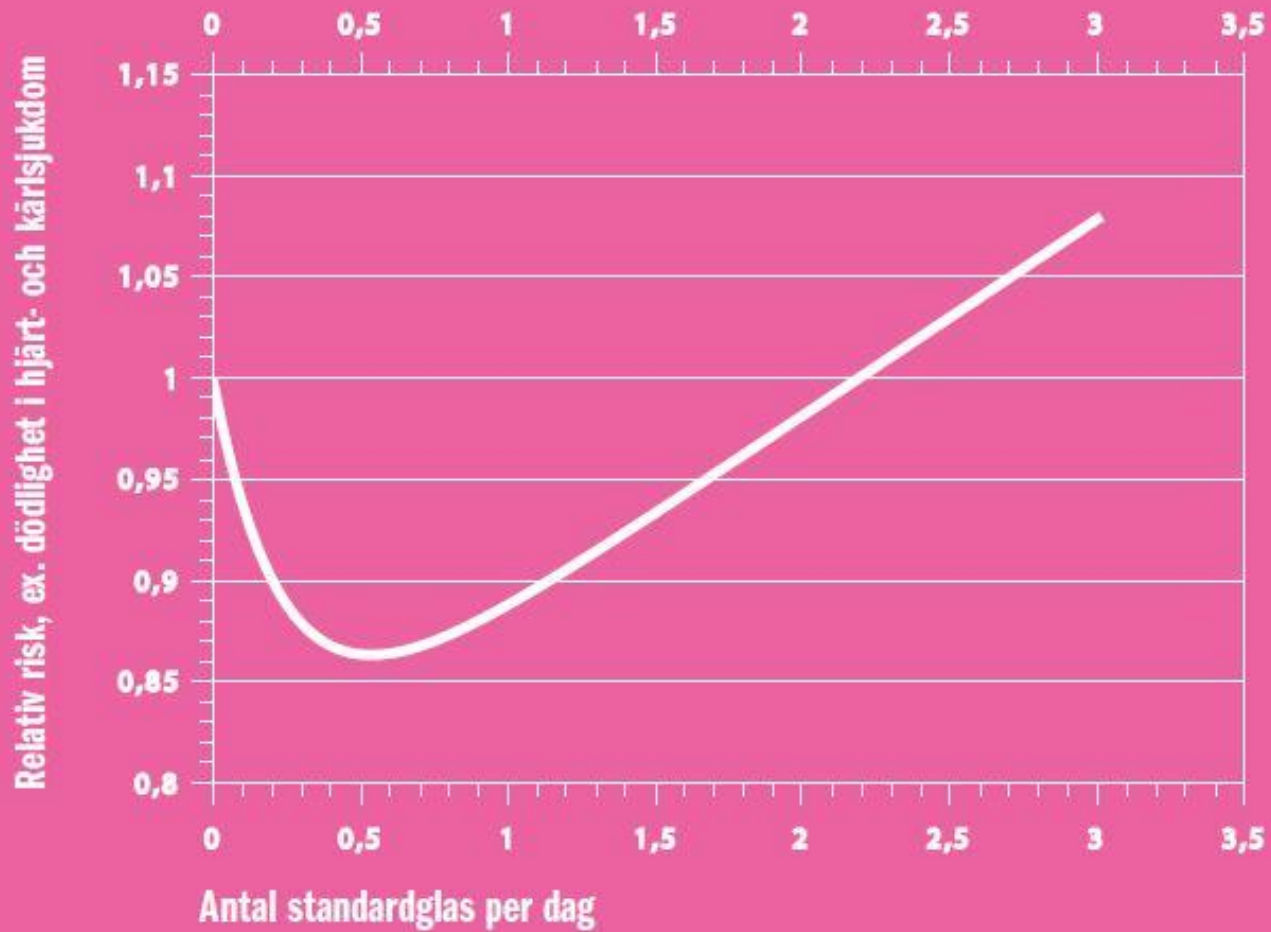


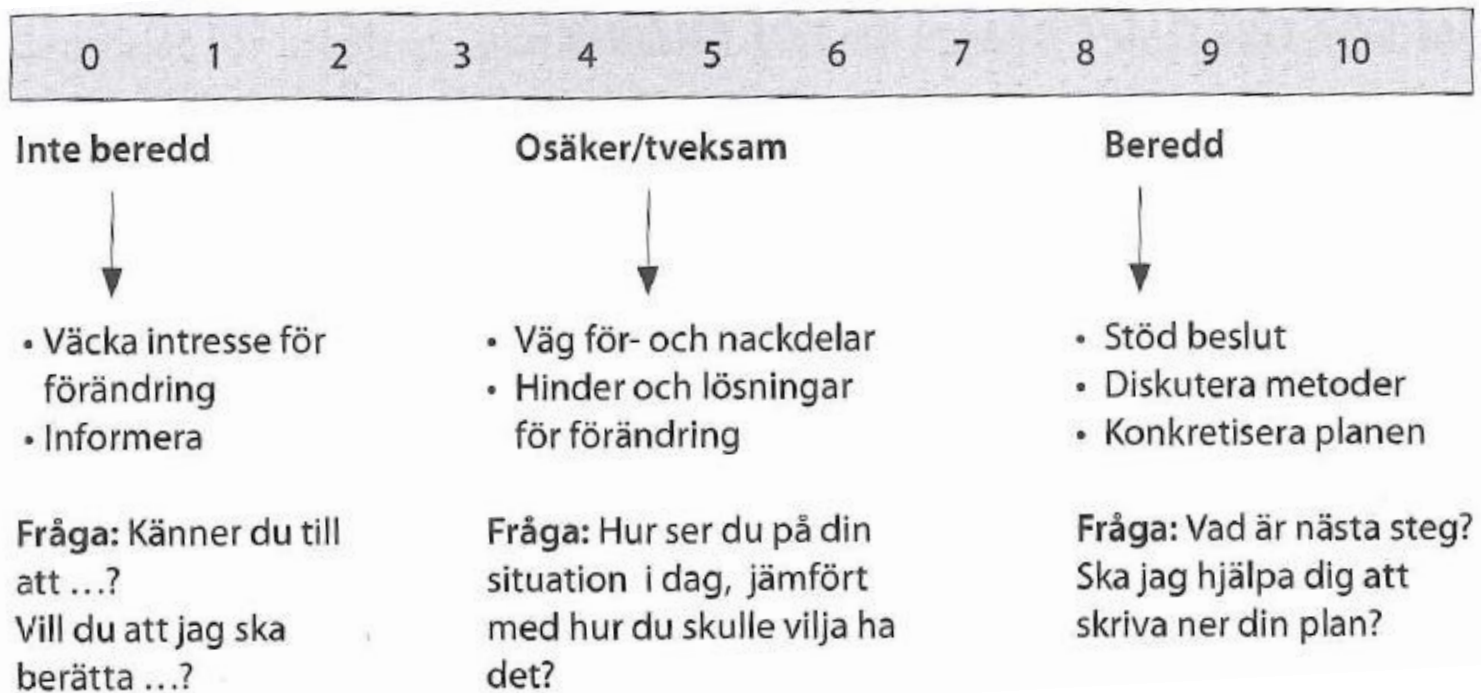
Bild: Alkoholen och Samhället – Temanummer 2014: Effekter av lågdoskonsumtion av alkohol

MI – Motiverande samtal

Rådgivaren strävar efter att lyfta fram patientens egna tankar om det aktuella beteendet samt tankar om förändring.”

- MI kännetecknas av:
 - Partnerskap
 - Acceptans
 - Medkänsla
 - Locka fram förändringsprat

Att stödja en förändring








När är det läge för ett rådgivande samtal?
(Alkohol)

AUDIT

Här är ett antal frågor om Dina alkoholvanor

Vi är tacksamma om Du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för Dig.

Med ett "glas" menas:									
	50 cl folköl		33 cl starköl		1 glas rött el vitt vin		1 litet glas starkvin		4 cl sprit, t. ex. whisky
Hur gammal är du? <input type="text"/> år		Man <input type="checkbox"/>		Kvinna <input type="checkbox"/>					
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 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>				
2. Hur många "glas" (se exempel) Dricker Du en typisk dag då Du dricker alkohol?		1 - 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. Hur ofta under det senaste året har 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 det senaste året har Du låtit bli att göra något 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 en "drink" 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 det senaste året har Du haft skuld-känslor eller samvetsföreläelser 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 det 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"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <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"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>						

Översatt och bearbetat av prof. Hans Bergman, Karolinska Institutet, Stockholm

Har Du besvarat alla frågor? - Tack för Din medverkan!

Huvudpunkter för rekommendationer om alkohol och risk

