


UCAR


Alkoholmisbrug: Symptomer, konsekvenser og hvad man kan gøre ved det


Dorthe Grüner Nielsen, læge, ph.d. studerende
Mail: dgnielsen@health.sdu.dk
Enheden for Klinisk Alkoholforskning

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK


UCAR


Min phd

- undersøger hårprøver for (alkohol) og sammenligner med hvad der er oplyst, man har drukket
- Undersøger hvem der ikke oplyser korrekt
- Formål: tidlig opsporing i forhold til behandling
- Afventer resultaterne

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK


UCAR


Program


Alkoholforbrug i Danmark
Hvem og hvorfor?
Alkoholmisbrug: overforbrug, skadeligt brug og afhængighed
Symptomer/konsekvenser
Alkohol og graviditet
Akutte tilstande i forbindelse med alkoholmisbrug
Behandling: akut og ikke akut
Anbefalinger fra SST
Spørgsmål

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK


UCAR

Alkohol


- Verdens mest effektive og alsidige opløsningsmiddel
- Kan opløse sig i både vand og fedt og har derfor mange funktioner
- Kan opløse hjerneceller, ægteskaber, venskaber, familier, forhold mellem børn og forældre, tilknytning til uddannelse og job

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Hvorfor drikker vi så meget?

Kultur
Vaner
Tilgængelighed

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Definitioner alkoholmisbrug

- overforbrug
- Skadeligt brug
- afhængighed

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Symptomer på alkohol misbrug

- Drikker mere end planlagt i sociale sammenhænge
- Skænderier i familien*
- Drikker alkohol i det skjulte
- Brudte løfter om at nedsætte alkoholforbrug
- Bliver irriteret/vred, når talen falder på alkohol
- Udvikler faste drikkevaner**

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Symptomer, fortsat

- Blackouts
- Toleranceøgning
- Kontroltab*
- Drikker de første drinks hurtigt**
- Drikker alene (80% drikker alene)
- Ændrer adfærd
- Drikker for at dulme ubehagelige følelser
- Kilde: dansk misbrugsbehandling

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Spørgsmål, man kan stille sig selv i forhold til alkoholvaner

- Finder jeg på undskyldninger for at drikke?
- Har jeg lovet mig selv ikke at drikke i fx en uge, men er faldet i alligevel?
 - Har nogen sagt, at jeg drikker for meget?
- Har jeg forsøgt at skjule, når jeg drikker alkohol for at undgå konflikter
- Har jeg forsømt aftaler med mine børn, fordi jeg har drukket?
- Har jeg haft sygedage på grund af alcohol (tømmermænd mv)?

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Spørgsmål, fortsat

- Skal jeg drikke mere end tidligere for at blive påvirket?
- Bliver jeg fuld til fx fester, selv om jeg har besluttet ikke at blive det?
- Drikker jeg nogensinde så meget, at jeg ikke kan huske, hvad der er sket?

- Kilde: Alkoholbehandlingen, Odense

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Sociale symptomer/konsekvenser

- Manglende evne til at passe arbejde/uddannelse
 - Skilsmisse/separation
 - Økonomiske problemer
 - Spirituskørsel
 - Påvirkning af pårørende*
 - Vold, ulykker

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Psykiske symptomer/konsekvenser

- Angst
- Depression
- Søvnbesvær
- Irritabilitet
- Øget risiko for selvmord
- Vold

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Fysiske symptomer/konsekvenser

- Mange fald
- Blå mærker
- vægtændring

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Sene konsekvenser

- Nerveskader
- Hjerneskade (demens, wernicke)
- Leverskade
- Betændelse i bugspytkirtlen
- Blodmangel
- Mavesår/blødning
- Hjertesygdom
- Forhøjet blodtryk
- Cancer*
- knogleskørhed

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

desuden

- Nedsat fertilitet*
- Potensproblemer

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR 

Er der slet ikke noget godt?

