

# Läkarna alltmer kunniga i alkoholfrågor

**Andelen läkare som känner sig tillräckligt kunniga för att ge livsstilsråd om alkohol ökar kraftigt. Åtta av tio allmänläkare anser sig nu vara mycket eller ganska kunniga. Det är en kraftig förbättring jämfört med situationen för tre år sedan.**

Det visar en utvärdering av den nationella satsningen Riskbruksprojektet vid Statens folkhälsoinstitut. Projektet har de senaste åren arbetat för att frågan om alkohol ska bli en naturlig del i vårdens vardag. Satsningen har bland annat bestått i utbildningar till flera yrkesgrupper i primärvård och företagshälsovård.

Ett resultat är att andelen läkare som anser sig vara "mycket eller ganska kunnig" när det gäller rådgivning kring riskbruk av alkohol, har ökat markant. Från 60 procent 2006 till 79 procent 2009. Även andelen distriktsköterskor som anser sig tillräckligt kunniga har ökat från 30 procent till 60 procent.

– Det här betyder att personal i vården oftare lämnar råd och frågar patienter om alkoholvanor. Vi vet att enkla frågor och korta rådgivande samtal i vården är en av de mest effektiva alkoholförebyggande metoderna som hälso- och sjukvården kan genomföra. Fler minskar sitt drickande till ofarliga nivåer, säger Svante Pettersson, projektledare. Sex av tio läkare tar nu regelbundet/har som praxis att ta upp alkoholfrågan med sina patienter. Också det är en kraftig förbättring jämfört med situationen för tre år sedan. Störst förbättring



visar landstingen i Kalmar, Kronoberg, Uppsala och Örebro. Men fortfarande är frågor om rökning, fysisk aktivitet och övervikt vanligare än alkohol.

– Skillnaderna mellan landstingen håller på att jämnas ut och landstingens aktivitet i alkoholfrågor har ökat markant de senaste tre åren. Med tanke på alkoholens betydelse för en rad sjukdomstill-

stånd förtjänar den stor uppmärksamhet, säger Svante Pettersson.

Hur mycket utbildning personalen har fått i motiverande samtal påverkar starkt hur ofta man frågar sina patienter om deras alkoholvanor. Ju längre utbildning man fått, desto oftare ställs frågan och desto mer effektiv uppfattar man sig.



Kom med tips eller skriv egna artiklar och skicka in till oss.

Det kan vara om hur ni praktiskt arbetar med alkohol- och drogfrågan på ert företag, hur ni håller er alkohol- och drogpolicy levande, genomförda aktiviteter som temadagar, utbildningar mm. Införda bidrag belönas!

## ”Swedish Match spetsar snuset”

Tobaksbolaget Swedish Match har senare år tagit fram nya snus-produkter med högre nikotinhalt för att öka försäljningen. Dessutom tillsätts det surhetsreglerande ämnet E500 som gör snus mer beroendeframkallande, enligt forskare. Sedan tobaksrökning minskat så har snus ökat i Sverige, över en miljon svenskar snusar idag. Ifjol sålde Swedish Match snus för fyra miljarder kronor. De fyra senaste åren har företaget lanserat åtta nya produkter med högre nikotinhalt över de omkring 8 milligram per gram som varit vanligt.

– Inom vissa kundkategorier har det varit ett önskemål med högre nikotinhalt, säger produktionsdirektör Torbjörn Åkeson. Ett surhetsreglerande ämne används som ökar mängderna av s.k. fritt nikotin, en typ som enligt forskare är mest beroendeframkallande. I Sverige finns inga gränsvärden för detta ämne, och redovisas inte på dosorna. Det görs dock i USA, det land där snus också ökar mycket.

– Jag tycker att man lurar snusarna, för jag har aldrig träffat någon som vill bli mer nikotinberoende, säger Gunilla Andersson, som är docent vid Odontologiska fakulteten i Malmö.

Swedish Match hävdar dock att man länge använt E500 för att stabilisera pH-värdet i snus och inte höjt eller på andra sätt manipulerat värdena medvetet för att öka försäljningen.

Källa: Drugnews

## Rökfri och snusfri på och efter jobbet.

Resurscentrum kan nu erbjuda tobaksavvänjning enligt konceptet WellatWork som bygger på väl beprövade metoder.

För mer info kontakta:  
Anki Hansson Resurscentrum

# Nikotin lika beroendeframkallande som narkotiska preparat

Rökning är det snabbaste sättet att få in ett ämne i hjärnan, mycket snabbare än det man andas in (t ex kokain) eller tar som spruta (t ex amfetamin eller heroin). Tio sekunder efter att rökaren har dragit sitt bloss finns nikotinet i hjärnan. Nikotin från snus, som tas upp via slemhinnan i munnen, tar längre tid på sig innan det når hjärnan. Däremot har snusaren en hög halt av nikotin i blodet betydligt längre tid.

