

# Alkoholens skadliga inverkan på hälsan

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 14.10.2009

Man brukar säga att brännvin är en dryck för den som är vis. Det betyder att alkoholen ska användas klokt så att den inte gör skada. Riklig förtäring ökar risken för sjukdomar och förkortar livslängden.

Personer som använder rikligt med alkohol har cirka två eller tre gånger större sjukfrånvaro än personer som lever nyktert eller använder alkohol förnuftigt. Risken för dödsfall är också två till tre gånger större. Livslängden hos alkoholister är 6–18 år kortare än i genomsnitt.

Att använda alkohol på ett förnuftigt sätt innebär för det första, att man åtminstone vid vissa tillfällen kan vara helnykter: i trafiken, på jobbet och när man är sjuk och alkohol förvärrar sjukdomen. Att använda alkohol under graviditeten kan orsaka missbildningar hos fostret och skada utvecklingen av barnet både i livmodern och efter födelsen. Det är särskilt farligt att dricka sig berusad. Även om man inte kan bevisa att en liten mängd alkohol skulle vara skadligt för fostret, kan man inte heller utesluta risken. Den svagare bör sättas i första rummet.

För det andra är det förnuftigt att aldrig dricka sig berusad.

För det tredje ska den dagliga genomsnittsmängden hållas inom rimliga gränser. Måttlighet innebär enligt dagens forskning högst tre glas per dag för friska män och två glas för kvinnor. Om de här gränserna överskrids är risken att insjukna eller dö alltid större ju mer man dricker.

De vanligaste menliga effekter som ett rikligt alkoholbruk får på hälsan är olycksfall, depression, rädsla, nervsjukdomar och sjukdomar i och kring magen. Intelligens, smidighet och muskelstyrka påverkas negativt. Alkoholen höjer även blodtrycket vilket kan resultera i förlamning till följd av hjärnblödning. Måttlig alkoholförtäring skyddar däremot mot kranskärslsjukdomar, sockersjuka och demens.

Långvarigt alkoholbruk ökar risken att insjukna i obotliga kroppssjukdomar, exempelvis att hjärnans celler förtvinar, man får levercirrhos (skrumplever), nervsystemet degenererar, man drabbas av inflammation i bukspottkörteln, cancer i munnen, svalget, struphuvudet, matstruben eller magen. Kraftig berusning leder också lätt till rubbad hjärtrytm vilket kan vara livsfarligt. Att dricka mycket gör en alltså inte klokare utan sjukare.

**Kari Poikolainen**

Stiftelsen för alkoholforskning

link

**Källa till webbadress:** <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkoholens-skadliga-inverkan-pa-halsan>