

Ibland kommer livspusslet i obalans



Fides Schückher
Överläkare
Beroendecentrum
Med.dr
Leg. psykoterapeut

Doctoral Dissertation

**Alcohol use disorder in socially stable
women receiving outpatient treatment
Individual characteristics of importance for
onset age and treatment outcome**

Fides Schückher

Medical Science with a specialisation in Medicine

Standardglas

1 standardglas innehåller ca 12 gram ren alkohol. Detta motsvarar olika antal centiliter beroende på dryck. Till exempel motsvarar ett glas vin, ca 15 cl, ett standardglas om 12 gram alkohol. Kroppen kan förbränna ungefär 6 gram alkohol per timme, dvs 1/2 standardglas.

Här är några exempel på vad alkohol motsvarar i standardglas:

1 glas vin 15 cl (11-13%) = 1 standardglas

4 cl starksprit (40%) = 1 standardglas

33 cl starköl = 1 standardglas

50 cl cider = 1 standardglas

50 cl folköl = 1 standardglas



50cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10-15cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t ex whisky



Riskbruk

- Är ett bruk av alkohol som är eller kan bli skadligt. Hälso och sjukvården bör kunna erbjuda insatser för att stödja en person att minska sin alkoholkonsumtion.
 - * Ur medicinsk synpunkt bör män inte dricka mer än 2 standardglas per dag och kvinnor inte mer än 1-1½ standardglas per dag
eller
 - * 14 resp 9 standardglas per vecka.

Ett standardglas motsvarar 12 cl vin, 33cl starköl eller 4 cl sprit.

Folkhälsomyndigheten



Lågriskkonsumtion

- Risken för skador av alkohol ökar gradvis med ökande konsumtion
- Risken för skador varierar mellan individer, över ålder, situation och dryckesmönster.
- Friska män och kvinnor generellt har låg risk under 10 standardglas i veckan
- Berusningsdrickande är alltid en risk och man bör därför dricka mindre än 4 standardglas/tillfälle



Lågriskkonsumtion

- Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för beroende utveckling.
- Ökad risk
 - Ungdomar under 20 år
 - Graviditet
 - Vård av barn
 - Bil och båtkörning
 - Operation

Substansbruks syndrom enligt DSM-5

1. Större mängder, längre period
2. Misslyckade försök att begränsa
3. Mycket tid ägnas åt medlet
4. Sug
5. Drickandet leder till misslyckande i att fullfölja sina åligganden
6. Fortsatt drickande trots återkommande problem
7. Viktiga sociala aktiviteter överges
8. Upprepat drickande -> risk för fysisk skada
9. Drickandet fortgår.
10. Tolerans
11. Abstinens

Svårighetsgrad i DSM-5

- 2-3 kriterier- lindrig
- 4-5 kriterier- måttlig
- 6 eller fler kriterier-svår

[Alcohol consumption per person, 2019](#)
[\(ourworldindata.org\)](#)

Lite fakta

- Den totala konsumtionen i Sverige för 2019 beräknades till 8.8 liter ren alkohol per person 15 år och äldre. (Folkhälsomyndigheten – 2023)
- Vinkonsumtion utgör den största andelen (44 procent) redan i den yngsta ålderskategorin kvinnor, 16–29 år, för att sedan öka och stå för drygt 80 procent i den äldsta åldersgruppen 65–80 år.
- Hos män utgör starkölen det största bidraget i den yngsta åldersgruppen men minskar sedan med åldern på bekostnad av vinkonsumtion.

Alkohol

- Den totala alkoholkonsumtionen i befolkningen i Sverige har minskat sedan mitten av 00 talet
- 6% av den svenska befolkningen beräknats vara beroende av eller missbruka alkohol
- 19 % av avlidna fordonsförare har en otillåten alkoholhalt i blodet
- totala alkoholkonsumtionen(15+) ligger under Europasnittet

Den totala alkoholkonsumtionen i Sverige har en nedgående trend förutom för åldersgruppen 65 - 84 år. Även riskkonsumtionen har ökat. Den procentuella ökningen har skett fr a bland äldre kvinnor.

