

Hantera alkohol enkelt

Sven Wåhlin, läkare
Riddargatan 1, Beroendecentrum
Stockholm

twitter: @SvenWahlin
mail: sven.wahlin@sil.se



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Enkelt pga förhållningssätt:

en insiktsfull patient viktigast
- inte att vi vet!

- Jag har ett riskabelt alkoholbruk
- Min sjukdom kan påverkas av alkohol
- Min doktor tycks kunna det här med alkohol, kan kanske hjälpa mig minska

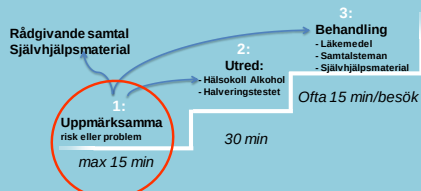


RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

2



Enkelt pga systematik: Uppmärksamma alkohol - och kunna gå vidare "15-metoden"



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

3



Enkelt pga: Alkoholproblem är sällan "alkoholism"

Situation	Problem	Vad göra?
Riskbruk	Förhöjd sjukdomsrisik (Pat omedveten)	Rådgivande samtal
Skadligt bruk	Hälsokomplicationer finns (Pat oftast omedveten)	Påvisa sambandet
Beroende	Sug, gör bort sig, missar annat, socialt stigma (Pat vet om sina problem)	Erbjud behandling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

4



Dagens första patient Anna har ett riskbruk

Vad är bra att veta och vad kan du göra?



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Riskbruksbegreppet i Sverige:

- 1) >14 standardglas per vecka för män,
> 9 standardglas per vecka för kvinnor
- 2) ≥ 5 standardglas vid ett tillfälle för män,
≥ 4 standardglas vid ett tillfälle för kvinnor
- 3) Ökad känslighet (medicin, sjukdom, årtlighet), eller fel situation

Ett standardglas innehåller 12 g 100% alkohol, detta finns i:



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sid 6



Vad gör du vid riskbruk?

Rekommenderad åtgärd:

- **Rådgivande samtal, ex:**
 - Riskbruksgränser
 - Risk för vadå?
 - Hur aktuell sjukdom kan påverkas
- Hänvisa till webb tester/rådgivning



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

7



Du undrar om Annas konsumtion påverkar hälsan?

Skadligt bruk - Vad är bra att veta?



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Att lägga sten på bördan



- Utlöser sjukdom
- Förvärrar sjukdom
- Försämrar behandling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

9



Alkohol påverkar oss olika

- **Orsak:** Variation i genetik (+ epigenetik)
- **Lärdom:** Mängden inte alltid relevant
- **Exempel:**
 - Psykisk påverkan: Stimulerad/trött, Tolerans (tål mycket/lite)
 - Somatisk påverkan: Lever, Hjärta, Blodtryck, Hud, Colon

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Alkohol kan påverka det mesta

Skadligt bruk

- | | |
|------------------------|-----------------|
| • Blodtryck | • Polyneuropati |
| • Rytmrubbning | • Potens |
| • Kardiomyopati | • Seborré |
| • Diabetes | • Rosasae |
| • Sömn | • Psoriasis |
| • Depression | • Diarré |
| • Ångest | • Lumbago |
| • Minne | • Myalgi |
| • Infektionsbenägenhet | • Cancer |

> 200 diagnoser med fastställda samband

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

11



Hypertoni och högkonsumtion:

Minska 1 glas/dag -> Lägre BT: 3,3/2,0 mm



Klinisk relevans: alla hypertoniker (10-34 %)

Xin X, et al. Effects of alcohol reduction on blood pressure a meta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension 2001;38:1112-1117

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

12



Ångest, depression, stress

- Noradrenalin
- Adrenalin
- Kortisol



Ökar efter varje alkoholintag
Mätbart 1-2 –(10) dgr.

Klinisk relevans: sömnstörning, stress, ångest, depression, trötthet, smärttillstånd, etc.



