

Alkohol och äldre

Mikael Wibom
Medicinsk rådgivare
Specialist i allmänmedicin
Samordnare hälsoinriktad hälso- och sjukvård
Processledare riktade hälsosamtal
Enheten för kunskapsstyrning och FoU
Avdelningen för hälso- och sjukvårdsstyrning
Region Skåne



Postadress: Avdelningen för hälso-och sjukvårdsstyrning/Dockplatsen ingång 4D
Regionkansliet, 291 89 Kristianstad
Besöksadress: Dockplatsen 26, Malmö
Telefon: +46 (0) 70 6106866





Ökande alkoholproblem bland äldre: varför?



Fler äldre trender i Europa (Vintagestudien)

Antalet äldre, över 80 års ålder, ökar snabbt i Sverige: 500 000 år 2014; förväntas bli 800 000 år 2034

- Arbetar längre
- Lever längre
- Tjänar mer



Liberalisering

- Födda på 30-talet: restriktiv miljö
- Födda på 50-talet: eget ansvar

Bilden av alkoholproblemet



De verkliga "alkoholisterna"



Bild Sven Andreassons föreläsning

Varför söker man inte hjälp?



- Skam

- Stigmatiserande bemötande
– äldre mer utsatta

- Måste sluta dricka helt

Hur många har ett riskbruk

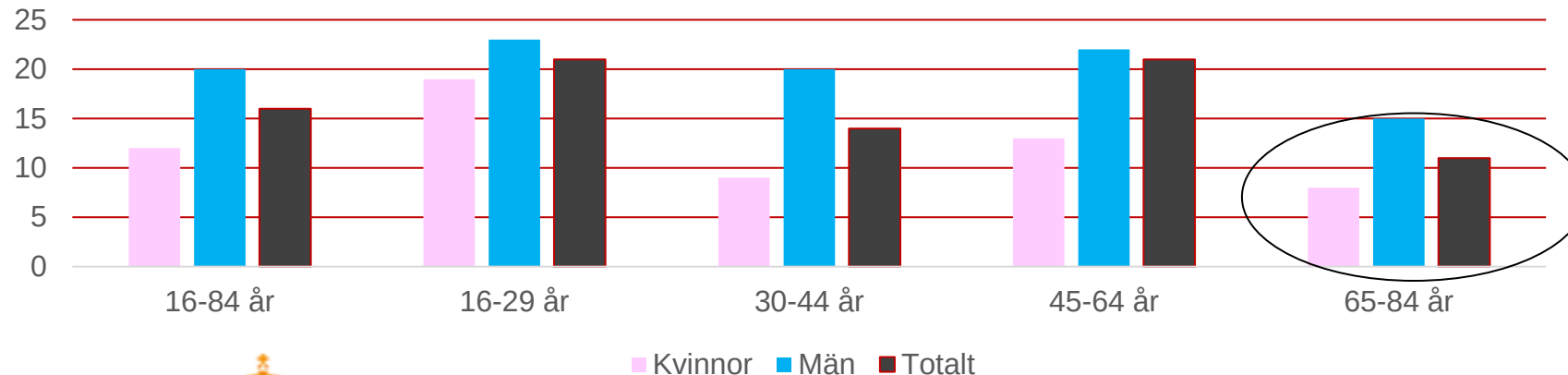
16 % riskbruk av alkohol hos vuxna

En högre andel riskbruk ses bland män, bland yngre (16-29 år) och bland svenskfödda.

Lägst andel riskbruk ses hos äldre (65-84 år) och de som är födda utanför Europa

Andelen med riskkonsumtion är högst i gruppen med gymnasial utbildningsnivå och lägst i gruppen med förgymnasial utbildning

2020



Folkhälsomyndigheten

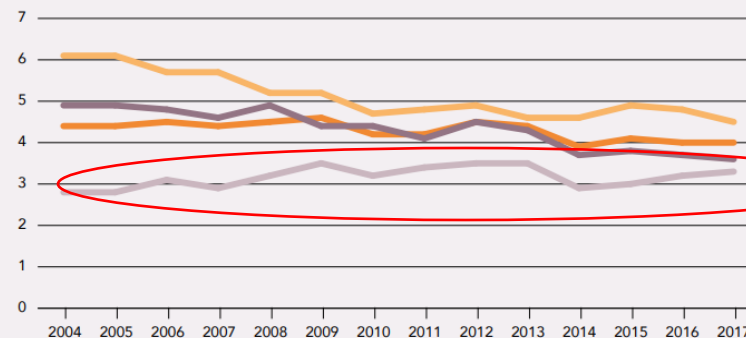
Folkhälsodata

Begreppet äldre
-65 år och uppåt.
-yngre äldre 65-79 år
-äldre äldre personer
över 80 år



