

## DEBATT

Redaktör Carina Stensson Bitr redaktör Björn Jorner  
Debattredaktionen debatt@svd.se Telefon 08-13 51 49  
Webb: SvD.se/debatt Twitter: twitter.com/SvDDebatt Facebook: SvD Debatt

Vad/var | Ämnet

→ SvD.se

## 4. Rubrik 18 p på två fina rader ruggrikt

I. Notis ui 3000 tkn inklusive ingressen. Non exped maximpores sit quibust ibusapi tinvcl mi, int eum arum quianis. I. Notis ui 3000 tkn inklusive ingressen. Non exped maximpores sit quibust ibusapi tinvcl mi, int eum arum quianis.

SvD.se/namnet-pa-grejen

Vad/var | Ämnet

→ SvD.se

## 4. Rubrik 18 p på två fina rader ruggrikt

I. Notis ui 3000 tkn inklusive ingressen. Non exped maximpores sit quibust ibusapi tinvcl mi, int eum arum quianis. I. Notis ui 3000 tkn inklusive ingressen. Non exped maximpores sit quibust ibusapi tinvcl mi, int eum arum quianis.

SvD.se/namnet-pa-grejen

# Alkohol farligare än vi trott – så kan skadorna hejdas

Alkohol är Sveriges största socialmedicinska problem och ännu skadligare än vi tidigare trott. Men alkoholskador går att hejda genom tidiga insatser i primärvården, skriver professorerna Sven Andréasson och Peter Allebeck samt landstingsrådet Anna Starbrink (L).

**A**lkohol är för många ett njutningsmedel, som i måttliga mängder kan förhöja en måltid eller en trevlig stund. I större mängder blir alkohol dock som alla vet en beroendeframkallande och hälsofarlig ovana – som kan utvecklas till ett livsfarligt missbruk. Alkohol innebär för många storkonsumenter och deras anhöriga en stor ofrihet. Vi vet nu att alkohol är ännu skadligare än vi tidigare trott – men vi ser också hur tidiga insatser, i primärvården, kan hjälpa många fler. Medicinsk forskning har under senare år funnit att alkohol orsakar sjuklighet och dödlighet även vid nivåer som tidigare uppfattats som säkra. Myndigheter och experter i flera länder har därför sänkt sina gränser för riskbruk av alkohol. Förvånande nog har våra nationella myndigheter, Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen inte tagit det ansvaret. Därför gav landstinget i Stockholm en expertgrupp i uppdrag att se över alkoholens hälsoeffekter och föreslå nya riktlinjer för lägriskkonsumtion.

**Expertgruppens rapport** beskriver en omfattande vetenskaplig litteratur som täcker alla former av ohälsa. Alkohol har en negativ påverkan på så gott som alla kroppens organ. Vad som är nytt är att dessa negativa effekter på både fysisk och psykisk hälsa inträffar vid konsumtion under tidigare riktlinjer. Särskilt har man funnit en betydligt högre cancerrisk än tidigare varit känt. Nyligen uppmärksammade svenska läkare inom anestesi och kirurgisk sjukvård att komplikationsfrekvensen ökade kraftigt för personer som druckit alkohol före operation. Man rekommenderar därför en alkoholfri period före kirurgi. Man har också funnit att alkohol, även vid måttlig konsumtion, aktiverar kroppens stresssystem och höjer stressnivån. Detta är en viktig upplysning för alla som använder alkohol för att hantera en stressfylld vardag och för att varva ner. En aktuell stor studie, publicerad i den ledande medicinska tidskriften Lancet, finner heller ingen skyddande effekt av mot hjärt-kärlsjukdomar, när man ser till hela sjuk-

domsgruppen, vilket länge varit en allmänt spridd uppfattning.

Av rapporten framgår att det inte finns någon helt riskfri alkoholkonsumtion och att risken för sjukdom och skada ökar successivt från noll. För att minska risken för hälso- och sjukvårdskostnader gäller därför "ju mindre desto bättre". För friska män och kvinnor generellt bedöms dock risken för skador vid en konsumtion under tio standardglas alkohol i veckan och under fyra glas vid enstaka dryckestillfällen som låg. Med "standardglas" menas här exempelvis en flaska starköl på 33 centiliter, eller 12 centiliter vin eller 4 centiliter sprit. Gränsen sätts lika för män och kvinnor, då forskningen inte funnit några skillnader i liv och hälsa vid denna konsumtionsnivå. Dessa slutsatser från landstinget i Stockholm bör nu följas upp på nationell nivå.

