

Alkohol och minne

Publicerad 1.12.2009.

Minnet är en invecklad process som kräver att man präntar in saker i sinnet, förvarar dem där och hämtar dem. Om någon av dessa delar störs, kan vi inte komma ihåg saker. Alkohol stör minnesverksamheten. Var och en kan lägga märke till detta efter en kväll som har dragit ut på tiden. Riklig och långvarig alkoholanvändning påverkar förutom minnesfunktionerna också andra funktioner i informationsbehandlingen, till exempel koncentrationsförmågan och skärpan.

Vad är minnet?

Att komma ihåg innebär i vardagsspråk att påminna sig om något, men i verkligheten är minnet en mycket mer invecklad helhet. Minnesprocessen börjar med observationer, men endast en liten del av sinnesobservationerna går genom filtret för att sedan behandlas av arbetsminnet.

Arbetsminnet kan jämföras med en dators skrivbord – på detta förvaras enbart det som för tillfället är under behandling. Om vi bearbetar information tillräckligt, flyttas den från arbetsminnet till långtidsminnet. För att komma ihåg saker måste vi också kunna hämta information från långtidsminnet till arbetsminnet för behandling. I minnesprocessen kan det när som helst uppstå ett fel som leder till att man glömmer informationen.

Var finns minnet?

Hippocampus är hjärnans minnescentral och ligger i pannloben nära öronen. Det skadas till exempel i Alzheimers sjukdom, vilket förklarar minnesstörningen som är kännetecknande för sjukdomen. Minnet och minnena ligger ändå inte egentligen i hippocampus, utan också andra delar av hjärnan deltar i minnesprocessen. Enligt beskrivningen ovan är minnet ett invecklat system som påverkas av många olika funktioner.

Alkohol och minne

Alkohol producerar en avslappnad och bra känsla. Tyvärr tar också hjärnan ledigt och jobbar inte lika snabbt och effektivt som i situationer utan rusmedel. Redan en enda rejält våt kväll ger upphov till minnesavbrott och kan i värsta fall suddas ut hela kvällen ur minnet. Också när alkohol används endast en gång skadar den hjärnan.

I synnerhet arbetsminnets funktion försvagas till följd av alkoholens inverkan. I allmänhet är det inte heller fråga om att inte kunna påminna sig om händelserna under föregående kväll, utan skadan skedde redan då, eftersom alkoholen gör det svårare att pränta in saker i minnet. Ännu i bakruset följande dag skapas minnesspåret sämre än i nyktert tillstånd, och det är svårt att fokusera koncentrationen och skärpan.

Förutom engångsglömska ger frejdigt drickande också upphov till strukturella förändringar i hjärnan. Rusdrickande förstör hjärnceller. Hos cirka hälften av storkonsumenterna av alkohol kan minnesproblem och exempelvis svårigheter att lära sig något nytt observeras, och egentliga demenssymtom förekommer hos en tiondel av storkonsumenterna. Det är bra att komma ihåg att riskgränsen för engångsdrickande inte är den samma som en sund dagsranson!

Primär alkoholdemens, dvs. intellektuell (kognitiv) försvagning som beror på alkoholens giftiga effekter, är en mycket omtvistad diagnos, eftersom de direkta effekterna av alkohol på uppkomsten av demens inte har kunnat påvisas på ett tillförlitligt sätt. Man vet ändå att ju längre riklig alkoholförtäring pågår, desto större blir förändringarna i hjärnan och desto svårare är det att återhämta sig från dessa.

Med alkoholdemens avses symtom som omfattar i synnerhet försvagat närminne, förändringar i personligheten, sämre förmåga att klara sig socialt och sämre arbetsförmåga samt försvagade psykiska funktioner. Dessutom är rörelseförändringar också typiska: intermitterant hálta, balanssvårigheter och darrningar. Ett viktigt kriterium i alla minnessjukdomar är förändringen i den tidigare funktionsförmågan.

Alkohol ökar också ett flertal riskfaktorer vilket i sin tur ger upphov till demenssymtom. Till riklig alkoholanvändning an knyter exempelvis störningar i hjärnans blodomlopp, hjärnskador till följd av olycksfall och vitaminbrist till följd av dålig diet. Man känner till flera sjukdomar som orsakas av alkohol och som påverkar minnet. Korsakoffs syndrom,

Wernickes sjukdom och Machiava-Bignams sjukdom kan nämnas som exempel.

Levnadssätt som är sunda för hjärnan

Hjärnan hos en ung person löper en större risk för att skadas, eftersom hjärnan ännu i ungdomen fortsätter att utvecklas. Alkoholeffekterna på hjärnan och utvecklingen av alkoholdemens tar inte hänsyn till åldern. Redan en 30-åring kan lida av alkoholdemens, om flaskan i ungdomen har korkats i alltför intensiv takt.

Också andra osunda levnadsvanor anknyter ofta till riklig alkoholanvändning. Särskilt viktigt är det för en person i medelåldern att fästa uppmärksamhet vid dessa, eftersom levnadsvanor som är sunda för hjärnan skyddar minnet långt in i ålderdomen. Riklig alkoholanvändning, rökning, övervikt och brist på motion ökar också betydligt risken för minnessjukdomar i högre ålder. Ju osundare levnadsvanor och ju längre dessa pågår, desto mer sannolikt är det att minnet försvagas i ett senare skede.

En god nyhet är att man kan återhämta sig från de förändringar i hjärnan som alkoholen har gett upphov till, om drickandet upphör. Hjärnan är ett organ som mycket lätt anpassar sig, och kan relativt väl återhämta sig till och med efter att ha blivit rejält misshandlat. Till och med några nyktra veckor leder till att tankarna och minnet klarnar, och därför lönar det sig att ändra på sina levnadsvanor!

Heidi Härmä

projektplanerare

Alzheimer Centralförbundet

Mer information och källor ►

Om minnet [Muistiliitto](#) och www.terveyskirjasto.fi (Vad är minnet?)

Om alkoholens effekter på hjärnan www.paihdelinkki.fi/sv/databank/droger-och-hjarnan

Källor

Health Behaviors From Early to Late Midlife as Predictors of Cognitive Function. American Journal of Epidemiology 2009;170:428-437.

Pieninkeroinen, Rapeli 2006: Päihteet ja kognitiivinen suoriutuminen. Teoksessa: Muistihäiriöt ja dementia. Duodecim.

Salaspuro, Kiianmaa, Seppä, Ahlström 2003: Päihdeläketiede. Duodecim.

link

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