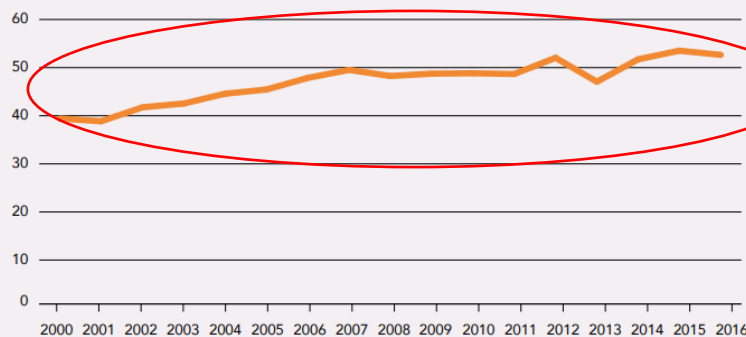
- personer som idag är över **65 år** har en högre alkoholkonsumtion än tidigare generationer.

FIGUR 1 Självrapporterad alkoholkonsumtion i liter ren (100 %) alkohol per år i Sverige, fördelat på ålder, 2004–2017



Källa: CAN:s Monitormätningar, från Tabellbilaga till Befolkningens självrapporterade alkoholvanor 2004–2017, CAN rapport 173. Övre åldersgräns 80 år t.o.m. 2013.

FIGUR 2 Antal döda per 100 000 i alkoholindex (sjukdomar enbart orsakade av alkohol), i åldrarna 65–85+, 2000–2016, båda könen



Källa: Socialstyrelsens statistikdatabas 2018-08-13

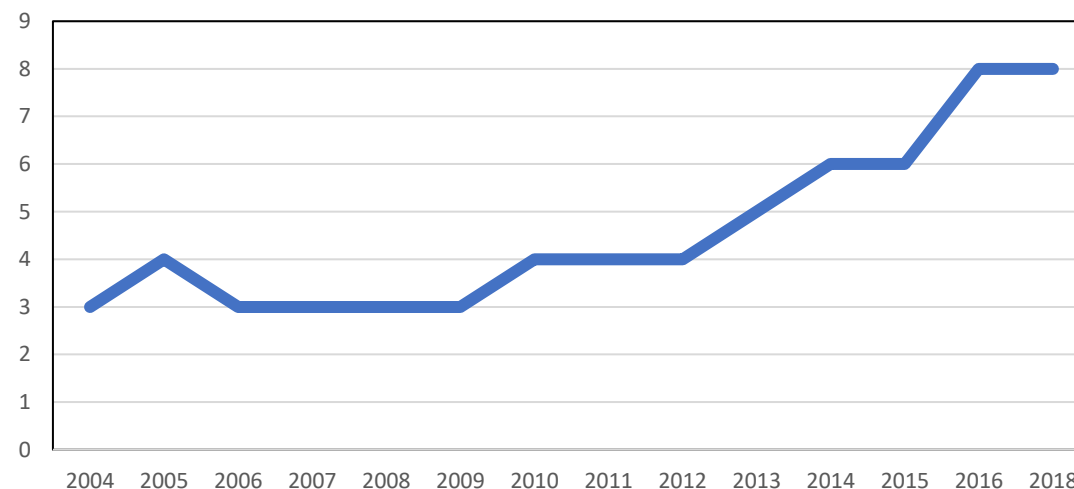
- även **skador och sjukdomar** till följd av alkohol har ökat....

Äldre män (15%) dricker betydligt mer än äldre kvinnor (8%) men...



"Andreasson S, Chikritzhs T, Dangardt F, Holder H, Naimi T, Stockwell T (2019) *Alkoholen och samhället 2019: Alkohol och äldre*, Stockholm: Svenska Läkaresällskapet, Svensk sjuksköterskeförening, CERA & IOGT-NTO

Andel riskbruk (%)
Kvinnor 65-84
2004-2018



Äldre

- Data från Nationell patientenkät visar att primärvården samtalar om levnadsvanor mer sällan med patienter ju äldre dessa är.
- Särskilt tydligt är detta för samtal om alkohol och tobak.
- Samtidigt blir en ohälsosam levnadsvana oftast "farligare" ju äldre man blir

