

I denna text hittar du information om hur alkoholbruk påverkar sömnapnésymtom samt tips och länkar som stöder dig att minska eller avsluta alkoholbruket.

En väsentlig del i vården av en sömnapnépatient är att minska riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar. Rejält alkoholbruk ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

För sömnapnépatienter rekommenderar man att de undviker alkoholbruk, eftersom alkohol ökar mängden och längden av andningsstillestånd. Alkoholen förlamar hjärnans andningscentrum och andningsvägarnas muskler, så även små mängder alkohol påverkar förekomsten av sömnapnéer.

Viktkontroll och att undvika övervikt utgör en viktig del av egenvården av sömnapné. Kalorierna som du får av alkoholbruket ökar risken för övervikt.

När man dricker för att bli full ökar olycksrisken, och även mindre bruk medför ökade mentala problem, sömnrubbingar och förhöjt blodtryck.

Alkohol ökar mängden och längden av andningsstillestånd.

Vill du utreda riskerna och nackdelarna med anknytning till ditt alkoholbruk?

Olika tester har utvecklats för bedömning av alkoholbruket för att utvärdera riskerna anknutna till bruket. När du funderar över testresultatet är det dock bra att komma ihåg att de inte tar i beaktande individuella faktorer, såsom hälsotillståndet. Små mängder alkohol som druckits i synnerhet precis före läggdags kan påverka välbefinnandet av en person som har sömnapné och orsaka en risk för hälsan, fastän alkoholbrukets normala riskgränser inte överskrids.

På Droglänkens webbsidor hittar du olika tester som hjälper dig att kartlägga mängderna, riskerna och sätten av ditt alkoholbruk. Via denna länk kan du göra det allmänt använda AUDIT-testet: paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn/alkohol/hur-riskabelt-ar-alkoholbruket-audit/

Har du övervägt att avsluta eller minska ditt alkoholbruk?

Om eget alkoholbruk har orsakat oro eller irritation lönar det sig att fatta ett beslut att antingen minska eller helt och hållet avsluta alkoholbruket. Det är vettigt att realistiskt bedöma de egna målen och det lönar sig att uppställa mål på vilken alkoholbruksmängd du tillåter dig själv. Alkoholbruk orsakar även fysiskt, psykiskt och socialt beroende. Risken för att bli alkoholberoende är individuell. Risken höjs bland annat av en ärftlig predisposition och ett av långvarigt alkoholbruk, samt också av alkoholtoleransen som vuxit i och med det långvariga alkoholbruket. En person som är mottaglig för att bli alkoholberoende kan ha det mycket svårt att hålla sig vid

måttliga alkoholbruksmängder och då kan målet med måttligt bruk av alkohol vara svårt att uppnå. I följande stycke hittar du länkar till källor som erbjuder stöd till att minska eller avsluta alkoholbruket.

Stöd för att minska eller avsluta alkoholbruket är tillgängligt per telefon och på nätet

- En avgiftsfri alkohol- och drogrådgivningstelefon, öppen dygnet runt, på årets alla dagar: 0800 900 45
- På webbsidan Suomi.fi tjänster finns instruktioner på kartläggning av egen situation och en meny på tjänsteleverantörer www.suomi.fi/guider/missbruk?a=6a53&mun=853
- Webbsidorna för Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf erbjuder stöd och hjälp vid olika livssituationer: ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/stod-for-olika-livssituationer/minskad-alkoholkonsumtion-hur-kommer-jag-i-gang/
- Nätrådgivning anknuten till användning av rusmedel och beroende: paihdelinkki.fi/fi/neuvonta (på finska)
- Egenvårdsanvisningar på Hälsobyns lunghus: www.terveyskyla.fi/sv/lunghuset/egenvard
- Självhjälpsmaterial och -uppgiftsböcker för att stöda minskning och avslutning av rusmedel: paihdelinkki.fi/sv/sjalvhelp/alkohol/
- En kurs på nätet som är avgiftsfri och som börjar genast efter prenumerationen: [Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia](http://uusi.alku.fi/30-paivaa-ilman-alkoholia) (på finska)
- Ett egenvårdsprogram om alkoholbruk som publicerad av psykporten: [Tervetuloa alkoholinkäytön vähentämisen omahoito-ohjelmaan!](http://tervetuloa.alkoholinkayton.vahentamisen.omahoito-ohjelmaan) [Mielenterveystalo.fi](http://mielenterveystalo.fi) (på finska)
- En telefon som hjälper anonyma alkoholister, öppen kl. 9–21: 09 750 200

Du får stöd för att minska eller avsluta alkoholbruket via din egen hälsocentral

Vård av rusmedelsmissbrukare hör till de offentliga hälso- och sjukvårdstjänsternas verksamhet. Du kan till exempel kontakta företagshälsovården, egen hälsocentral eller närmaste A-klinik. Missbrukarvården utförs oftast som öppenvård. Via hälsocentralen får du också hjälp med behandlingen av alkoholabstinenssyndromet och handledning att söka dig till en eventuell avgiftningsvård.

Det lönar sig att be om hjälp om du känner att du behöver stöd för att minska eller avsluta alkoholbruket!

Som källor har använts artikeln från Duodecim-terveyskirjasto "Alkoholi ja terveysterveys" från 2022, "Uniapnea - opas uniapneaa sairastaville" publicerad av Hengitysliitto, den 3:e reviderade utgåvan från 2020, Päihdelinkki-webbsidor, God medicinsk praxis-rekommendationer "Alkoholiongelmat" från 2015 och "Alkoholiriippuvuus" från 2018.