Utifrån de principer som diskuterats ovan om riskbedömning, och nuvarande kunskap om risknivåer för skadliga hälsoeffekter, är det rimligt att föreslå att rekommendationer om alkohol och risk bör innehålla följande huvudbudskap:

1. Risken för skadeverkningar av alkohol ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig gräns under vilken alkoholkonsumtion är helt riskfri finns inte.
2. Risken för skador varierar mellan individer, över ålder och beroende på situation och dryckesmönster. Generella budskap om hur mycket alkohol en individ kan dricka med låg risk bör ges med försiktighet.
3. Även om den allmänna rekommendationen för att minska skadeverkningar av alkohol är "ju mindre ju bättre" har friska män och kvinnor generellt låg risk för skador vid en konsumtion under tio standardglas alkohol i veckan.
4. Berusningsdrickande är alltid en risk och den allmänna rekommendationen är därför att dricka mindre än fyra standardglas under ett dryckestillfälle.
5. Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för beroendeutveckling
6. Vissa situationer i livet och vardagen innebär ökad risk för skada, och alkoholkonsumtion bör då undvikas:
 - Ungdomar under 20 års ålder då hjärna och kroppsliga funktioner är under utveckling.
 - Gravitet, då risken för fosterskada ökar med ökande konsumtionsmängd, och någon säker nedre gräns inte finns.
 - Vid sjukdomar som kan orsakas eller förvärras av alkohol. Gäller både sjukdomstillståndet i sig och påverkan på medicinering, samt både kroppsliga och psykiska sjukdomar. Viktigt att diskutera med läkare.
 - I trafik: Bil- och båtkörning, men även till exempel cykel eller andra fordon.
 - Situationer som kräver särskild försiktighet eller uppmärksamhet, till exempel vård av barn och andra människor.
 - Försiktighet och uppmärksamhet krävs vid exempelvis hantering av maskiner eller vapen.
 - Inför operation och andra medicinska åtgärder.