

# Alkoholism sjukdom eller inte?

Alkoholism klassificeras enligt WHO som en sjukdom.

## ALKOHOLISM INGENS FELS SJUKDOM

Man kan förutsätta att ingen börjar använda alkohol i avsikt att bli alkoholist, lika lite som en rökare börjar röka för att få cancer. Det finns många definitioner av begreppet alkoholism.

Det innebär att begäret efter alkohol väcks lätt och att man inte kan kontrollera sin konsumtion. Numera använder man oftast termen alkoholberoende.

Kontrollförlust av alkoholkonsumtion kan bero på många olika faktorer: sociala, ekonomiska och psykologiska. Man utvecklar en alkoholtolerans, d v s man måste dricka mer för att nå samma berusningseffekt. Att utveckla alkoholberoende kan ta 7 till 12 år.

Beroendet kan vara till en del genetiskt betingat, ärftligt.

Minnesförlust uppträder med successivt ökad frekvens. Man skolkar från arbetet, "måndagssjukan". Man kan känna självförakt och ånger. Skryter och är överdrivet givmild som kompensation. Man går bakom ryggen på anhöriga och får utbrott av aggressivitet. Man isolerar sig socialt och skapar försvar för drickandet genom självbedrägeri. Man kan också bli sjukligt svartsjuk. Vad är då alkoholism ?

Att man kontinuerligt eller periodvis dricker så mycket att man bryter mot sociala normer och drabbas av kroppsliga, psykiska- och / eller sociala problem.

Alkoholism är ett sjukligt tillstånd med abnormt behov av etylalkohol.

Tillståndet brukar utvecklas på basen av psykisk spänning, ångest, oro, etc

Det anses numera att arvsanlag kan spela en roll för uppkomsten. Ofta finns sociala faktorer med. Bristande anpassning till livssituationen, äktenskapsbekymmer och ekonomiska problem kan bidra. Vid långvarigt missbruk uppstår ett kroniskt förgiftningstillstånd, som till stor del beror på en leverrubbing. Den alkoholsjuka blir avtrubbad, nervös, ångestfylld, aggressiv och kan få besvär med minnet. Vad kännetecknar alkoholism?

- Ökad toleransnivå
- Återställarbehov
- Lättväckt begär och merbegär
- Kontrollförlust
- Minnesluckor och blackouts

Tolerans kallar man det fenomenet att den som dricker mycket tenderar att öka sitt intag av alkohol vid varje dryckestillfälle. Dels kan känsligheten i nervsystemet avta så att man måste dricka mer

för att

bli lika påverkad, dels förbränner storkonsumenten alkohol snabbare än andra.

**Återställarbehov.** Den alkoholsjuka upplever det som om alkoholen hjälper mot de besvär som alkoholen skapat.

**Begär.** Alkoholberoende kännetecknas av ett begär efter alkohol. Många får ett återställarbehov och måste ta en morgondrink för att komma igång. Vidare börjar man också undvika att tala om alkohol och dryckesvanor. Det är ett "känsligt" och skuldbelagt område.

Detta kritiska stadium kännetecknas alltså av framförallt två viktiga symptom, nämligen det lättväckta begäret eller "merbehovet" samt förlust av kontrollen och oförmågan att avstå.

**Blackout.** Plötslig förlust av medvetandet, en minneslucka under längre eller kortare tid, vanligen någon timme, under alkoholpåverkat tillstånd. Minnesluckan är total. Som blackout räknas inte dunkelt minne på grund av berusning, s k "grey out", vilket är ett vanligt symptom under hela 1970-talskarriären.

Blackout är ett sent fenomen, som beror på tolerans för alkoholens narkoseffekt och som gör att alkoholisten kan hålla sig vaken vid så höga alkoholkoncentrationer att de slår ut minnesfunktionen. Orsaken anses vara en toxisk skada på det limbiska systemet i hjärnan. Det är också en första varningssignal för alkoholism.

En blackout bör uppfattas som allvarlig och bör medföra en "vit period" eller avsevärt minskad alkoholkonsumtion.

Typiska drag hos en alkoholist:

1. En tvångsmässig önskan att dricka
2. Tappar kontrollen. När man väl börjat, kan man inte sluta.
3. Fysisk abstinens. Bristsymptom på grund av ämnen kroppen har vant sig vid och därför behöver.
4. Tolerans. Det krävs hela tiden större mängder för att verkan skall uppnås.
5. Alkohol tar all uppmärksamhet, så man inte klarar arbete och familjeliv.
6. Man fortsätter dricka, trots att man vet att det förstör ens liv.