Ökad sårbarhet i åldrandet

- Kroppsliga förändringar
- Minskad aktivitet i levern
- Kortisolpåverkan
- Mediciner
- Livsstil

Harmful use of alcohol causes



100% of alcohol use disorders



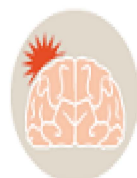
18% of suicides



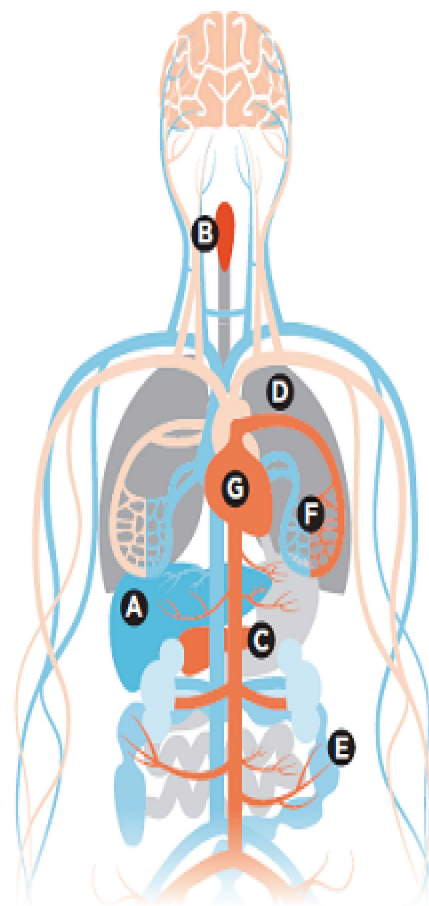
18% of interpersonal violence



27% of traffic injuries



13% of epilepsy



A 48% of liver cirrhosis

B 26% of mouth cancers

C 26% of pancreatitis

D 20% of tuberculosis

E 11% of colorectal cancer

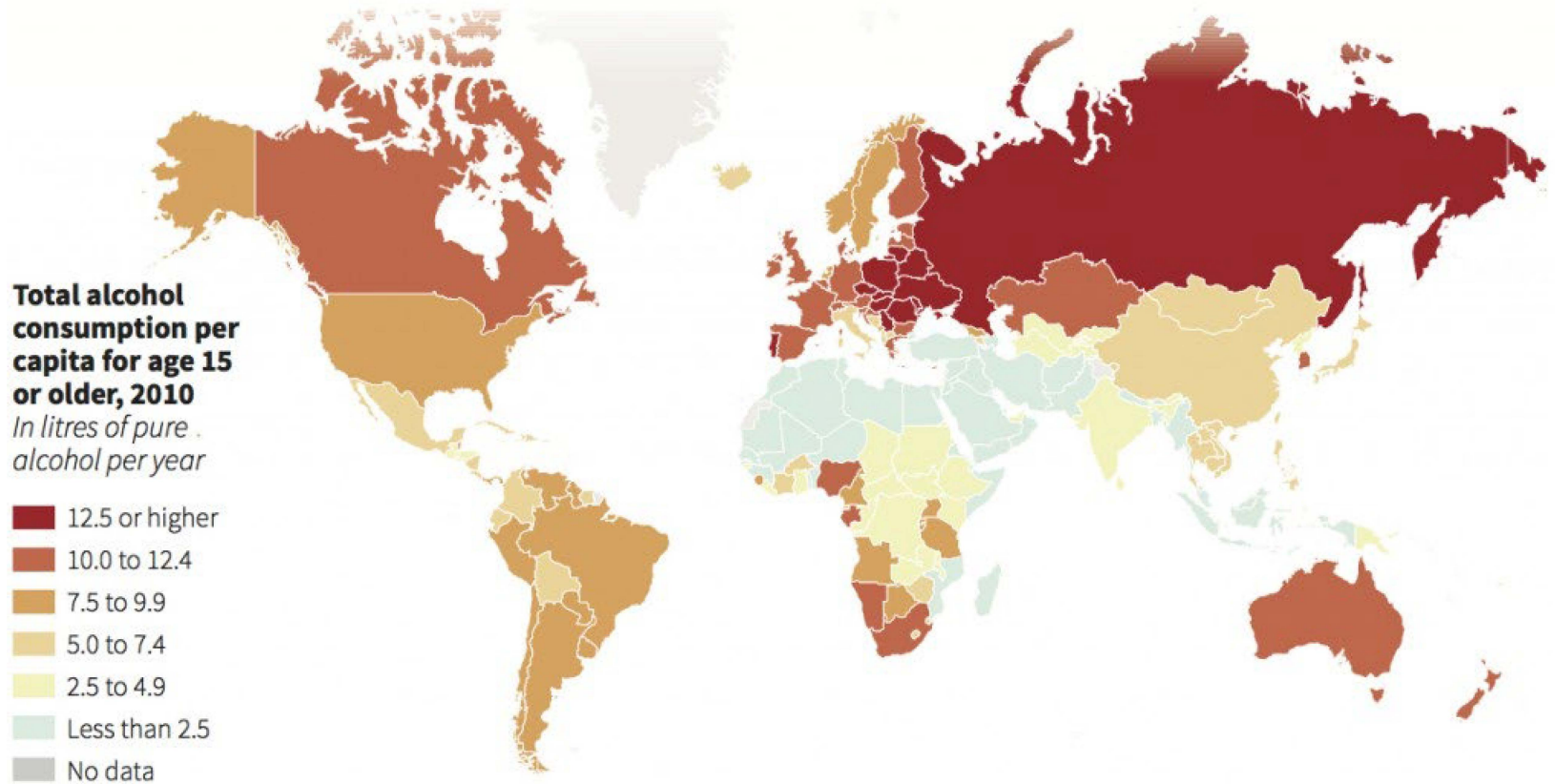
F 5% of breast cancer

G 7% of hypertensive heart disease



World alcohol consumption

More than 3 million people died from alcohol consumption in 2012, for reasons ranging from cancer to violence, the World Health Organisation said as it called on governments to do more to limit the damage.

