

# Alkohol

## Vad är det?

När vi talar om alkohol är det vanligen etanol (etylalkohol) som avses. Etanol är en kemisk förening som uppstår som följd av en jäsningsprocess. [1] Den löser sig mycket lätt i vatten. Alkoholdrycker indelas i svaga (till exempel öl, cider och vin) och starka (till exempel sherry, portvin och madeira). [2] I Finland dricker vi mest öl men vin och cider är också populära drycker. [3][4]

**Legal status:** Alkohol är i Finland ett lagligt rusmedel. Det är i alla fall förbjudet för personer under 18. Åldersgränsen för starka alkoholdrycker är 20 år. Regleringen av konsumtion, försäljning och marknadsföring av alkohol syftar till att begränsa alkoholens skadeverkningar. [5]

**Utbredning och problemanvändning:** Alkoholbruket är utbrett i Finland. Den årliga totalförbrukningen är omkring tio liter per 15 år fylld invånare, om konsumtionen beräknas i 100-procentig alkohol. [6] I europeisk skala är den finländska konsumtionen på medelnivå. [7]

Problemanvändning av alkohol är också vanligt i Finland. [8] Samhällets utgifter för alkoholskador är på årsnivå omkring 1 miljard euro. Summan är dubbelt så stor som de sammanlagda kostnaderna för samtliga olagliga rusmedel. [6][7] Av alla rusmedel har alkoholen bedömts vara det överlägset mest skadliga. [9] Alkohol orsakar mer sjukdomar och död än alla andra rusmedel sammanräknade, om tobaken inte beaktas. [10]

## Hur verkar det?

I nervsystemet inverkar alkoholen i synnerhet på hur signalsubstanserna – eller neurotransmittorerna – GABA och glutamat fungerar. Den primära effekten är att centrala nervsystemet förlamas. [11][12] Största delen av etanolen absorberas i början av tunntarmen. Av den orsaken verkar alkoholen långsammare och lindrigare om rusmedlet intas i samband med en måltid. [12] Blodets alkoholhalt är som högst 30–60 minuter efter att dosen intagits. [1][10][12]

Alkoholens verkningar beror bland annat på kön, kroppsvikt, ålder och hormonella faktorer. Vissa personer är av födseln mera känsliga för alkohol än andra. [13][14]

I **små doser**, så länge alkoholhalten i blodet håller sig under en halv promille, är det typiskt att alkohol piggar upp, avstressar, lindrar ångest samt ökar socialitet och talförhet. [1][10] Ju högre alkoholhalten i blodet stiger, desto mer framträdande blir de verkningar som förlamar hjärnfunktionerna.

I **stora doser**, när blodets alkoholhalt stiger till närmare en eller till och med två promille, kan alkoholbruket orsaka kraftiga kast i sinnesstämningen, sluddrigt tal, vinglighet och oförmåga att bedöma egna handlingar och deras följder. I så fall är det också vanligt med minnesluckor. [1][10] 3–5 promilles berusning är redan livshotande, såvida individen inte har utvecklat en kraftig tolerans mot alkohol. [1][15][16]

Berusningstillståndet har sagts vara den skadligaste effekten av alkohol. Med berusning följer en starkt förhöjd risk för olyckor och andra icke-önskade verkningar. [15] Trots detta används alkohol huvudsakligen framför allt i uttryckligt berusningssyfte. [15][7]

## Huvudsakliga risker

**Akuta risker:** Liksom andra rusmedel med förlamande effekt kan också alkohol i stora doser leda till koma, förlamning av andningsvägarna och död. [10] Kraftig berusning är redan den ett förgiftningssymptom. Allvarligast är förgiftningstillståndet när den berusade inte reagerar på ljud eller smärta. [14] I Finland beror nästan hälften av alla dödsfall på alkoholförgiftning. [17]

Med alkoholberusning följer klumpighet och försvagade hjärnfunktioner, som utgör en risk i trafiken. [13] Bilkörning

förutsätter just de kognitiva förmågor som tydligt försvagas av rusmedlet, såsom observationsförmåga, reaktionsförmåga, beslutsförmåga och impuls kontroll. [18] [19] Alkohol ökar olycksrisken också på annat håll än i trafiken. [19] Vid kall väderlek är risken för förfrysning större, för den berusade kan felaktigt tro att det är varmare än det faktiskt är. Detta beror på att alkohol verkar vidgande på blodkärlen. [13]