**Abstinens.** Abstinensen inträder då alkoholeffekterna i form av rus i det närmaste upphört, det vill säga från och med den fas som benämns bakrus och pågår med varierande längd från ett par timmar till 4 - 5 dagar.

Graden av alkoholabstinens beror bl a på den tid som alkoholmissbruket varat, mängden alkohol som intagits samt på personens allmänna hälsotillstånd.

**Initiativlöshet.** Långvarigt missbruk av alkohol tycks speciellt drabba våra planeringssystem i hjärnan. System med hjälp av vilka vi planerar vår tillvaro och försöker räkna ut hur framtiden kommer att se ut. Missbruket leder till förlust av initiativ och engagemang. Känslolivet blir lidande och livssituationen upplevs som meningslös. Tilltron till den egna personens möjligheter och självkänsla minskar. I sådana situationer är det nära till hands att söka tröst, befrielse och glömska i mera alkohol. Man är inne i en ond cirkel.

Beroendeutveckling. Diagnos.

(Författare: Lena Dahlgren, Kerstin Damström Thakker, Rapport från Yrkesmedicinska enheten 1998:8, Stockholms läns kvinnohälsorapport).

Utvecklingen från högkonsumtion till beroende tar sin tid - man blir inte alkoholist från den ena dagen till den andra. Tiden varierar för olika individer och är i allmänhet kortare för ungdomar och kvinnor.

Det finns riskbeteenden och kriterier som kan ses som varningssignaler såsom:

- att dricka ensam eller i smyg
- att dricka för symtomlindring eller tröst
- att söka berusning
- att behöva mer och mer för samma effekt
- att dricka trots beslut att inte göra det
- att låta alkohol uppta allt större plats i tankar och vardagsliv
- att ta återställare eller lugnande mediciner på morgonen
- att inte minnas hur föregående kväll slutade
- att bli retlig och arg efter att ha druckit
- att planera "vita veckor"
- att ibland utebli från jobbet på grund av bakfylla
- att avstå från saker man vill göra för att i stället stanna hemma och dricka

**Här skadar alkoholen**

**Blodet.** Regelbundet alkoholbruk verkar negativt på produktionen av blodkroppar. Alkohol ger en benmärgshämning, som kan yttra sig i blodbrist (anemi) och att de röda blodkropparna sväller abnormt.

Anemi förekommer hos alkoholister. Det kan bero på att personen har haft en blödning i magtarmkanalen och förlorat många av sina järndepåer.

Benmärgen är känslig för alkoholens giftverkan. Känsligast av blodets celler är blodplättarna. Vid periodisk hör konsumtion uppstår ofta brist på dessa. Detta kan ge ökad risk för blödningar. När alkoholkonsumtionen avbryts kan en "rekyleffekt" i form av ökat antal blodplättar uppstå. Detta kan eventuellt medverka till en ökad risk för blodpropp.

**Blodsockernivån.** Socker (glukos) förekommer normalt i blodet. Blodsockerhalten sjunker vid alkoholförtäring. Sänkt blodsockertillförsel kan ge upphov till rubbningar av kroppens ämnesomsättning. En farlig form av alkoholbetingad medvetslöshet är den plötsliga blodsockersänkning som kan drabba en alkoholskadad efter en längre tids missbruksperiod. Blodsockerhalten hos dessa patienter sjunker till en sådan nivå att hjärnans normala funktioner inte kan upprätthållas, med omtöckning och koma (medvetslöshet) som följd, dvs samma tillstånd som uppstår om en diabetespatient får en för stor dos insulin. De klassiska tecknen på låg blodsockerhalt är allmän svaghetskänsla, hjärtklappning, svettning, darrningar, psykisk irritation och huvudvärk.

**Blodkärl.** Utvidgas av alkohol och man känner sig varmare. Värmeförlusterna ökar dock kraftigt, med risk för skador om man dricker sprit och sedan vistas ute i kyla.

Hjärnans stödceller går under. (cellerna återbildas vid avhållsamhet från alkohol i fem till sju år).

**Alkoholpsykos.** (delirium tremens, kortvarig sinnessjukdom med stor förvirring, oro samt hallucinationer. livsfarligt tillstånd som kräver läkarvård).

Alkohol demens innebär att tankefunktioner och minne försämras svårt.

Svår B-vitaminbrist ger typiska skador lokalt i hjärnstammen, som kan utvecklas till två sjukdomstillstånd, vilka bär hjärnforskarna Wernickes och Korsakoffs namn.