I nervsystemet är nikotin både stimulerande och dämpande. Nikotin, kokain, amfetamin och heroin anses utöva sin effekt genom att binda sig till samma receptorer i hjärnan. När nikotinet binds till receptorerna frisätts olika s.k. signalsubstanser. De är viktiga för att signaleringen i nervsystemet ska fungera och påverkar i sin tur många andra kemiska ämnen i kroppen som t ex hormoner.

Nikotinets viktigaste egenskap är att det fram-

kallar beroende. Det anses framför allt hänga ihop med att det ger signal för produktion av dopamin och andra signalsubstanser i hjärnans s.k. belöningssystem. Det är så som ”nikotinkicken” uppstår.

Efter hand vänjer sig receptorerna vid nikotin. En tolerans byggs upp och om ämnet inte tillförs regelbundet drabbas rökaren av abstinensbesvär. Genom sin effekt på nervsystemet är nikotin både uppiggande och avslappnande. Andra följder av nikotinets påverkan på nervsystemet är att blodkärlen i huden dras samman, medan blodkärlen i muskler vidgas. Hjärtats rytm ökar, dvs pulsen blir snabbare och blodtrycket stiger. Hjärtat kan också slå extraslag. Nikotin gör också blodplättarna mer klibbiga så att de lättare klumpar ihop sig. Det ökar risken för att det ska bildas farliga blodproppar.

Källa: Tobaksfakta.se

## Minst 10 000 svenskar dopar sig

Doping är ett problem långt utanför idrotten. Minst 10 000 svenskar har använt dopingpreparat det senaste året. Det visar en ny rapport från Folkhälsoinstitutet. Nu utlovar regeringen skärpta straff för dopingbrott.

Den nya kartläggningen om illegal användning av dopingmedel, till exempel anabola steroider har presenterats vid en konferens som regeringen bjudit in till.

Enligt studien där 58 000 personer deltagit så beräknar Folkhälsoinstitutet att minst 10 000 svenskar har dopat sig senaste året. Mörkertalet kan vara stort, men användningen verkar vare sig minska eller öka, enligt olika undersökningar.

Kunskapen om hälsoeffekter av doping är fortfarande begränsad, men såväl fysiska, psykiska och sociala problem i samband med användning förekommer. Bland annat depressiva symptom, självmordsförsök, aggression och våld.

– En del användare uppfattar sig som renlevnadsmänniskor och använder bara dopingmedel, men ett blandmissbruk med narkotika, alkohol och/eller andra läkemedel

är inte ovanligt och ökar risken för skador, säger utredaren Kajsa Mickelsson. Tillgången på dopingmedel är stor, tullen har på några år fyrdubblat beslagen av dopingmedel, vilket visar på ett ökat utbud. Internet har blivit en plats för marknadsföring och handel med preparaten och där utbyts även erfarenhet och kunskap om effekter. Idag kan kriminella ligor göra lika stora vinster på dopinghantering som för narkotika, men riskerar betydligt lägre straff.

Fotnot: Rapporten ”Dopningen i Sverige – en inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder”.

# Friad från rattfylleri – anses handlat i nöd

En alkoholpåverkad bilförare fälldes i tingsrätten, men friades senare i hovrätten. Domstolen menade att mannen handlat i nöd.

Mannen blev larmad över telefon när han låg och sov, en kamrat hade råkat ut för en trafikolycka och en annan vän var fastklämd i bilen. Han tog då sin bil till olycksplatsen trots att han druckit alkohol.

Enligt mannen verkade hans kamrater allvarligt skadade och han ansåg sig kunna nå olycksplatsen före räddningstjänsten, som han ringde när han kom till olycksplatsen.

I tingsrätten dömdes han för grovt rattfylleri, då han vid ett alkoholtest blåste 0,5 milligram alkohol per liter andningsluft. Visserligen ansåg tingsrätten att mannen handlat i en nödsituation, men att han ändå kunnat handla på annat sätt.

Gotha hovrätt gjorde i början av denna månad en annan bedömning och ansåg att en män-



niska i nöd inte alltid kan krävas välja det bästa alternativet. Därför ansåg rätten att nödsituation förelåg och friade mannen. Hovrätten var inte enig i sin dom, två av hovrättsråden ansåg inte att nödsituationen framtog honom ansvaret.

Källa: Drugnews

## Narkotikamissbruk ökar i Sverige

Narkotikamissbruket verkar ha ökat senaste åren. Antalet misstänkta för narkotikabrott, sjukhusvårdade och drogrelaterade dödsfall har ökat, enligt en rapport från CAN.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikautveckling konstaterar i sin årsrapport över drogutvecklingen i Sverige att alla de tre nämnda källorna har gått upp.

Antalet personer som vårdats på sjukhus för narkotikarelaterade diagnoser översteg 10 000. I flera sammanställningar varnas för att narkotikadöden kräver fler offer, ungefär en person om dagen avlider i drogrelaterade dödsfall. Samtidigt kan ökad substitutionsvård (förskrivning av metadon, subutex) leda till färre överdoser bland heroinister.