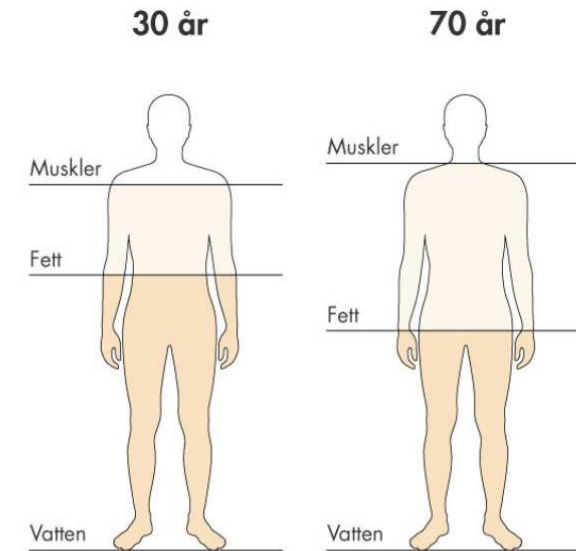
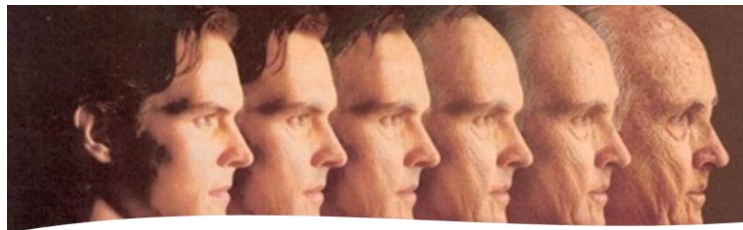
Bland män har användningen av läkemedel för att behandla alkoholberoende minskat mellan 2010 och 2019 – från 3,55 till 2,96 per 1 000 invånare. Bland kvinnor har siffran ökat marginellt – från 1,46 till 1,47 per 1000 invånare. Socialstyrelsen konstaterar att det finns en underbehandling med läkemedel mot beroende.

Socialstyrelsen, *Missbruk, substansrelaterade diagnoser och spel om pengar*

Ökad sårbarhet med stigande ålder

Fysiologiska förändringar

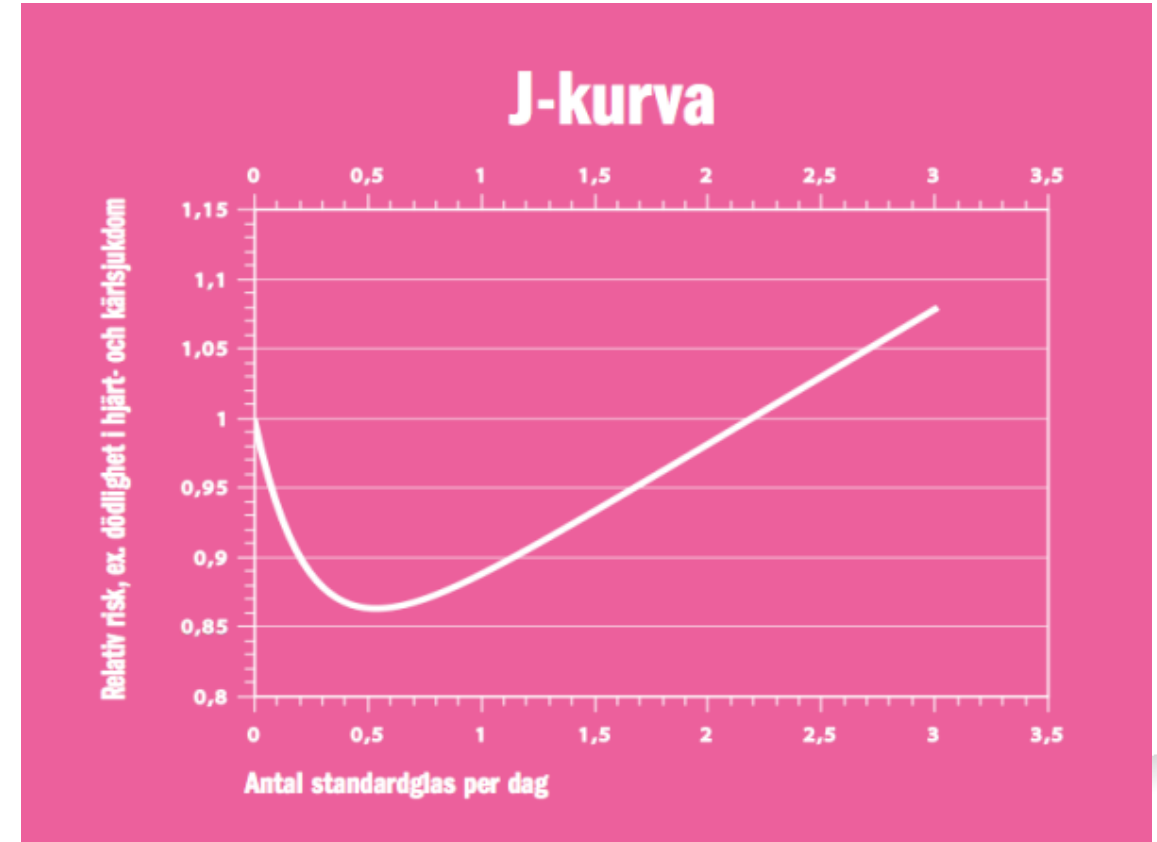
- Minskad muskelmassa – mindre utspädningsvolym → högre promille.
- Alkohol aktiverar HPA-axeln
- Ökad kortisolfrisättning → negativ påverkan på många organ → accelererat åldrande.