I Korsakoffs syndrom går detta så långt att minnesluckorna fylls ut med fria fantasier. Stark nedsättning av närminnet. Orsaken är en utbredd nervinflammation, som beror på bristande intag av vitamin B1. Även epileptiska kramper och sömnstörningar kan uppträda. (livsfarligt tillstånd som kräver läkarvård).

Korsakoffs sjukdom kan uppträda självständigt men oftast i anslutning till Wernickes sjukdom. (kronisk fas av Wernickes sjukdom). De skadade nervcellerna i mellanhjärnan är viktiga för inprägling av minnet. Typiska är allt svårare rubbningar i inpräglingsförmågan med närmast fullständigt bortfall av närminnet och att patienten inte har någon insikt om sin minnesdefekt. Utfyllnaden av minnesluckorna med uppdyktat material är inget avsiktligt försök att dölja dessa.

**Tiaminbrist.** Alkohol försämrar resorptionen av tiamin från tarmen och kapaciteten att lagra och omvandla tiamin i levern är också reducerad. Kolhydrattillförsel ökar behovet av tiamin och vid tiaminbrist kan tillförsel av kolhydrater utan samtidig tiamintillförsel utlösa ett Wernicke-tillstånd.

Wernickes sjukdom drabbar främst nervceller i mellanhjärnan, med störningar i ögonens rörelser och med ett sjukligt sömnbehov, lindrig grad av vakenhetssänkning och stark trötthet som följd.

Ofta uppträder ögonmuskel förlamningar och koordinationsstörningar. (80% av personer med obehandlad Wernickes sjukdom utvecklar Korsakoffs sjukdom och av dessa blir 25% så invalidiserade att de kräver institutionsvård).

Epilepsi. Anfallsvis uppträdande, svåra kramper, som drabbar alkoholisten oftast i abstinensfasen eller just när den börjar avta. Det är ett tecken på att alkoholismen är avancerad. Kallas vanligtvis det stora anfallet "grand mal"

Delirium tremens "dille" eller "tuppjuck", kan uppstå om en alkoholsjuk person, efter lång tids svårt missbruk, plötsligt slutar att dricka. Den sjuke "ser" och "hör" saker som inte finns. Ibland förekommer en sjuklig svartsjuka hos alkoholmissbrukare. Sällsynt möter också en fristående alkoholhallucinos där den sjuke hör hotfulla och anklagande röster inne i sitt huvud. Det typiska patologiska ruset yttrar sig i att patienten blir omtöcknad, orolig och våldsam. Ibland begås grova och obegripliga våldsbrott under detta rus, som oftast slutar med djup sömn.

Alkoholförgiftning. Om man dricker över 15-20 snapsar på några timmar, riskerar man att alkoholkoncentrationen i blodet blir så hög att man i värsta fall får en livshotande förgiftning. Vid en sådan förlamas hjärnan och funktionerna i det övriga nervsystemet.

Cancer. Alkohol irriterar och skadar slemhinnorna. Läkarna anser, att den ligger bakom cancer i munhåla, svalg och matstrupe. Alkoholhaltiga drycker har större skadlig inverkan ju högre alkoholhalt de innehåller. Alkoholerna upptas av hela kroppen via tarm- och magväggarna. Öl 2,8 - 8% Bordsvin 14%, Starkvin högst 23% Brännvin 30 -50%, Gin och Whisky 40%.

Komplikationer vid operation. Patienter med en stor alkoholkonsumtion riskerar att få problem med sår läkningen efter en operation. Dessutom är dessa patienter extra utsatta för infektioner, blödningar och problem med hjärta och lungor.

Diabetes. En ämnesomsättningsjukdom med förhöjning av blodets sockerhalt - sockersjuka. Den kan framkallas av att de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln skadas av alkohol.

Domning. Hos alkoholberoende kan stickningar och domningar i händer och fötter, s k polyneuropati, förekomma. Både känselnerv och nerver till muskler angrips. Känselnedsättning kan bidra till att man trampar snett så att en fotledsfraktur uppstår.

Tunntarmen. Det är bevisat att alkoholister ofta har skador på tunntarmen. Skadorna yttrar sig i form av dåligt näringsupptag. Alkoholerna har också en direkt giftpåverkan på tunntarmscellerna.

Magen. Magkatarren är ett direkt resultat av alkoholens verkan på magslemhinnan. Frekvensen av magsår förhöjd hos storkonsumenter av alkohol.