- Reducerer i små mængder ved et jævnt forbrug
risikoen for blodpropper i hjerte og hjerne,
risikoen for type 2 diabetes


 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR 

Alkohol og graviditet Råd fra Sundhedsstyrelse


- Undgå alkohol hvis du er gravid
- Undgå alkohol for en sikkerhed skyld, hvis du prøver at blive gravid

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR 

Og hvorfor så det?

- Alkohol* øger risikoen for skade på
hjerne/nervesystem og indre organer hos
barnet under graviditet
- Øger risiko for abort, dødfødsel, tidlig fødsel,
væksthæmning og død inden for det første år
- Øger risiko for problemer med
opmærksomhed, indlæring, tilpasningsevne og
intelligens
- Jo højere promille – jo større risiko for
barnet

 UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

Eksempler på tilstande, hvor hjælp er påkrævet

Alvorlige forgiftninger
 Alvorlige abstinenser
 Delirium tremens
 Wernicke

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

Forgiftning

- Indtag af alkohol i store mængder
 - Lugter af alkohol
 - Ansigtsrødme
 - Dårlig koordination
 - Gangforstyrrelser
 - Svært ved at gå
- Påvirkede øjenbevægelser

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

forgiftning

- Påvirket bevidsthed
- Nedsatte hæmninger, kontat søgen, taletrang
 - Meget glad, meget ked af det
- Ukritisk, manglende dømmekraft, svært ved at forstå en besked/påvirket indlæring, forlænget reaktionstid

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

forgiftning

- Øger risikoen for selvmord og vold
- Vejrtrækningsproblemer og lavt blodtryk

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Abstinenser

- Opstår ofte 4-12 timer efter ophør – men der kan gå længere
- Ryste på hænderne, høj puls (over 100), højt blodtryk (180/110), let feber, sveder
 - Kvalme, opkast
 - Kan ikke sove, uro
 - angst

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

abstinenser

- Hallucinationer (efter ca 1 døgn) – syn (kortvarige og utydelige) og hørelse samt følesans (dyr på huden)
- Kramper (oftest inden for de første 24 timer)

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

Delir oftest efter 1 – 3 døgn

- Abstinenssymptomer og
- Forstyrrelse opmærksomhed – kan ikke fastholde opmærksomhed
 - Suggestibel
- Desorienteret i tid og sted
- Dårlig korttidshukommelse
 - Meget urolig
- Skiftevis panik, angst, apati
 - Ser ofte dyr

delir

- Påvirket døgnrytme

Wernickes

- Skyldes mangel på B1 vitamin
- Man kan ikke omdanne sukker til energi, hvilket medfører hjerneskade
- Viser sig ved påvirkede øjenbevægelser, forvirring og påvirket gangfunktion
- Der kan også ses påvirket bevidsthed, dårlig hukommelse, apati, sløv træg,
 - Dårlig appetit, kvalme, opkast, dårlig ernæringstilstand
 - Lavt blodtryk, lav temperatur

UCAR

Wernickes fortsat

Ingen mad/drikke med kalorier før behandling er startet

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Alkoholisk ketoacidose

- Skyldes dårlig ernæring
- Mavesmerter, høj puls, lavt blodtryk og åndenød.
- Behandles under indlæggelse med sukkervand og salt vand direkte i blodet

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Behandling af abstinenser/akutte tilstande

- Lettere abstinestilstande behandles i alkoholbehandlingen, hos egen læge eller ambulant i P skadestue.
- Der behandles med medicin mod abstinenser samt B vitaminer
- Alvorligere abstinestilstande behandles i psykiatrien eller almindeligt sygehus.
 - Kan kræve medicin, som kræver ekstra observation
- Behandles med medicin mod abstinenser samt B vitaminer

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Delir og wernickes

- Behandles som abstinenser samt med vitaminindsprøjtninger

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Imens man drikker for meget er det en god ide at tage

- Tablet tiamin 300 mg tre gange dagligt (men en gang dagligt er bedre end ingenting)
- Tablet B combin stærk tre gange dagligt (men en gang dagligt er bedre end ingenting)
- En multivitaminpille dagligt

