

Alkohol är ett gift som påverkar hela hjärnan

Alkohol och hjärnan är den tionde rapporten är författad av en internationell forskargrupp. Den belyser alkohols påverkan på hjärnan. Det är en 40-sidig skrift som är en del i gruppens fokus på alkohol och samhället. Det är en gedigen genomgång med över 200 referenser av tillgänglig och aktuell forskning inom området. Den första rapporten publicerades 2013 och sedan har gruppen näst intill årligen kommit med rapporter under olika tema. Från Sverige deltar Sven Andréasson och Frida Dangardt. Det är ett dussintal ideella och akademiska organisationer som stödjer rapporterna. Svensk förening för Beroendemedicin är en av dessa.



Frida Dangardt.
Foto: Nicke Johansson

Alkohol (etanol) passerar blod-hjärnbarriären och påverkar därmed de flesta strukturerna i hjärnan och kan därmed orsaka såväl kortsiktiga som långsiktiga skador som leder till såväl neurologiska som icke-neurologiska problem inom alla åldersgrupper. Det är också så att ju mer alkohol som konsumeras under livet, desto mindre blir hjärnvolymen och därmed ökad risk för negativ neurologisk påverkan.

Att minska eller helt avstå från alkohol kan sägas vara det viktigaste påverkbara sättet att främja kognitiv och neurologisk hälsa.

Alkohol är således giftig för hjärncellerna för alla som konsumerar drycken, oavsett ålder. Dock blir effekterna lite olika beroende på när i livet de uppträder. Inom alla åldersgrupper finns en viktig riskfaktor för depression och självmord.

Från början till slutet

Under fosterstadiet är det den gravidas konsumtion som kan leda till problem för fostret efter förlossningen och neurologiska skador kan uppträda senare i livet. För att undvika fosterskador är det enligt forskningskonsensus noll-nivå som gäller.

Den unga hjärnan är särskilt utsatt för alkoholpåverkan, speciellt berusningsdrick-

ande som ökar impulsivitet och risktagande med fysiska hjärnskador efter våld. Berusningsdrickande under ungdomsåren är också en viktig riskfaktor för att utveckla demens i ett senare skede i livet.

Den åldrande hjärnan tar också stryk av alkohol, speciellt vid större och regelbunden konsumtion. Forskargruppen fastslår att dessa hjärnskador kan till och med vara förenliga med döden: demens, stroke och fallolyckor.

Allt är emellertid inte totalt dystert för de som utvecklats alkoholskador. Många av tillstånden kan för-

bättras genom att minska eller sluta dricka alkohol. Senare tids forskning har visat att inte ens ett alkoholberoende behöver vara bestående. Det

finns skador som dock är permanenta som fosterskador och bestående hjärnskador efter våld.

Rapporten framhåller vikten av att på individnivå minska en hög alkoholkonsumtion. Samhället bör också förebygga att alkoholkonsumtionen hålls nere. Författarna lyfter fram förslag som kan främja lägre konsumtion medelst bland annat hög prisnivå, screening inom hälso- och sjukvården, bättre behandlingsresurser och information på individnivå och förändrade levnadsvanor.

Hela rapporten: alcoholandsociety.report/sv/home.swe/