

# Áhrif áfengis á eldra fólk

## Áhrif á heilsu

Með aldrinum vinnur líkaminn hægar úr áfengi og áhrifin verða sterkari en áður, jafnvel af litlum skammti. Neysla áfengis getur ógnað heilsu eldra fólks. Aukin hætta er á slysum, sýkingum, geðrænum vandamálum, krabbameini og sjúkdómum í heila og hjarta. Áhætta kvenna er meiri en karla vegna ólíkra efnaskipta og minni vöðva. Þær verða því fyrir meiri áhrifum af sama magni en karlar.

## Áfengi og lyf

Áfengi getur breytt áhrifum margra lyfja þannig að þau virki verr eða valdi skaðlegum aukaverkunum, jafnvel lífshættulegum. Algengar aukaverkanir eru:

- Aukin hætta á blæðingum
- Hættuleg lækkun á blóðþrýstingi
- Auknar líkur á byltum og óráði
- Minnstruflanir

### Alls ekki má neyta áfengis með eftirtöldum lyfjum:

- Sterkum verkjalyfjum, kvíða- eða svefnlyfjum
- Blóðþynningarlyfjum

Á fylgiseðlum lyfja koma fram frekari áhrif áfengis á töku þeirra.

**Varast ber að blanda saman drykkju áfengis og töku lyfja.**

## Áfengi og læknismeðferð

Áfengi hefur áhrif á mörg líffæri í líkamanum eins og heila, lifur, bris, hjarta- og æðakerfi og meltingarfæri. Með hækkandi aldri aukast líkur á ýmsum sjúkdómum sem geta gert neyslu áfengis áhættusamari. Áfengi getur truflað meðferð ýmissa sjúkdóma eins og:

- Dregið úr árangri meðferðar við sykursýki, háþrýstingi og þunglyndi
- Aukið einkenni sjúkdóma í lifur og hjarta

Auk þess getur áfengi skaðað félagstengsl, truflað svefn, minnkað almenn lífsgæði og stytta líftíma.

## Neysla áfengis

Embætti landlæknis veitir meðal annars eftirtaldar ráðleggingar varðandi neyslu áfengis:

- Það eru engin þekkt viðmið um skaðlausa notkun áfengis
- Ekki er hægt að drekka áfengi til heilsubótar
- Eldra fólki er ráðlagt að forðast áfengi

Þessar ráðleggingar eru í samræmi við ráðleggingar Alþjóða-heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO).

**Til að fá frekari ráðleggingar eða aðstoð vegna áfengisneyslu er hægt að leita til:**

- Lækna og hjúkrunarfræðinga á heilbrigðisstofnunum
- Félagsráðgjafa hjá heilbrigðisstofnunum og sveitarfélögum
- Göngudeildar SÁÁ

## Frekari upplýsingar

[Vefsíða SÁÁ: SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann](#)

[Embætti landlæknis](#)

## AUDIT sjálfspróf

[AUDIT](#) (Alcohol Use Disorder Identification Test) var útbúið af Alþjóða-heilbrigðismálastofnuninni. Þetta skimunarpróf er ætlað til að finna fljótt þá sem drekka of mikið af áfengi án félagslegra vandamála en eiga á hættu að fá líkamlega fylgikvilla og eru að þróa með sér áfengissýki. Hægt er að fá 0-41 stig út úr þessu prófi. Átta stig eða fleiri benda til áfengisvanda og kalla á frekari greiningu. Eftir því sem stigin eru fleiri er vandinn meiri. Niðurstöður AUDIT-prófsins jafngilda ekki sjúkdómsgreiningu en geta gefið vísbendingar. Íslensk þýðing á vef SÁÁ er hér birt að fengnu leyfi.

## Merktu við það svar sem þú telur eiga við hjá þér:

Hversu oft færð þú þér áfengan drykk ?

- Aldrei
- 1 sinni í mánuði eða sjaldnar
- 2–4 sinnum í mánuði
- 2–3 sinnum í viku
- 4 sinnum eða oftar í viku

Hversu marga drykki færð þú þér á venjulegum degi þegar þú drekkur?

- Engan
- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 eða fleiri

Hversu oft færð þú þér meira en 6 drykki þegar þú neytir áfengis ?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hversu oft á síðastliðnu ári komst þú að því að þú gast ekki hætt að drekka þegar þú varst á annað borð byrjaður?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hversu oft á síðastliðnu ári gerðir þú ekki það sem venjulega er ætlast til af þér vegna drykkju ?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hversu oft á síðastliðnu ári hefur þú þurft að fá þér áfengi að morgni til að koma þér af stað eftir mikla drykkju?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hversu oft á síðastliðnu ári hefur þú fundið til eftirsjár eða sektarkenndar eftir drykkju?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hversu oft á síðastliðnu ári hefur þú ekki getað munað það sem gerðist kvöldið áður vegna þess að þú hafðir drukkið áfengi?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hefur þú eða einhver annar slasast eða meiðst vegna drykkju þinnar?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Hefur ættingi, vinur, læknir eða annar heilsugæslustarfsmaður haft áhyggjur af drykkju þinni eða stungið upp á því að þú minnkaðir eða hættir neyslu áfengis?

- Aldrei
- Sjaldnar en mánaðarlega
- Mánaðarlega
- Vikulega
- Daglega eða næstum daglega

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.