Ju mer du dricker desto högre värden men räkna med normala värden

	Referensvärde	<1 glas/d	1-2 glas/d	>2 glas/d
ALAT	<1,1 mmol/L	0,29	0,31	0,38
ASAT	<0,76 mmol/L	0,35	0,38	0,43
GT	<2,0 mmol/L	0,43	0,58	0,79
MCV	82-98 fL	90,2	91,5	92,3

8 708 personer (42 år) i U.S. Nat Health Nutrition Examination Survey 1988-1994

Liangsunakul S, et al. J Stud Alcohol Drugs. 2010;71(2):249-252

En patient som minskar:

	14-08-28	14-09-22	14-11-14	Ref:
	15:09	14:51	11:06	
P-ALAT	0,54	0,34	0,25	<1,1
P-ASAT	0,45	0,37	<0,22	<0,75
P-GT	0,89	0,47	0,12	<2,0

Slutsats: Ofta högkonsumtion om:
-ASAT & ALAT i övre halvan av referensintervall
-GT i övre 2/3 av referensintervall

Ett bra tips:

Testa om samband finns
"Halveringsexperimentet"

- **Bakgrund:** Den individuella känsligheten varierar stort i varje organsystem
- **Gör ett test:** Halvera (minst) under 3-4 veckor. Utvärdera

Halberg-Hans. Riskbruk av alkohol, ett studiebrev av SFAM

Om Anna är alkoholberoende Vad är bra att veta?



Vad är beroende?

ICD-10 kriterierna

1. **Sug:** Stark längtan eller tvång efter alkohol
2. **Kontrollförlust:** Ex: Dricker mer än man hade tänkt.
3. **Fortsatt bruk trots** kroppsliga eller psykiska problem.
4. **Prioritering av alkohol:** försummar socialt liv, intressen, arbete
5. **Toleransutveckling:** Tål/behöver mer (>50%).
6. **Abstinens:** Skakiga händer, svettning, oro.

Tolkning:
Minst 3 av 6 kriterier skall vara uppfyllda under de senaste 12 månaderna



Integrera i vanlig vård

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

21



- ### Strategier för att Uppmärksamma:
- Olika situationer kräver olika sätt:
1. Fråga om konsumtionen
 2. Fråga om pat's alkoholfunderingar
 3. Erbjud AUDIT testet
 4. Diskutera samband med aktuell sjukdom
 5. Diskutera samband med labsvar
 6. Uttryck din oro för något du ser.
- RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA
- 24



Hälsokoll alkohol utredning som ger patienten beslutsunderlag

1. Frågeformulär + Blodprov (+ pats berättelse och kroppsundersökning)



2. Feedbacksamtal

3. Pats egna tankar? Nästa steg?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

26



Behandling? Ta fram menyn!



1:
Uppmärksamma
risk eller problem
- Rådgivande samtal
- Självhjälpskift
- Erbjud Hälsokoll alkohol
max 15 min

2:
Fördjupad
bedömning
Hälsokoll Alkohol
ofta 15 min/besök
30 min

3:
Behandling
- Läkemedel
- Psykologisk behandling
- Självhjälpsmaterial

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Matching Alcoholism Treatments to Client Heterogeneity: Project MATCH Posttreatment Drinking Outcomes. J. Stud. Alcohol 1997;58:7-20.
Anderson S, et al. Short-term treatment for alcohol-related problems: four session guided self-change versus two sessions of advice. J. Epidemiol. Community Health 2002;56:421-427.

27



Självhjälpsmaterial

- Internet
- Appar
- Skriftligt
- Telefon



Promillekoll



Alkoholprofilen.se



1177.se



anhorigstodet.se



alkohollinjen.se



riddargatan1.se/pv



alkoholhjalpen.se

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

28



Läkemedel har stark evidens

- **akamprosat** (Campral/Aotal)
- **naltrexon** (Naltrexone)
(nalmefen (Selincro))
- **disulfiram** (Antabus)

Minskar sug
Stöd för att vara nykter



Rekommendationsgrad: A



Prio 1



NNT 9

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

29



Läkemedelsbehandling är inte bara ett recept



Recept

+



Uppföljningar

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Lära mer?

- Läs fritt kapitlet om beroende och olika typer av alkoholproblem
- Beställ till rabatt med kod:
studentlitteratur.se/kampanj/MH14141
- Riddargatan1.se



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

31