- Läkemedelsinteraktioner
Blodtrycksfall
Balansrubbningar

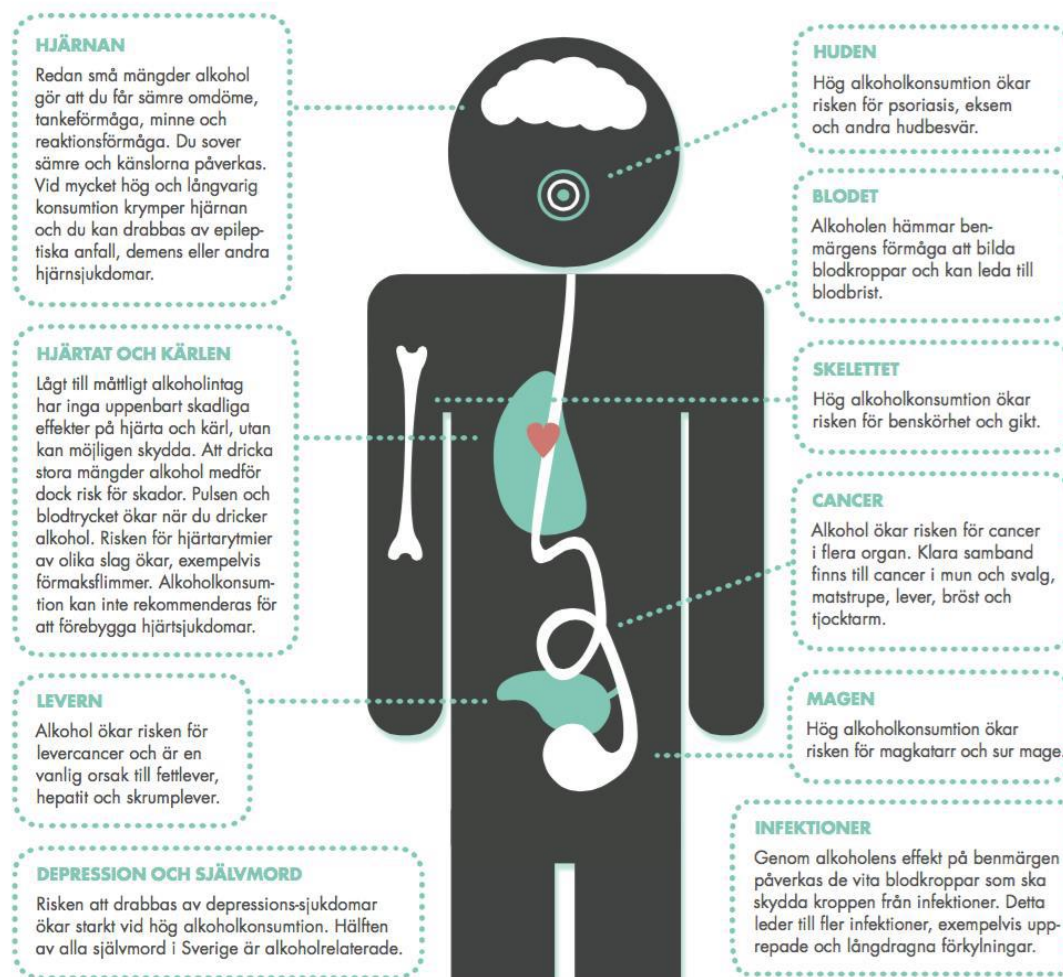
Total dödlighet

1. Obs-studier: flertalet visar J-form, men metodfel i de här studierna riskerar att förstöras för äldre åldersgrupper
"sjuka-före-detta-konsumenter"
"friska överlevande"
2. Djurexperimentella studier:
 - ingen J-form
3. Mendelska studier: blandade resultat, men inget stöd för J-form



Alkohol kan påverka det mesta

Blodtryck
Rytmrubbning
Kardiomyopati
Diabetes
Sömn
Depression
Ångest
Minne
Infektion
Polyneuropati
Potens
Seborré
Rosasae
Psoriasis
Diarré
Lumbago
Myalgi
Cancer