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Ikke akut behandling

- Psykosocial (kan ofte stå alene)
- Medicinsk (kan ikke stå alene)
- Varetages af alkoholbehandlinger samt nogle praktiserende læge

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Medicinsk behandling

- Trangnedsættende medicin
- Konsekvensmedicin (antabus)

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Trangnedsættende medicin

- Campral: der skal tages blodprøver og vægt inden start,
- Der skal foretages en vurdering af trang inden opstart, virker især hvor der også er angst til stede.
 - Der skal være ønske om afholdenhed under behandling
 - Der medgives en gratis prøvepakke

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Campral fortsat

- Man skal være i stand til at tage medicinen tre gange dagligt
 - Hyppigste bivirkning er diare (over 10 %)
- 1- 10 % oplever andre mavegener, udslet, impotens og manglende sexlyst

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

Adepend

- er væsentlig mere kompliceret at anvende end campral
 - Mindre effektivt
- Kræver blodprøver inden opstart, evt også urin prøve
- Er egentlig et lægemiddel mod opioidmisbrug
- Kan overvejes ved ønske om reduktion, hvor andet er forsøgt
 - Kræver at man bærer et kort på sig 24/7 vedrørende behandling

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

Adepend fortsat

- Over 10 % oplever bivirkninger i form af
- Kraftsløshed, mavesmerter,
- Kvalme, Opkastning, Led- og muskelsmerter
Hovedpine, Nervøsitet, Rastløshed, Søvnforstyrrelser.

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

adepend

- 1-10 % oplever
- Kulderystelser, Nedsat appetit, Træthed, Tørst, Øget energi.
Diarré, forstoppelse. vandladningsproblemer
Rhinitis. Tåreflåd, Brystsmarter.
Angst, Depression, Humørforstyrrelser,
Irritabilitet, Suicidaladfærd, Svimmelhed.
Hududslæt, Øget svedtendens.
Seksuelle problemer

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Psykosocial behandling

- Samtalebehandling
- Ambulant
- Individuel/familie/par
- Kognitiv, kontrakt, støttende, netværksforstærkende
- Metode afhænger af patienten

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Kognitivt forløb

- Tager udgangspunkt i hvordan man tænker, analysere, forestiller sig og lærer
 - Psykoedukation
- Ubevidste forestillinger om sig selv og andre
 - Automatiske tanker
 - Arbejde med alternative tanker
 - Eksponering
 - Hjemmearbejde

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Kognitivt forløb

- Risikosituationer
- Mestring (hvad kan man gøre i stedet for fx at drikke)

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Familie/par

- Hvordan undgår man at understøtte misbruget
 - Positivt familieklima, gode aktiviteter
 - Ændrer reaktionsmønstre

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Netværksfortærende

- sociale færdigheder
- Inddrage pårørende
- Hjælp til at kontrollere drikketrang
 - Indgå i sociale aktiviteter

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Støttende samtaler

- Tager udgangspunkt i hvad der fylder her og nu
 - Rådgivende karakter

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

kontraktbehandling

- Opstilling af mål for behandling og hvad der skal til for at nå målene.

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Pårørendesamtaler

- Have et liv udenfor hjemmet
- Undgå farlige situationer (vold mv)
- Hvordan kan man understøtte afholdenhed
- Hvordan hjælper man den misbrugende til behandling

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK

UCAR

Anbefalinger/info vedrørende alkohol

- Intet alkoholforbrug er uden risiko for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Man har en lav risiko for at blive syg af alkohol ved et indtag < 7/14 genstande/uge
- Man har en høj risiko for at blive syg ved indtag over >14/21 genstande/uge
 - Stop før 5 genstande

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, DK



anbefalinger

- Undgå alkohol som gravid, og hvis du prøver at blive gravid
 - Vær forsigtig med alkohol som ældre
- Personer under 16 år bør ikke drikke alkohol
- Personer mellem 16 og 18 år bør drikke mindst muligt og aldrig mere end 5 genstande ad gangen
 - Kilde: SST
