

Alkohol och blodtryck

Publicerad 12.12.2005.

Med blodtryck avser man det rådande trycket i pulsåderna. Trycket uppstår då hjärtmuskeln sammandras och pumpar blodet vidare till artärerna. Tillfället stiger blodtrycket av många orsaker, till exempel på grund av kroppsansträngning och nervositet. Anledning till oro finns det först när blodtrycket tenderar att vara förhöjt hela tiden.

Alkoholen har en direkt inverkan på blodtrycket och sammanhänger med mängden konsumerad alkohol. Förutom av alkohol kan blodtrycket stiga på grund av

- övervikt
- salt i maten
- brist på motion
- stress och ångest
- p-piller

När man dricker alkohol vid ett visst tillfälle stiger blodtrycket till att börja med, men under den senare delen av berusningen kan det till och med sjunka så att det blir lägre än normalt. Regelbundet drickande höjer blodtrycket.

Särskilt skadligt med tanke på blodtrycket är det att använda alkohol dagligen. Om man konsumerar mer än två portioner alkohol per dag ökar risken att blodtrycket höjs för gott. Att använda alkohol dagligen är skadligt på grund av att blodtrycksvärdena aldrig hinner sjunka till normal nivå. Dessutom blir den sammanlagda alkoholmängden lätt större om man dricker varje dag än när man konsumerar alltsammans en enda gång i veckan.

Storkonsumenter av alkohol har 8–10 millimeter kvicksilver (mmHg) högre systoliskt (övre) blodtryck än personer som dricker lite och motsvarande skillnad i det diastoliska (lägre) blodtrycket är 2–6 mmHg. Alltför högt blodtryck är 1,6–4 gånger vanligare hos storkonsumenter av alkohol än bland övriga personer. För överviktiga och personer i högre ålder ökar alkoholens blodtryckshöjande verkan ytterligare. Det anses i dag att stor alkoholkonsumtion förklarar cirka 5–10 procent av det förhöjda blodtryck som män lider av. För kvinnor är motsvarande andel mindre (cirka 1 %).

Alkoholen påverkar inte bara blodtrycket direkt utan även indirekt via övervikt. Alkohol innehåller nämligen rikligt med energi. Alkohol är mera fetmande än socker och nästan lika fettbildande som fett.

Alkohol både höjer normala blodtrycksvärden och får redan förhöjda blodtrycksvärden att stiga ytterligare. Personer som lider av högt blodtryck har alltså dubbel anledning att vara försiktiga med alkohol.

Blodtryckssjukdom är den viktigaste orsaken till förhöjt blodtryck och kräver alltid både läkarundersökning och utvärdering av vårdbehovet. I de fall då blodtrycket behandlas utan mediciner krävs det alltid att alkoholkonsumtionen skärs ner eller patienten sluta dricka helt.

Mikko Salaspuro
professor, Helsingfors universitet

[Källor ►](#)

Päihdeläketiede. Red. Salaspuro M, Kiianmaa K och Seppä K. Kustannus Oy Duodecim 2003.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-blodtryck>