Ifjol misstänktes 24 000 personer för olika narkotikabrott, som i och för sig även kan bero på att polisens blivit mer

aktiva mot droger. Även tillgängligheten på narkotika verkar stor, då priset har sjunkit till de lägsta på 20 år, trots att polisens och tullens beslag ökat av flera preparat. – Sammantaget tyder detta på att narkotikamissbruket förefaller ha

förräts senare år, säger Siri Nyström, forskningssekreterare på CAN.

Vad gäller alkohol så ökade totalkonsumtionen i landet efter EU-inträdet fram till 2004, men har senaste åren minskat något. Främst är det oregistrerade inköp (privatinförel, smuggling) som

avtagit, medan Systembolaget ökat sin marknadsandel, enligt alkoholforskarna på Stockholms universitet. Notabelt är att fler tonåringar är nykterister.



## Var fjärde chef ger alkohol som gåva

Var fjärde chef har senaste året gett bort alkohol som gåva och var tionde offentliganställd chef har fått julkalappar som kluckar. Det visar en ny undersökning om alkohol i arbetslivet.

Undersökningen av IQ-initiativet, ett dotterbolag till Systembolaget, visar att i åldersgruppen 20-44 år är det ännu vanligare att ge bort alkohol, 32 procent av de tillfrågade cheferna hade gjort det.

En avhandling på Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap visar att en bejakande alkoholkultur på arbetsplatser leder till att fler anställda utvecklar alkoholproblem. Men också det omvända – att på företag som är återhållsamma med alkohol minskar drickandet bland personalen.

Källa: Drugnews

## Boka in rådslaget den 4 maj

i Stockholm


kl 13.00-16.00

som denna gång  
kommer att handla  
om Alkolås och  
Alkoskåp.

Inbjudan kommer  
på hemsidan och via  
mejl

# Korsordstävling

Välkomna att lösa krysset och skicka sedan in lösningen (det gula fältet) till [resurscentrum@ebriid.org](mailto:resurscentrum@ebriid.org) senast den 31 maj. Skriv namn och adress. Vi lottar ut två biobiljetter bland rätta insända lösningar.

				VAR GÖT	ROS	LEDER ÅTER	ANVÄN- DER GARVERI	HÅR	HAND- TAGEN	LUGN I DRAGET	TJÄNLIG		
				SNÅLA									
				SAMO- VAREN									
				SPJÄLOR UNDER FOTEN									
				KAMP I EN VÄRLDS- DEL			RO						STORT KÄRL
							SMEKTE						
				BART							KOD OLIKHET VID DELNING		
KOMMER DET MESTA							HAR POL- KONTAKT KORT MÅTT						
UT- SKÖTT	ALKO- HOLFRI DRINK	KORT UTVIS- NING	<b>Xerx</b> resurscentrum.org	ÄR EN KÄND FRISYR	BERÄT- TAR- KONST	BAR ULAN PELOPON- NESOS- STAD			HJÄLPER SMÅ				
KAN VARA KALKADE			KRAFTIG KRYDDA HINNA						KROKANT				
								TORRA MARKER BUSKE					
BIGAMI							LYFTER ALDRIG EN HJELM		HÅDE STAV	SPAKA			
SPRÅK FÖR STUDIER		SLÅR VID NEDSLÄPP					SLITIT UNG KANAL						
		LITEN BIT			IVÄG LAPP GRÄS			VIKT RUNT OM FINNS					
SILAT													
SLÅ				ANVÄN- DER EKLUT					STRÖAR- INGRE- DIENS				

Förra numrets vinnare av korsordstävlingen blev Mari Forsberg från Svenska Kraftnät i Sollefteå GRATIS!!!  
Två biobiljetter kommer med posten. Den rätta lösningen var "Brinner med aktivt kol"

## Boktipset

**Farliga begär: Kvinnan mitt i livet**

Författare: Ingemo Bonnier  
Förlag: Prisma (2006)  
ISBN: 9789151845517

Innehåll: Mat, spel, shopping, sex, alkohol, tabletter, rökning - vilken är din drog? Detta är en bok om kvinnor som

är högkonsumenter av tabletter och alkohol eller har utvecklat ätstörningar, spel-, sex- eller shoppingmissbruk. Kvinnor vars bruk har tippat över till ett missbruk. Boken redogör för hur missbruken uppstår och dess varnings-signaler. I porträttform möter vi några av landets främsta kliniker och forskare, som Britt af Klinteberg, Aleksander Perski, Karin Schenck-Gustafsson och Britt-Marie Landgren. Dessutom medverkar

skribenter som Märta Tikkanen, Susanne Ljung, Ingela Agardh, Ana Martinez, Eva Ruzs, Malena Ivarsson och Lotta Mellberg.



Detta Nyhetsbrev är producerat av Energibranschens Resurscentrum i alkohol- och drogfrågor. Du som vill ha kontakt med Resurscentrum kan vända dig till:  
Anki Hansson telefon: 070-392 77 44 eller Stefan Brattfeldt telefon: 070-548 73 84  
Internet: [www.ebriid.org](http://www.ebriid.org) • E-post: [resurscentrum@ebriid.org](mailto:resurscentrum@ebriid.org)

Anki Hansson



Stefan Brattfeldt