> 200 sjukdomstillstånd med fastställda samband



Kognitiv funktion – demens

❑ Kraftfull neurotoxin: bidrar till >40 neuropsyk tillstånd

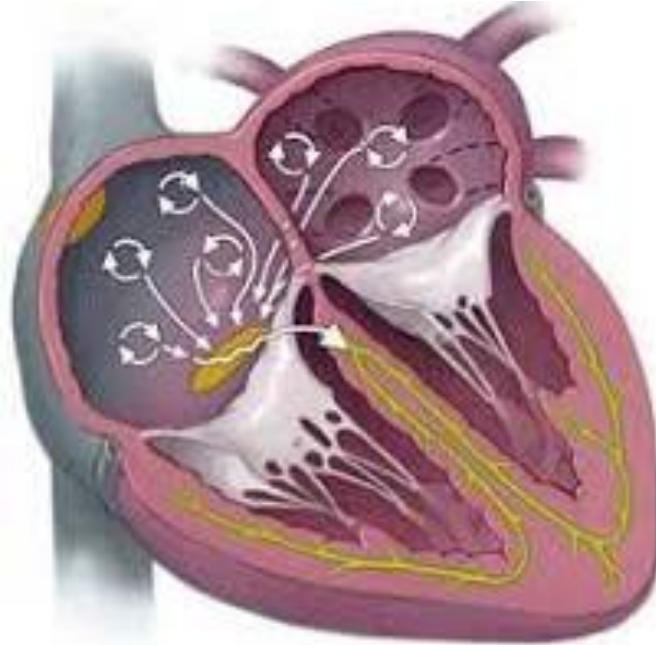
- Demens
- Stroke
- Cerebral atrofi
- Cerebellär degeneration
- Akut intoxication
- Emotionell labilitet
- Depression
- Wernicke's encefalopati
- Korsakoff's psykos och perifer neuropati

Alkohol största påverkbara riskfaktorn för demens

Infektion

- Infektion Kronisk effekt: Neutropeni (benmärgsdepression)
- Akut effekt: Nedsatt funktion Makrofager: mobilitet, adhesion, toxinbildning, presentation för T-cell
- Monocyter: mobilisering, cytokinbildning, inflammationsmodulering
- Granulocyter: mobilisering, fagocytos
- Övrigt Ciliaaktivitet minskar Lysozym, laktoferritin mm minskar
- **Globalt: 13,5 % av alkoholdöd**
- **Relevans i praktiken: långdragna/frekventa infektioner, svårläkta sår, etc**





HÖG
alkoholkonsumtion
ökar risken för

Hjärtsvikt
Hjärtarytmier
Högt blodtryck



145/90 mmHg

Alkohol

Hypertoni - Fysiologiska orsaker

Blodtrycket sjunker initialt för att sedan öka
signifikant vid intag

Ett standardglas alkohol dagligen höjer
Blodtrycket ca **3,3/2 mmHg**

Husain K *et al.* Alcohol-induced hypertension

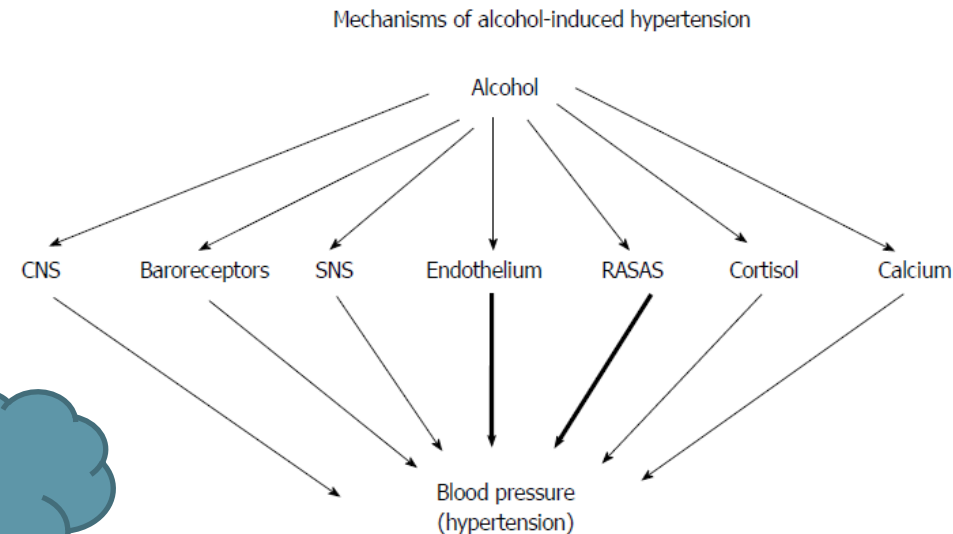
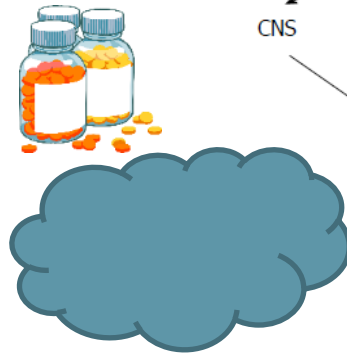


Figure 1 Mechanisms of alcohol-induced hypertension. CNS: Central nervous system; SNS: Sympathetic nervous system; RASAS: Renin-angiotensin system and aldosterone system.