Ungefär två tredjedelar av alla våldsbrott utförs under påverkan av alkohol. [7] Alkohol orsakar inte i sig aggressivitet, men i vissa individers fall gör den det. Detta torde bero på att alkohol påverkar omdömesförmåga och självkontroll. [13] Alkohol är vanligen en bidragande faktor vid familje- och relationsvåld. [20]

**Risker med blandbruk:** Alkohol interagerar med flera läkemedel. Viktigast är benzodiazepinerna och opioiderna som förstärker alkoholens verkningar och vice versa. [12] [10] [21] Andra förlamande rusmedel, som GHB ("gamma") eller GBL ("lakka"), i kombination med alkohol ökar risken för överdosering. [22]

**Risker med riklig användning:** Riklig och långvarig alkoholkonsumtion är förenad med välkända risker. Alkoholen kan skada så gott som samtliga organ i kroppen, i första hand levern och hjärnan. [10] [23]

Levern hanterar över 90 % av alkoholens ämnesomsättning. [10] På lång sikt kan denna belastning leda till att många olika leversjukdomar utvecklas, bland dem alkoholinducerad leversjukdom (alkoholhepatit) eller levercirros. [1] [10] [23] [24] Hos personer som konsumerar stora mängder alkohol har hjärnan krympt, på grund av att alkohol reducerar antalet nervcellskott och minskar cellvolymen. [23] Alkoholinlag i ungdomen är förenat med särskilda risker: riklig konsumtion kan bland annat försvaga arbetsminne, observationsförmåga, rymduppfattning och funktionsstyrning. [23] [25]

Långvarig alkoholkonsumtion skadar också matspjälkningsorgan, bukspottkörtel och hjärta samt höjer blodtrycket. [1] [7] [10] [24] Alkohol har också förknippats med de flesta former av cancer. [7] [10] Den inverkar dessutom skadligt på sexualitet, hormonfunktioner och försvarssystem. [1] [10]

**Beroende:** En av skadeverkningarna i samband med långvarigt alkoholbruk är att beroende utvecklas. [1] Risken för att bli beroende är mindre än med opioider men större än med cannabis. [26] Det finns ärftliga faktorer som ökar risken för att utveckla alkoholberoende. [27] Beroendet kan vara psykiskt, varvid det yttrar sig till exempel som ett tvångsmässigt behov att dricka, eller fysiskt, varvid långvarigt missbruk leder till abstinenssymptom. [28]

Alkoholens fysiska abstinenssymptom kan vara bland annat darrningar, hjärtklappning, sömnlöshet och ångest. Utan vård förstärks abstinenssymptomen och kan leda till delirium tremens (DT). DT kan yttra sig som hallucinationer och psykotiskt beteende. [1] [10]

Upprepad användning leder till tolerans mot alkoholens verkningar. Toleransen kan på ett par veckor till och med trefaldigas. [10] [29] För att uppnå samma effekt behövs i så fall större mängder alkohol, vilket ökar hälsoriskerna.

**Användning under graviditeten:** Alkoholkonsumtion under graviditeten leder bland annat till att fostrets hjärnceller förstörs. [12] [23] I värsta fall kan alkoholinlag leda till ett obotligt fetalt alkoholsyndrom (FAS-syndrom). I så fall har alkoholen orsakat bestående förändringar i barnets utseende och kognitiva förmågor. [1] [10] [20] [23] Under graviditeten ska ingen alkohol alls förtäras. [20] [23]

## Hur kan riskerna minimeras?

Det är alltid riskabelt att använda rusmedel. Någon gräns för helt tryggt drickande har inte kunnat fastställas. [31] Riskerna i samband med alkoholinlag kan ändå minimeras genom att inta substansen i begränsad mängd och endast sällan.

För friska män i arbetsför ålder är risken för alkoholskador ringa om det dagliga intaget är två portioner eller mindre. För kvinnor belastas hälsan sannolikt inte av 0–1 portioner per dag. [31] Sin egen alkoholkonsumtion kan man bedöma med hjälp av Droglänkens [testa dina dryckesvanor](#).

Att dricka i snabb takt ökar risken för överdosering och alkoholförgiftning. [14]

Om en person som har druckit alkohol förlorar medvetandet eller "slocknar" ska hen vändas att ligga på sidan. Så

undviks risken för kvävning av spyor och säkras att andningen löper. Om personen reagerar på tilltal och beröring är det onödigt att åka till sjukhus. I sådant fall att den berusade personen inte reagerar alls krävs omedelbar sjukhusvård. [30]  
Om en alkoholförgiftad person fås till akutvården i tid föreligger i allmänhet ingen dödsfara. [14]

link

## Källor ►

Källa till **webbadress**:<https://paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/alkohol>