**En slutsats från denna rapport** är att alkohol måste uppmärksammas mer, såväl på samhällsnivå som inom hälso- och sjukvården. Alkohol är Sveriges största socialmedicinska problem. Till de omfattande problemen som drickandet orsakar konsumenterna, måste läggas skadan för de anhöriga, och de skador som drabbar andra, genom sjukskrivningar, sjukvård och uteblivna arbetsinsatser. Trots detta har alkoholfrågan i stor utsträckning försvunnit från dagordningen i den allmänna debatten. Samtidigt står det alltmer klart från internationell forskning att alkoholrelaterade skador kan förhindras genom aktiv politik.

Kunskapen om alkoholens större skadeverkningar, och om effektiva insatser, motiverar en höjd ambitionsnivå såväl nationellt som i EU. Men också nationellt, inom den svenska hälso- och sjukvården behöver alkoholanorna uppmärksammas mer. Vikten av att diskutera alkoholkonsumtionen gäller inte minst äldre människor, vars drickande ökat mest på senare år. Med stigande ålder tål människor alkohol sämre, och tar ofta fler läkemedel. Personer över 75 år tar i genomsnitt fem–sex olika läkemedel, varav många är riskabla att kombinera med alkohol.



**Alkoholvanorna behöver uppmärksammas mer inom den svenska hälso- och sjukvården, skriver artikelförfattarna.**

Foto: Isabell Højman/TT

” Studier visar att vårdpersonal drar sig mer för att fråga patienterna om deras alkoholvanor än att fråga om andra levnadsvanor.

→ SvD.se



**Test: Är du beroende av alkohol?**

**Sex frågor** ger en indikation på om du är beroende – och i så fall graden av beroende.

SvD.se/nyheter

Hittills har insatserna i sjukvården inte fått den omfattning som alkoholens betydelse för hälsan motiverar. Flera studier visar att läkare och annan vårdpersonal drar sig mer för att fråga patienterna om deras alkoholvanor än att fråga om andra levnadsvanor, trots att alkohol bidrar till ökad risk för en lång rad sjukdomar, inte minst för de stora folksjukdomarna som hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa. Delvis beror detta på osäkerhet hur man ska stödja personer med eventuella alkoholproblem. Ny forskning genomförd i Stockholm visar dock att behandling av alkoholberoende i primärvården gav lika bra resultat som behandling på specialistklinik. Därför görs nu en ökad satsning på utbildning för primärvården i Stockholm, där enkla men effektiva metoder lärs ut, och där budskapet till stockholmarna är att man kan få hjälp på vårdcentralen om man är orolig över sin alkoholkonsumtion.

**Sammanfattningsvis** finns det starka skäl för ökade insatser inom alkoholområdet. Förutom insatserna inom vården, bör de nationella myndigheterna omgärdade uppdatera sina riktlinjer till vården och rådgivningen till medborgarna. Regeringen bör också prioritera en översyn av de alkoholpolitiska åtgärder för vilka det finns ett brett forskningsstöd, framför allt höjda alkoholskatter och införandet av minimipriser på alkohol.

Gårdsförsäljning av alkohol är ett aktuellt förslag, som hotar Systembolagets ensamrätt. Det skulle krävas en modell som säkrar Systembolagets roll i framtiden, och då en sådan inte tycks möjlig bör gårdsförsäljning bestämt avvisas.

**Sven Andréasson**  
alkoholläkare och professor i socialmedicin på Karolinska institutet

**Peter Allebeck**  
professor i socialmedicin, KI, överläkare CES – Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin i Stockholms läns landsting

**Anna Starbrink (L)**  
hälso- och sjukvårdslandstingsråd i Stockholms läns landsting och nationell sjukvårdspolitik talesperson för Liberalerna

Foto: Xxxxxxx

Foto: Xxxxxxx