

Alkohol och reumatisk sjukdom



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Reumatiker
förbundet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkaresällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Vad menar man med riskbruk av alkohol?

Man talar om riskbruk när man dricker så mycket att risken är tydligt förhöjd för skadliga effekter på kroppen, psyket eller relationerna till andra människor. Riskbruk är vanligt, men märks ofta inte så mycket.

Man tänker kanske inte på att alkohol till exempel höjer blodtrycket eller gör så att bensår läker sämre. Mängden alkohol som räknas som riskbruk brukar mätas i måttet standardglas.

Hur mycket är ett standardglas?

1 standardglas = 12 g alkohol och motsvarar något av följande:



- Om man som kvinna dricker 9 standardglas eller mer per vecka räknas det som riskbruk. För män har man satt gränsen vid 14 glas per vecka.
- Om man dricker fyra (kvinna)/fem (man) glas eller mer vid samma tillfälle är det ett riskbruk.
- Gränsen kan vara lägre eller mycket lägre för den som redan är sjuk eller medicinerar långvarigt. Numera vet man också att även mindre mängder alkohol ökar risken för bland annat cancer. Ju mindre alkohol du dricker desto bättre.
- Gravida kvinnor bör inte dricka någon alkohol eftersom det kan skada fostret.

Alkohol och infektioner

Alkohol försämrar kroppens försvar mot infektioner. Om du får en allvarligare infektion kommer du behöva göra uppehåll med din antireumatiska behandling och riskerar då försämring i din sjukdom. Infektion kan i sig också "eldas på" den reumatiska sjukdomen så att den blir mer aktiv.

Alkohol och naturläkemedel vid läkemedelsbehandling

Kroppen bryter ner alkohol i levern. Detsamma gäller en del naturläkemedel, vissa örttéer, vanliga värk-och febernedsättande mediciner som Alvedon/Panodil och gruppen inflammationsdämpande värkmediciner som kallas NSAID. Många antireumatiska läkemedel som till exempel Methotrexate bryts också ner och utsöndras via levern. För dig som behöver behandling med antireumatiska läkemedel, är det viktigt att vara försiktig med allt "det andra" som kan påverka levern så att du verkligen kan ta och tåla de mediciner du behöver för behandling av din sjukdom. På så sätt skapar du bättre förutsättningar för att dina mediciner ska fungera väl.

Alkohol och din allmänna hälsa

Om du utöver din reumatiska sjukdom har andra hälsoproblem, som till exempel sömnsvårigheter, högt blodtryck, hjärtrytmrubbning, diabetes eller depression kan du vara extra känslig för alkohol. Då kan dina symtom förvärras även om du dricker ganska lite. Om du är försiktig med alkohol ger du dig själv både en bättre chans till ett bra behandlingsresultat för din reumatiska sjukdom och bättre chans till en god hälsa på många andra sätt.

Alkohol och operation

Dricker man mer än två standardglas per dag veckorna före en operation ökar risken för infektioner och lungproblem i samband med operationen. Risken att dö ökar också. Dricker man ingen alkohol månaden före och efter operation så undviker man denna riskökning.

Alkoholfrågor att tänka på för dig med reumatisk sjukdom

- Har du problem med infektioner eller svårålkta sår kan alkohol vara en del av förklaringen. Prova att minska eller helt undvika alkoholintag.
- Får du förhöjda levervärden kan alkohol, naturläkemedel, örttéer eller värktabletter vara orsaken. Minska eller undvik dessa så att du bättre kan klara av behandling med de mediciner som är viktigast för din reumatiska sjukdom.
- Har du högt blodtryck, sömnproblem eller depressiva besvär kan alkohol vara bidragande till dessa problem. Prova att dra ner på mängden eller undvik alkohol.
- Alkohol liksom rökning är en onödig riskfaktor om du behöver opereras. Genom att inte röka och inte dricka alkohol tiden före och efter din operation bidrar du själv kraftfullt till att minska risken för komplikationer.

Enkla råd för dig som vill förändra din alkoholkonsumtion

- Drick ett glas vatten efter varje glas som innehåller alkohol.
- Drick inte alkohol om magen är tom.
- Drick långsamt.
- Drick inte om du känner dig trött, ledsen eller arg – då blir du ännu tröttare, ledsnare eller argare.
- Använd alkoholfria alternativ – det finns mycket att välja på.

Läsa mer

- www.1177.se, sök på ”liv & hälsa”.

Stöd till förändring

- www.alkohollinjen.se. Telefon: 020 - 84 44 48
- www.alkoholhjalpen.se
- Alkoholrådgivning vid din vårdcentral
- Lokal/regional beroendeklinik