16 % av all hypertoni beror på
hög alkoholkonsumtion



Global Burden of Disease Study (GBD) Risk factors Collaborators. Global, regional and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational and metabolic risks or clusters of risks 1990-2015. Lancet 2016; 388:1659-1724.

Så mycket ökar alkohol risken för förmaksflimmer

Även små mängder alkohol ökar risken för oregelbunden hjärtrytm.

Av: **ULRICA AMBJÖRN** 19 januari kl 08:17



Foto: Thomas Rousing/Flickr-CC By 2.0.



Det visar en ny studie som undersökt hjärthälsa och alkoholvanor hos 108 000 personer i åldrarna 24–97 år. Underlaget har hämtats från data insamlade i Sverige, Norge, Finland, Danmark och Italien under en 14-årsperiod, rapporterar [The Guardian](#).

Oregelbunden hjärtrytm är ett tillstånd som kan orsaka yrsel, hjärtklappning, och öka risken för stroke.

– Budskapet att ta med sig är att också låg till måttlig alkoholkonsumtion leder till ökad risk för förmaksflimmer, säger professor Renate Schnabel, medförfattare till studien vid universitetet i Hamburgs-Eppendorfs hjärt- och kärlcenter, till [The Guardian](#).

Risken för förmaksflimmer ökar enligt studien stadigt, från 16 procent för de som dricker ett litet glas alkohol dagligen, till 28 procent för de som tar två alkoholdrinkar, till 47 procent för vid dagligt intag av fyra glas alkohol eller mer.

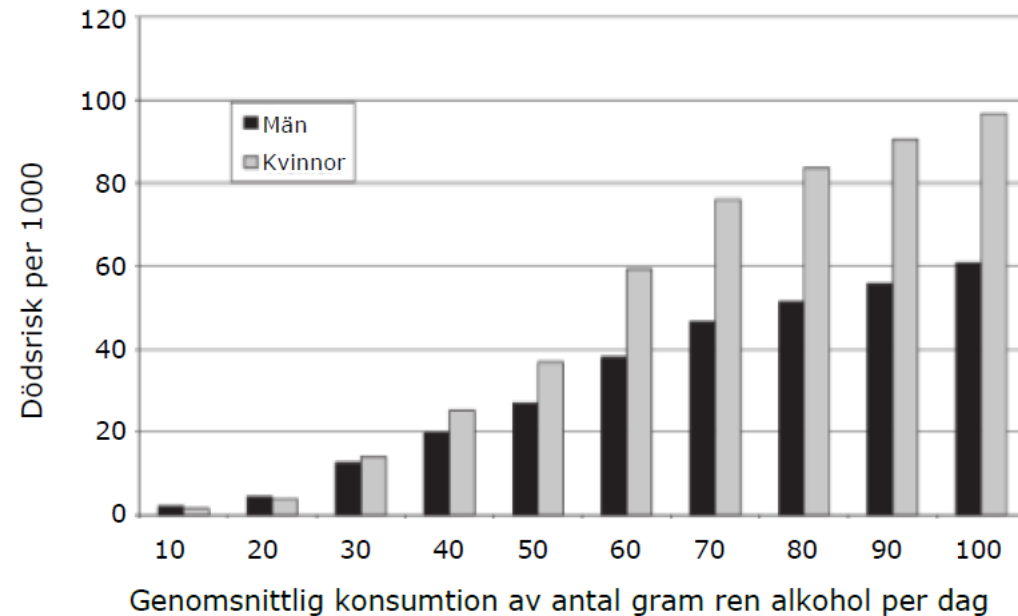
Störst risk löper personer som dessutom är överviktiga och/eller vars blodtryck är högt.

– Det här är data som pekar mot att minska konsumtionen av alkohol kan vara viktigt både för att förebygga och hantera förmaksflimmer, kommenterar Jorge Wong och David Conen, Institutet för folkhälsoforskning vid McMaster University i Kanada.

Risken för förmaksflimmer ökar enligt studien stadigt, från 16 procent för de som dricker ett litet glas alkohol dagligen, till 28 procent för de som tar två alkoholdrinkar, till 47 procent för vid dagligt intag av fyra glas alkohol eller mer.

Störst risk löper personer som dessutom är överviktiga och/eller vars blodtryck är högt.