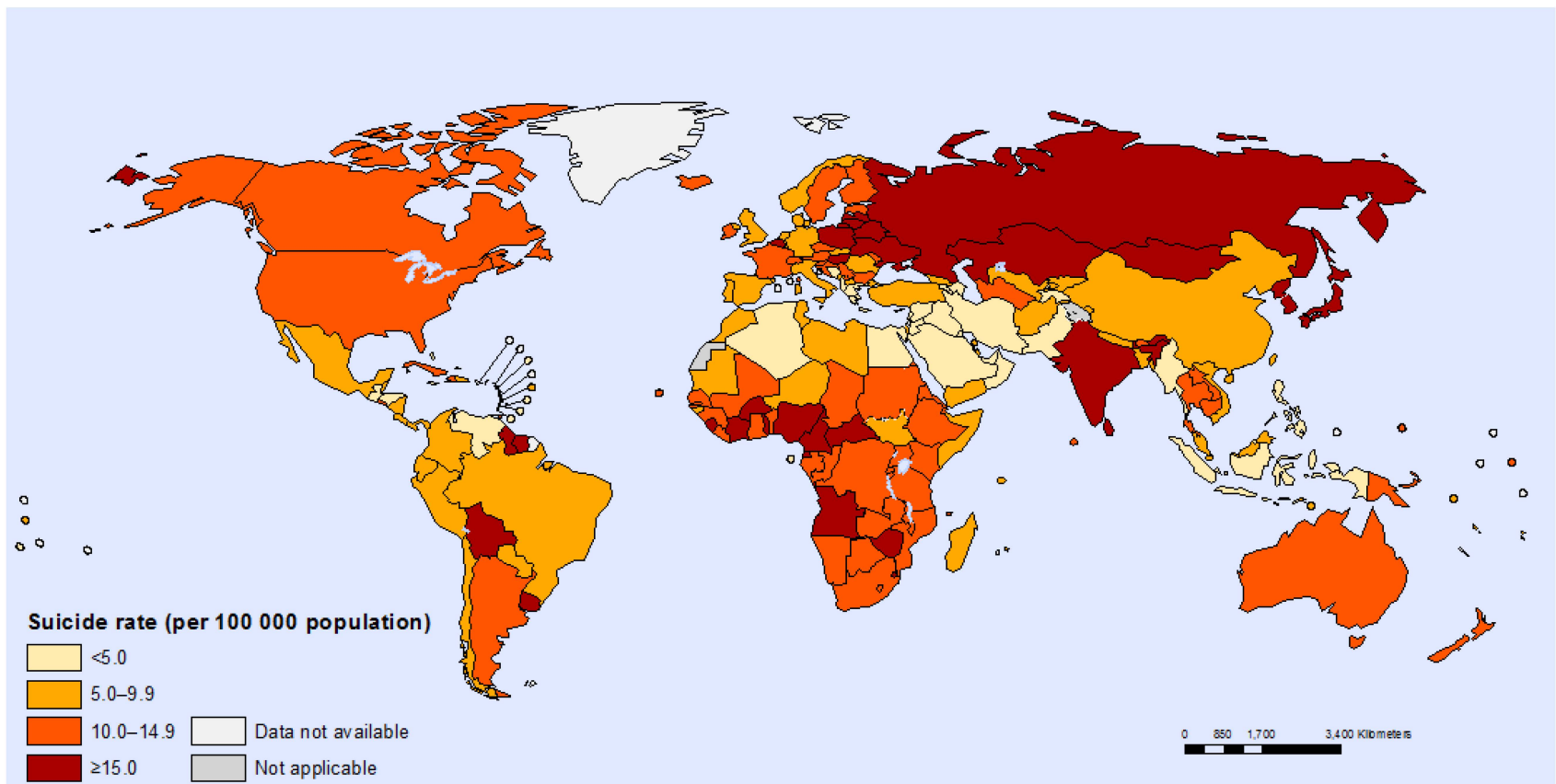


Alcohol-attributable mortality - as percentage of total alcohol-attributable deaths, 2012



Source: Global status report on alcohol and health 2014, World Health Organisation

Age-standardized suicide rates (per 100 000 population), both sexes, 2015



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
 Map Production: Information Evidence and Research (IER)
 World Health Organization

