



# Alkohol og kroppen



# Vær særlig forsigtig med alkohol - sådan lyder Sundhedsstyrelsens udmelding om alkohol og alder. Men hvorfor?

## Vores organer tåler alkohol dårligere med alderen - hjerne, lever og nyrer forandrer sig

Alkohol er et opløsningsmiddel, der kan nedbryde nervecellernes beskyttende fedtlag i hjernen. Fedtlaget leder de elektriske impulser, og alkohol kan derfor øge risikoen for demens. Med alderen er der færre enzymer i leveren til at nedbryde alkohol, og giftstoffer ophobes nemmere i kroppen. Nyrerne bliver også dårligere til at udskille alkohol, og der kommer flere affaldsstoffer i kroppen.

## Med alderen får vi mindre muskelmasse og mindre væske i kroppen, hvilket medfører en højere alkoholpromille

Promillen ved det samme alkoholindtag er 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 en 0,5 promille i blodet

Enten forstærkes medicinens effekt af alkohol (f.eks. sløvende medicin med advarselstrekant), eller alkoholens rus-effekt 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. pencillin).

## 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 svækkede 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.

**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, idet måltider springes over.

**Faldulykker, skader** – 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.

**Tab af ægtefælle eller skilsmisse** – 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