Det finns ingen ofarlig nivå av alkoholkonsumtions

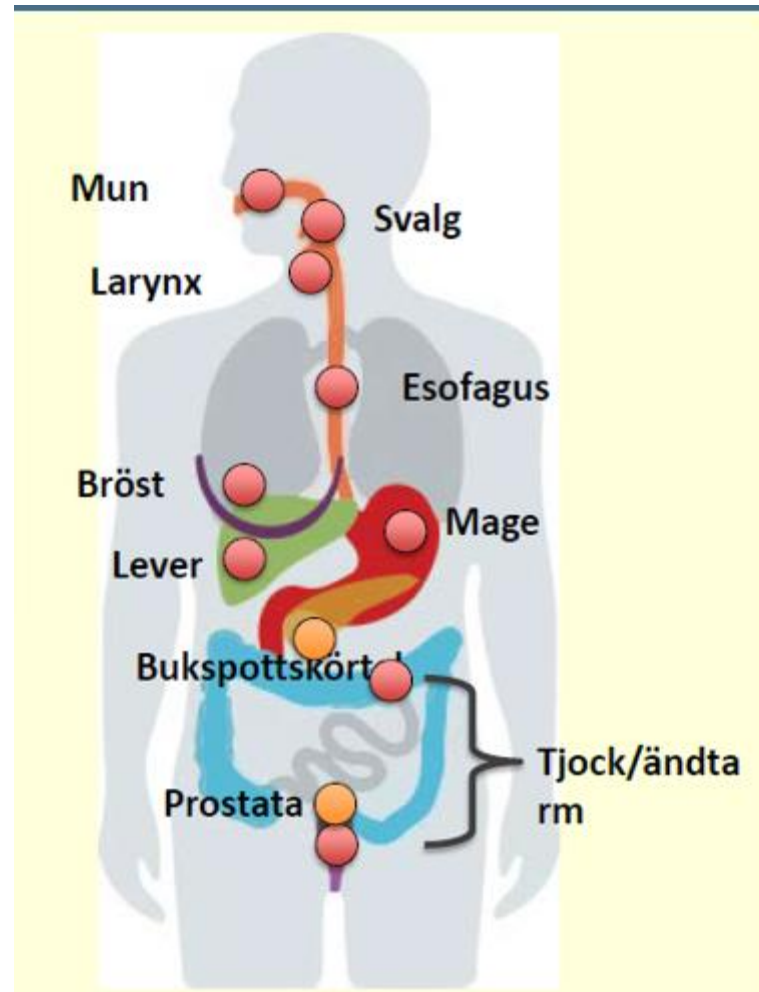


Figur 2. Livstidsrisk att dö i kronisk sjukdom (dvs alla sjukdomar som inte är skaderelaterade) i förhållande till medelkonsumtion ren alkohol per dag.

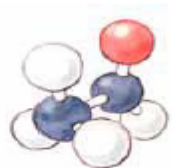
Gakidou, m fl, Lancet aug 2018



Cancer



🔍 SÅ ORSAKAR ALKOHOL CANCER



ACETALDEHYD

När alkohol bryts ned i kroppen bildas ämnet acetaldehyd, som verkar cancerframkallande på flera sätt.



Ämnet **skadar arvsanlagen** genom att orsaka mutationer och hämma reparationen av skador i arvsmassan. I munhåla och tarm bryts alkohol ned till acetaldehyd av bakterier och halterna blir höga. Acetaldehyd är skadligt för slemhinnan och **leder till celledöd**. Detta orsakar tillväxt av nya slemhinneceller, vilket ökar risken för förstadier till cancer.



ANDRA ÄMNEN

Alkohol bryts ned av enzymet CYP2E1. Då bildas **fria syreradikaler** som också skadar arvsanlagen. CYP2E1 bryter även ned andra substanser, till exempel i cigarett-rök, till cancerframkallande ämnen. Den som dricker ofta har mer av enzymet och högt alkoholintag förstärker därmed rökningens skadliga effekt.



IMMUNSYSTEMET

Alkohol försvagar immunförsvarets "mördarceller", **NK-celler**. De är viktiga för att känna igen och döda tumöromvandlade celler.



HORMONER

I bröst verkar alkohol på flera sätt. Bland annat påverkar alkohol hormonsystemet, och gör bröstkörtlarna känsligare för östrogen. Andelen körtelvävnad ökar, vilket ökar risken för cancer.