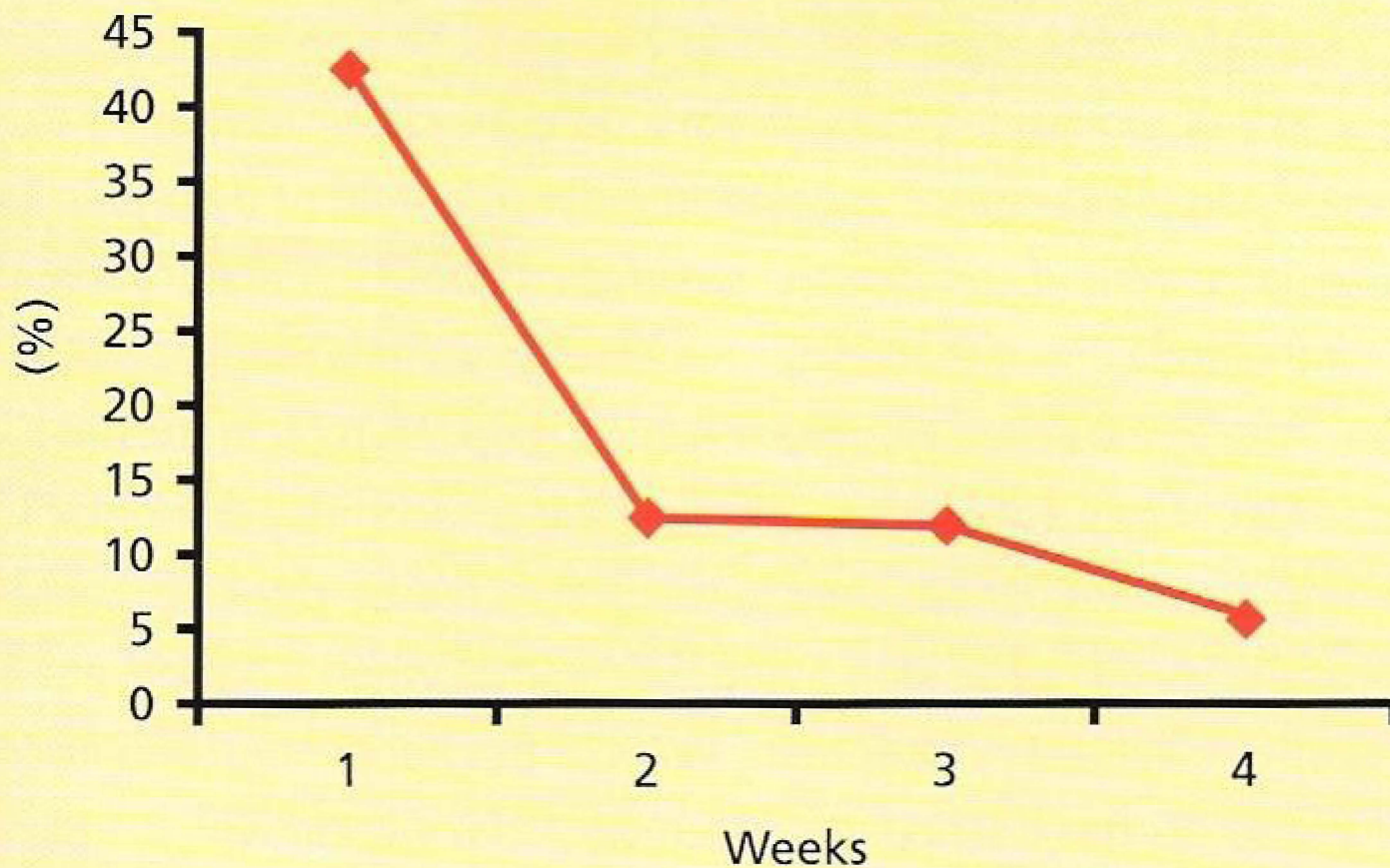


© WHO 2017. All rights reserved.

Suicidförsök, suicidrisk alkohol,

- Patienter som vårdats på sjukhus för alkoholproblem har en 5-10ggr högre suicidrisk än normalbefolkningen.

Hamilton Depression Scale >20



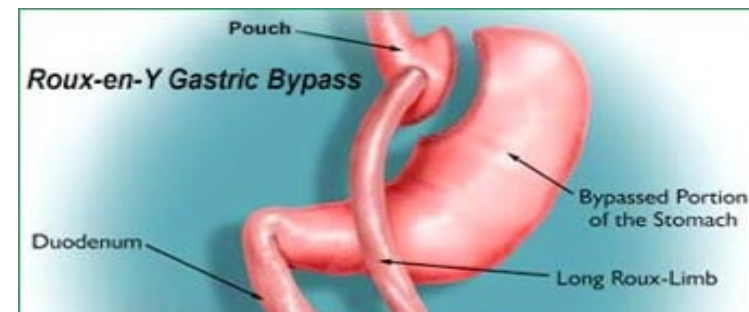
Brown & Schuckit. J Stud Alcohol 40, 412-7, 1998.



Gastric by pass

- Svensk registerstudie
- dubbel så hög risk för personer som genomgått en gastric by pass operation mot fetma för att behandlas i slutenvård för en alkoholrelaterad diagnos efter operationen jämfört med personer som genomgått mera restriktiva magsäcksoperationer mot fetma.

(Östlund MP et al, JAMA, 2013)



Målet med behandlingen

- Minskad konsumtion
- Alkoholfrihet

Självhjälp

- Undvik berusningsdrickande dvs 4 standard glas / tillfälle.
- Tänk på hur dina familjemedlemmar påverkas av ditt drickande.
- Att tacka nej till alkohol utan att behöva förklara varför, är en rättighet och upp till varje individ att bestämma.

Självhjälp

- Det finns goda alkoholfria viner och ölsorter. Pröva!!
- Att exempelvis använda fina glas, is och färsk frukt för att göra ett gott alkoholfritt alternativ ligger i tiden
- Innan du går på fest bestäm dig hur många glas du får dricka.
- Drick aldrig när du är stressad eller mår dåligt.

Rekommendation

- Ett standard glas eller mindre per dag i genomsnitt och inte mer än 2 standardglas på en och samma dag för äldre personer som väljer att dricka alkohol. De som inte dricker eller dricker sällan bör inte börja dricka i syfte att förbättra hälsan

Andreasson S et al. Alkohol och samhälle 2019

Tack för uppmärksamheten