



Behandling av alkoholproblem

Uppdaterad 3.11.2016

Tidig upptäckt av alkoholproblem är en förutsättning för effektiv behandling. Man kan alltid bli kvitt överkonsumtion av alkohol eftersom det finns hjälp av många slag.

Alkoholkonsumtionen är en hälsorisk för ungefär 500 000 personer i Finland. Inom hälso- och sjukvården har ungefär 10 procent av de kvinnliga och nästan 20 procent av de manliga patienterna alkoholproblem.

Gränserna för riskkonsumtion av alkohol är för kvinnor ungefär två standardglas alkohol per dag eller att dricka sig berusad en gång i veckan (fem standardglas eller mera per gång) och för män ungefär tre standardglas per dag eller sju standardglas per gång.

Storkonsumtion av alkohol medför många problem och skador

Någon trygg riskgräns finns inte eftersom storkonsumtion av alkohol kan skada nästan alla organ. Tillsvidare vet man inte varför en del får organskador av alkohol och andra inte.

Listan på alkoholskador är lång: från hjärnskador till alkoholbetingad leversjukdom, från förtvining av lillhjärnan till impotens och från förhöjt blodtryck till hjärtsjukdomar. Storkonsumtion av alkohol ökar också förekomsten av hjärnblödningar, olyckor och skador.

I Finland dör närmare 500 personer per år i akut alkoholförgiftning. Antalet är exceptionellt stort jämfört med andra västländer. Majoriteten av alkoholförgiftningarna beror på etanol, alltså vanlig alkohol. Surrogatalkohol (metanol,

isopropanolol) orsakar mindre än en sjättedel av de dödliga alkoholförgiftningsfallen.

Vad betyder ett standardglas alkohol?

- Ett standardglas alkohol (ungefär 12 g alkohol): en flaska mellanöl eller cider, ett 12 centiliters glas rött eller vitt vin eller 4 cl starksprit.
- En flaska svagt vin innehåller 6 standardglas och en halvliters brännvinsflaska 13 standardglas. Ett stop A-öl innehåller 2 standardglas.

Abstinenssymtom

Abstinenssymtom uppkommer när alkoholen försvinner ur kroppen. Darrningar, rastlöshet, svettning, sömnlöshet och irritation är lindriga symtom som ofta uppkommer redan under den avtagande berusningen. Det allvarligaste abstinenssymtomet är delirium tremens, ett förvirringstillstånd som kan uppkomma när alkoholintaget plötsligt upphör efter långvarigt bruk. Symtomen är synnerligen kraftiga: syn- och hörselhallucinationer, medvetlöshet och till och med hjärtstillestånd. Det livsfarliga tillståndet kräver brådskande sjukhusvård.

Det finns många olika behandlingsmöjligheter

Storkonsumtion av alkohol påverkar hela livet. Det finns inte ett enda rätt sätt att bli kvitt alkoholen – det avgörande för att behandlingen ska lyckas är den egna motivationen.

Ändamålet med behandlingen är att få patienten att reflektera över orsakerna till drickandet och återfallen samt att söka trygga alternativ till drickandet. Det är viktigt att hitta den egna motivationen och för att förebygga återfall hjälper det att kunna identifiera problematiska situationer.



Mini-intervention

Med hjälp av mini-intervention försöker man hitta och behandla konsumenter i riskzonen så tidigt som möjligt. Oftast kommer patienten till läkaren av någon annan orsak, men då är det bra att också ta upp användningen av alkohol, läkemedel och droger.

Ändamålet med mini-interventionen är att minska drickandet. Mini-intervention rekommenderas för kvinnor som dricker två eller flera standardglas alkohol per dag eller dricker sig fulla varje vecka (fem eller flera standardglas), och för män som dricker tre eller flera standardglas per dag eller sju standardglas per gång.

Till exempel företagshälsoundersökningar, åldersgrupps- och körkortundersökningar är bra tillfällen att ta upp användningen av rusmedel. För att identifiera rusproblem kan man som stöd för intervjun använda olika frågeformulär (till exempel AUDIT), läkar- och laboratorieundersökningar.

Psykosociala behandlingar

Kontinuitet i vården ett bra samarbete och att motivera och förbinda patienten till behandlingen är viktigt vid alla former av psykosocial behandling och rehabilitering. Den vanligaste psykosociala behandlingen är "den sedvanliga vårdrelationen".

Det centrala vid behandlingen är information, samtal och individ-, par-, familje- eller grupp-terapi. Det finns också självhjälp och kamratstöd (AA-grupper, Al-Anon, A-kilta).

Också familjen drar nytta av behandlingen eftersom missbruk påverkar hela familjen.

Ytterligare hjälp med läkemedel

Grunden för vården är den psykosociala behandlingen, men resultatet kan förbättras med läkemedelsbehandling. Man vet att

läkemedel är till hjälp för att förhindra återfall eller minska alkoholkonsumtionen.

Behandling behövs också för patientens sömnlöshet, ångest, depression, psykos och eventuella symtom i samband med en personlighetsstörning. Behandlingen beror på varje enskild patients situation.

Det rekommenderas att patienten tillsammans med läkaren gör ett så kallat antabusavtal om vården (se [modell](#)).

Alkohol under graviditet

Alkohol bör undvikas så snart graviditeten har konstaterats, eftersom det inte finns någon säker undre gräns för användningen. I värsta fall kan riklig alkoholkonsumtion under graviditeten leda till fetala alkoholspektrumstörningar (FASD) hos barnet. Till syndromet hör bland annat fördröjd tillväxt, intellektuell funktionsnedsättning, beteendestörningar och avvikande utseende (huvud och ansikte).

Författare

Texten har utgående från Finska Läkarföreningen Duodecims God medicinsk praxis-rekommendation uppdaterats av ansvariga redaktören **Kirsi Tarnanen**, och den har granskats av arbetsgruppens ordförande, professor, specialistläkaren i missbrukarvård **Hannu Alho** från Helsingfors universitet samt chefredaktören för God medicinsk praxis, docent **Jorma Komulainen** från Finska Läkarföreningen Duodecim. Översättningen till svenska är bekostad av **FSL**.

Ansvarsfriskrivning

God medicinsk praxis-rekommendationerna är sammandrag gjorda av framstående experter gällande diagnostik av enskilda sjukdomar och behandlingens effektivitet. De ersätter inte den bedömning som görs av en läkare eller annan professionell vårdpersonal om en enskild patients bästa möjliga diagnostik, behandling och rehabilitering vid vårdbeslut.