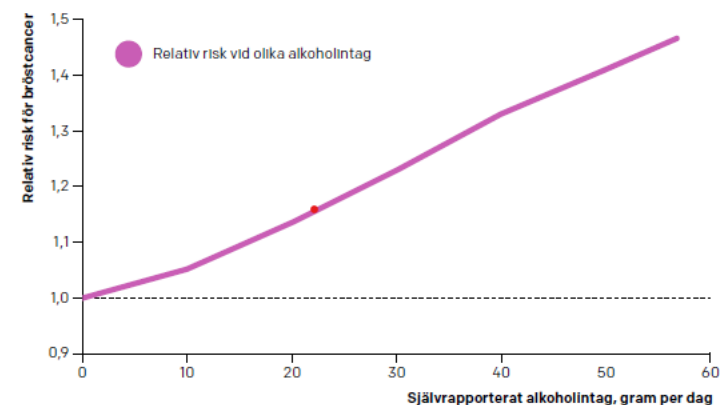


ÖVERVIKT

Alkoholhaltiga drycker **innehåller mycket kalorier** och ökar risken för övervikt och fetma, som i sin tur ökar risken för cancer.

🔍 BRÖSTCANCER

Risken ökar med intaget



En analys med drygt 150 000 kvinnor visade att risken för bröstcancer ökade med drygt 7 procent för varje dagligt glas med 10 g alkohol. Källa: British Journal of Cancer 2002.

- Det finns ingen ofarlig nivå av drickande – den ökade risken för cancer börjar redan vid måttlig konsumtion.
- Alkohol orsakade cirka 180 000 fall av cancer och 92 000 dödsfall bland WHO Europas medlemsländer 2018.
- En daglig konsumtion av alkohol motsvarande 1–2 glas vin orsakar en årlig ökning av förekomsten av bröstcancer i Europa med 6 865 fall. En daglig konsumtion av upp till 1 flaska vin ökar antalet bröstcancerfall med 14 086.
- WHO Europas medlemsländer dricker mest alkohol i världen med en årlig konsumtion på 9,8 liter ren alkohol per vuxen. Tre av fem dricker vilket innebär att 200 miljoner människor i regionen löper risken att utveckla cancer som går att hänföra till alkoholkonsumtion.

* Europa avser i denna text WHO Europas 53 medlemsländer. Siffrorna gäller 2018.



Akuta effekter

- Trafikolyckor: äldre mer känsliga för alkohol, även små mängder
- Fallolyckor: sämre balans
- Misshandel: alkoholkons ökar risken för att bli misshandlad

Citat Sven Wåhlin

”Alkohol lägger sten på bördan”

Orsakar sjukdom

Förvärrar sjukdom

Försämrar behandlingsresultat



Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Fysisk aktivitet – Tobak – Alkohol – Matvanor

Nyheter:

- Ökad fokus på vuxna med särskild risk
- Social sårbarhet har ökad prioritet
- Ökat fokus på vuxna som ska genomgå operation
- Rekommendationer för barn och unga
- Ökat fokus på levnadsvanor och graviditet
- Riktade hälsosamtal lyfts fram





Meta-analys av 55 studier

≥ 2 glas/dag 56 % ökade komplikationer 30 dagar postop

RR = 1,56 [CI: 1,31-1,87]

Typ av komplikation	Ökning komplikationer	RR	CI
Lungkomplikationer	80 %	1,80	1,30 – 2,49
Generella infektioner	73 %	1,73	1,32 – 2,28
Sårinfektioner	23 %	1,23	1,09 – 1,40
Intensivvård	29 %	1,29	1,03 – 1,61
Förlängd sjukhusvistelse	24 %	1,24	1,18 – 1,31
Postoperativ dödlighet	168 %	2,68	1,50 – 4,78

RR = risk-ratio

CI = Konfidensintervall

Preoperative alcoholconsumption and postoperative complications: a systematic review and meta-analysis. Eliassen (M) et al Ann Surg. 2013;258(6):930-42.

Risikkonsumtion av alkohol – friska vuxna



Antal standardglas per vecka

Kvinna: > 9

Man: > 14



Intensivkonsumtion

Kvinna: ≥ 4

Man: ≥ 5



”Riskbruk” används för att ange en alkoholkonsumtion som kan innebära en klart ökad skaderisk.

Risikkonsumtion av alkohol



Rekommendation

Antal standardglas per vecka

Max 7 standardglas

Intensivkonsumtion

Max 2 standardglas per tillfälle



Våga ta upp
frågan!!!!



Tack!

Mikael Wibom
Medicinsk rådgivare
Specialist i allmänmedicin
Samordnare hälsoinriktad hälso- och sjukvård
Processledare riktade hälsosamtal
Enheten för kunskapsstyrning och FoU
Avdelningen för hälso- och sjukvårdsstyrning
Region Skåne



Postadress: Avdelningen för hälso-och sjukvårdsstyrning/Dockplatsen ingång 4D
Regionkansliet, 291 89 Kristianstad
Besöksadress: Dockplatsen 26, Malmö
Telefon: +46 (0) 70 6106866

