SAMMANFATTNING AV FORSKNINGSRAPPORTEN ALKOHOLEN OCH SAMHÄLLET 2024

Alkohol och hjärnan

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

- Alkohol (det vill säga etanol, den aktiva ingrediensen i alkoholhaltiga drycker) har omfattande negativa effekter på den mänskliga hjärnan. Alkohol påverkar de flesta strukturerna i hjärnan, orsakar många kortsiktiga och långsiktiga skador i hjärnan och leder till både neurologiska och icke-neurologiska problem inom alla åldersgrupper.
- Alkohol (etanol) passerar blod-hjärnbarriären lätt och når alla strukturer i hjärnan. Alkohol är giftigt för hjärncellerna.
- Under hela livet, både för unga och gamla, kan alkohol orsaka:
  (i) akut eller omedelbar påverkan på en rad beteenden och förmågor, vilket ökar risken för olyckor, som till exempel bilolyckor, våld och fallolyckor
  (ii) långsiktiga kognitiva försämringar som ackumuleras över tid. För unga yttrar de sig som svårigheter att fatta beslut, svårigheter att lära sig och sämre skolprestationer, för äldre som försämrat minne och demens
  (iii) beroende, där ökad frekvens och mängd alkohol startar processer som kan leda till svårigheter att kontrollera drickandet trots negativa sociala och andra konsekvenser
- Foster som utsätts för alkohol kan få permanenta strukturella och funktionella förändringar i hjärnan som ger problem med inlärning, beteende och hälsa under hela livet. Ingen säker nivå av alkoholkonsumtion under graviditet har kunnat fastställas.
- Hjärnan fortsätter att utvecklas mycket under tonåren och i ung vuxen ålder och viktiga områden i hjärnan är mycket känsliga för alkolens negativa effekter, speciellt vid berusningsdrickande. Höga nivåer av alkohol i blodet ökar impulsivitet och därmed risken för skador. Fysiska hjärnskador från olyckor är permanenta med livslånga effekter. Berusningsdrickande i ungdomen är också en viktig riskfaktor för demens senare i livet.
- Hög alkoholkonsumtion är en viktig riskfaktor för depression och självmord.
- För den åldrande hjärnan är alkoholkonsumtion, särskilt i större volymer, en viktig riskfaktor för tre neurologiska eller neurologiskt orsakade tillstånd som ofta är dödliga eller funktionsnedsättande: demens, stroke och fallolyckor. Ju mer alkohol man dricker under livet, desto mindre hjärnvolym har man kvar senare i livet. Alkoholkonsumtion kan leda till högt blodtryck vilket är en stor riskfaktor för stroke. Alkoholkonsumtion i sig, eller i kombination med olika mediciner, kan orsaka dåsighet, yrsel, osäker gång och ökad risk för att falla.
- Många av dessa tillstånd kan förbättras genom att minska eller sluta dricka alkohol. Även om några av dessa alkoholrelaterade skador är bestående, som fosterskador och fysiska hjärnskador, står det klart att flera av dessa tillstånd kan gå tillbaka, till exempel alkoholberoende.
- Att minska alkoholkonsumtionen (både den totala konsumtionen och berusningsdrickande) kan vara det viktigaste påverkningsbara sättet att främja kognitiv och neurologisk hälsa, och att förebygga och minska hjärnskador.
- Minskning av alkoholkonsumtionen kan uppnås genom effektiva alkoholpolitiska åtgärder (till exempel åtgärder som höjer priset och minskar tillgången på alkohol), screening i hälso- och sjukvården, resurser till behandling och medicinering, information på individnivå och förändrade levnadsvanor genom information om riktlinjer för alkoholkonsumtion.

Vill du läsa hela rapporten – gå in på:
alcoholandsociety.report/sv/home-swe/

