SAMMANFATTNING AV FORSKNINGSRAPPORTEN ALKOHOLEN OCH SAMHÄLLET 2023

Alkohol och blodtryck

FÖRFATTARE

Sven Andréasson
Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige

Tanya Chikritzhs
Curtin University, National Drug Research Institute, Perth, Australien

Frida Dangardt
Barnhjärtcentrum, Drottning Silvias Barnsjukhus, Göteborg, Sverige

Harold Holder
Senior Scientist Emeritus och tidigare chef för Director of Prevention Research Center, Pacific Institute for Research and Evaluation, Berkely, CA, USA

Timothy Naimi
Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada

Tim Stockwell
Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada

Sammanfattning

- Den här rapporten handlar om alkoholens försummade roll som bidragande orsak till högt blodtryck. Högt blodtryck är i sig den främsta orsaken till hjärtsjukdom, stroke, typ 2-diabetes och demens.
- Att alkohol orsakar högt blodtryck framgår av (i) fysiologisk forskning om alkoholens effekter på hjärta och blodkärl; (ii) epidemiologisk forskning om samband över tid mellan alkoholkonsumtion och högt blodtryck.
- Kliniska och experimentella studier av hög kvalitet visar att alkohol höjer blodtrycket, särskilt några timmar eller dagar efter att man druckit alkohol och särskilt vid hög konsumtion.
- Epidemiologiska studier av hög kvalitet visar att alkoholkonsumtion förstärker mekanismer som leder till högt blodtryck, som till exempel styvhet i artärer och ökad väggtjocklek i blodkärl. De här effekterna är tydligast vid berusningsdrickande, både efter enstaka tillfällen och vid regelbundet berusningsdrickande.
- Randomiserade studier av hög kvalitet finner inga bevis för att alkohol i låga doser har gynnsamma effekter på blodtrycket. Studier med mendelsk randomisering jämför blodtryck hos människor som har eller saknar en genetiskt betingad intolerans för alkohol. Sådana studier minimerar riskerna för metodproblem som skevt urval till jämförelsegrupper och problem med omvända orsakssamband. Den här typen av studier finner starka samband mellan alkohol och blodtryck och finner ingen skyddande effekt av låg eller måttlig alkoholkonsumtion.
- Observationsstudier finner också samstämmiga bevis för alkoholens negativa effekt på blodtrycket, särskilt för personer som dricker mycket vid ett och samma tillfälle (berusningsdrickande).
- Det finns ökande vetenskapligt tvivel angående den tidigare utbredda tron på att alkohol i låga eller måttliga doser kan skydda mot hjärt-kärlsjukdom. Skeva urval i okontrollerade observationsstudier kan ge intryck av en sådan effekt. Men studier med starkare metodik (till exempel med mendelsk randomisering) visar enbart på negativa effekter av alkoholkonsumtion på ischemisk hjärtsjukdom, stroke och andra hjärt-kärlsjukdomar.

- Kunskapen om alkoholens framträdande roll för uppkomsten av högt blodtryck och sjukdomar som orsakas av högt blodtryck, har efter hand börjat uppmärksammas i kliniska riktlinjer för behandling av högt blodtryck.
- Allmänna riktlinjer för alkoholkonsumtion och hälsa har sänkts i många länder som en följd av den växande skepsisen rörande nyttan med alkohol och evidens för att alkohol är skadligt redan vid låg konsumtion.
- Screening av patienter i hälso- och sjukvården, följd av lämpliga åtgärder för de som visar sig ha en riskkonsumtion kan vara effektivt i vissa fall. Men personal i hälso- och sjukvården behöver fler incitament, mer utbildning och stöd av specialister för att arbetssättet ska spridas ordentligt.
- Alkohol förbises ofta i primärpreventiva insatser och ses av personal i hälso- och sjukvården som mindre viktigt än fysisk aktivitet, matvanor och rökning för att förebygga högt blodtryck och andra sjukdomar.
- Det mest kostnadseffektiva sättet att minska förekomsten av högt blodtryck och de sjukdomar som högt blodtryck orsakar är att införa åtgärder som minskar alkoholkonsumtionen i befolkningen.
- Vi rekommenderar därför att regeringar inför åtgärder som höjer priset för, minskar tillgängligheten till och attraktionen hos alkohol för att minska konsumtionen och förbättra hälsan.
- Vi rekommenderar att riskerna med alkohol-konsumtion för högt blodtryck lyfts fram i kliniska riktlinjer, i varningstexter på alkoholförpackningar och i åtgärder i primärvården.
- Vi rekommenderar att alkoholkonsumenter minskar sin konsumtion till som mest ett svenskt standardglas per dag och inte dricker mer än två glas vid ett och samma tillfälle.

Vill du läsa hela rapporten – gå in på:

alcoholandsociety.report/sv/alkohol-och-blodtryck/