Skelettskörhet som är en normal del av åldrandet, börjar tidigare hos alkoholister än hos icke missbrukare. Detta beror på alkoholens påverkan på benvävnaden. En skelettsjukdom som har observerats hos alkoholister är "bennekros", ett tillstånd som är vanligast i höftleden och medför att lårbenskulan är svårt deformerad. Det kan leda till svår invaliditet.

Inflammation i bukspottkörteln. Kan uppstå efter 10 till 15 års alkoholmissbruk. När vävnaden i körteln förstörs, går det ut över förmågan att förse tarmen med enzymer till matsmältningen. Det medför att man inte tar upp tillräckligt med näring från maten.

Bukspottkörtelinflammation är en ytterst allvarlig och alltmer vanlig sjukdom där 75% av fallen orsakas av alkohol. Dödligheten i samband med attacker av akut bukspottkörtelinflammation är ca

10% och tillståndet kräver ofta intensivvård. Har man väl drabbats av sjukdomen leder fortsatt alkoholförtäring nya attacker.

**Skrumplever.** När levern ska bryta ned alkohol i stora mängder utsätts den för enorma påfrestningar. En del vävnad dör och levern får svårt att fungera. En del av den resterande vävnaden växer ut i knutor i ett försök att ersätta den förlorade vävnaden, varvid levern blir skrovlig och knottrig. Ju mer vävnad som dör desto svårare har levern att fungera. Tillståndet är obotligt och hälften av dem som får skrumplever dör av det.

**Levern.** Alkoholerna skadar levern genom att ämnesomsättningen störs och levercellerna skadas. De vanligaste alkoholframkallade skadorna är: fettlever, leverinflammation och skrumplever.

**Fettlever.** Redan vid måttlig alkoholkonsumtion finns risken för leverförfettning. När levern belastas av alkohol bildas fettdroppar i levercellerna och när mängden fett ökar, orkar levern inte med att omvandla fett till andra näringsämnen, levern börjar därför växa. Brist på kolhydrater och vitaminer är några av orsakerna till att levern inte kan omvandla fett.

Leverinflammation kan uppstå efter långvarigt och stort alkoholintag. Kännetecknas av feber, trötthet och illamående, Gulsot (hepatit) är inte ovanligt. I svåra fall uppstår levercoma med djup medvetslöshet som följd. Dödligheten är hög, ca 20%.

Skrumplever (levercirrhos) är det sista steget mot leverns slutgiltiga undergång. Döda leverceller ersätts av ärrbildande bindväv som genomkorsar levern, kärlen i levern förstörs, genomströmningen i portådern försämras, blodtrycket höjs med bl a åderbräck i matstrupen och risk för livshotande blödningar som följd.

De flesta av oss tänker inte på att när vi lyfter vinglasen i goda vänners sällskap, skålar vi i en vätska som är släkt med organiskt lösningsmedel. I stället intellektualiserar vi vår dryckeskultur, studerar etiketten på flaskan och talar om vinets "kropp". Men alkohol är faktiskt ett gift för vår egen kropp och medan vi pratar går alkoholen till attack mot varenda cell i kroppen och försöker förlama hela centrala nervsystemet.

Cirka 10 procent av alla som dricker alkohol blir alkoholister. Ju tidigare man börjar desto snabbare och allvarigare skadas man. En femtonåring kan bli alkoholist på mindre än ett år. Ökningen bland kvinnor är markant, dessutom får kvinnor högre alkoholhalt i blodet än män, av samma mängd alkohol.

#### Fakta kring alkohol

I Sverige är mellan 300 000 och 600 000 beroende av och missbrukar alkohol.

Inom den psykiatriska vården har hälften av patienterna alkoholproblem.

Samhällets kostnader för alkoholen beräknas till ca 100 miljarder per år.

En tredjedel av alla trafikdödade och hälften av alla drunknade är alkoholpåverkade.

I var fjärde sjukhussäng ligger en patient med alkoholrelaterade sjukdomsorsaker.

En femtedel av alla som söker akutvård är alkoholpåverkade.

Alkoholmissbrukare har en överdödlighet på hela tre till tio gånger jämfört med genomsnittsbefolkningen och dödsfallen beror framför allt på alkoholpsykos, alkoholförgiftning och skrumplever.

**Förutom de fysiska följderna sätter missbruket också tydliga spår i vårt sociala liv. Vi ödelägger vänskap och äktenskap, förstör våra barns uppväxt och riskerar mista arbete och bostad.**