



Alkohol og kroppen



Der er lav risiko for at blive syg af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og på 14 genstande om ugen for mænd. Sådan lyder Sundhedsstyrelsens udmelding om alkohol og helbred.

Men hvorfor bliver man syg af at drikke mere alkohol?

Vores organer kan kun nedbryde alkohol i små mængder:

Fra 25 års alderen bliver der færre enzymer i leveren til at nedbryde alkohol, og giftstoffer ophobes nemmere i kroppen. Nyrerne bliver også belastede af at udskille større mængder alkohol, og kan tage skade. Hvis du tager medicin samtidigt 'overdoseres' lever og nyre.

Det gode fedt i hjernen:

Alkohol er et opløsningsmiddel, der nedbryder nervecellernes beskyttende fedtlag i hjernen. Fedtlaget leder de elektriske impulser, der styrer alle kroppens funktioner. Derfor hæmmer alkohol hjernens signaler til kroppen, eller gør dem langsommere. Et tyndt og skadet fedtlag i hjernen øger blandt andet risikoen for demens og Alzheimers.

Lav muskelmasse og lavt væskniveau i kroppen medfører en højere alkoholpromille:

Promillen ved det samme alkoholindtag er mere end 20 % højere, når man sammenligner en 60-årig med en 20-årig - man kan opleve at tåle alkohol dårligere, end man gjorde i sine unge dage.

Medicin og alkohol påvirker hinanden ved 0,5 promille i blodet:

Enten forstærkes medicinens effekt af alkohol (f.eks. sløvende medicin med advarselstrekant), eller alkoholens ruseffekt forstærkes af medicinen (f.eks. medicin mod depression). Medicinens virkning kan også forringes ved et alkoholindtag (f.eks. hjertemedicin og medicin mod depression), eller alkohol kan forstærke bivirkningerne ved medicinen (f.eks. penicillin).

Vil du vide mere

Viborg Kommune Rusmiddelcenteret

Søndersøparken 7
8800 Viborg

Tlf.: 87 87 75 75

Mail:

rusmiddelcentret@viborg.dk

Telefontider

Mandag - fredag 8.30 - 13.00

Åbningstider

Man - torsdag 8.30 - 14.00

Fredag 8.30 - 13.00

Sundhedsstyrelsen

Alkolinje

Alle hverdage kl. 11 - 15

Tlf.: 80 200 500

Alkohol kan også have betydning for:

Dårlig søvn – alkohol bliver nogle gange opfattet som en slags naturmedicin til at sove på. Men alkohol forkorter søvnen, giver flere opvågninger og forstyrrer den del af søvnen (REMsøvnen), der er vigtig for indlæring og hukommelse.

Smerter – vær opmærksom på, om alkohol bruges til at dulme smerter. Der findes andre metoder til smertelindring. Alkohol kan omvendt give især mavesmerter (mavekatar og diarré) og svække musklerne.

Forhøjet blodtryk – forhøjet blodtryk kan skyldes alkohol.

Stress og angstsymptomer – alkohol mindsker ens egne lykkestoffer i hjernen og stresser organerne. Det fysiske ubehag og den forhøjede puls efter et alkoholindtag, kan understøtte følelsen af nervøsitet og angst. Alkohol fremmer stress, selvom alkohol umiddelbart kan virke afslappende.

Kræft – alkohol er et kræftfremkaldende stof, og længere tids alkoholforbrug øger risikoen for især kræft i munden, spiserør, strubehoved, lever og brystkræft hos kvinder.

Kost og vitaminer – især hvis måltider springes over pga. alkohol, får man ikke de nødvendige vitaminer og mineraler.

Vægten – alkohol feder næsten lige så meget som fedt. Hvis man f.eks. nedsætter sit forbrug fra 30 øl om ugen til 10 øl om ugen, så vil man efter et år have tabt

14,1 kilo. Omvendt kan alkohol i store mængder give vægttab og fejlernæring, hvis måltider springes over.

Skader og fald – alkohol kan påvirke balance, motorik og reflekser og øge svimmelhed – dette forstærkes yderligere af visse typer medicin i kroppen.

Rygning – for nogen hænger et stort nikotinforbrug sammen med et stort alkoholforbrug – nikotinen hæmmer alkoholens rus-effekt, så du kan tåle mere, men alkoholen skader stadig kroppen.

Ændret humør – små mængder alkohol kan løfte humøret på triste dage. Samtidig påvirker et større alkoholforbrug humøret på længere sigt, så ellers gode situationer kan føles mere ligegyldige, og dagligdagen kan virke uoverskuelig.

Skilsmisse eller tab – alkohol kan dulme sorg og ensomhed, men kan i længden give en større følelse af tristhed og isolation.

Mental forandring – vær opmærksom på, om alkohol kan være årsag til, at du ikke kan helt det samme som før, være årsag til koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær eller begyndende demens.

Diabetes – alkoholindtag ved diabetes type 2 kan medføre fald i blodsukker - først en stigning, og derefter et fald. Noget diabetesmedicin kan give et voldsomt ubehag (en antabusreaktion) sammen med alkohol.



Fysiske fordele ved at holde op med at drikke eller nedsætte sit forbrug – og den tid det tager før tilstandene normaliseres

Demens: delvis bedring efter mange måneder

Epilepsi: delvis bedring

Alkoholisk psykose: delvis bedring

Katar og blødning: 1-2 uger

Åreknuder: delvis bedring

Lungebetændelse og tuberkulose: bedre forløb

Fedtlever: ½-3 måneder

Leverbetændelse:

delvis bedring

Skrumpelever: delvis bedring

Bugspytkirtelbetændelse og sukkersyge: delvis bedring

Væske i bughulen: delvis bedring

Diaré: 1-3 dage

- Færre og mindre ulykker
- Svækket immunforsvar: ½-2 måneder
- Blodmangel: 1 måned
- Øget stressreaktion: 1-4 uger
- Dårlig sårheling med betændelse og blødning: 2 måneder
- Flere komplikationer ved operation: 1 måned
- Vitaminmangel og proteinmangel: flere uger afhængig af kost

Søvnforstyrrelser: flere måneder

Forgiftning: 1-2 dage

Abstinenser: ½-2 uger

Kramper og delirium tremens: 1 uge

Kræft i mundhule, svælg og strube: bedret forløb

Vækst af bryster: delvis bedring

Forhøjet blodtryk: 1-2 uger

Forstyrrelse af hjerterytmen: 4 uger

Forstørrelse af hjertet: delvis bedring

Svag hjertemuskel: 1-3 måneder

Mavekatar og -blødning: 1-2 uger

Knogleskørhed med brud: < 6 måneder

Nedsat potens, nedsat sædkvalitet: delvis bedring

Nerveskader: mange måneder

Svækkelse af muskler: flere måneder

