



## Hvað veistu um áfengi? (2008)

Samkvæmt 18. gr. áfengislaga er óheimilt að selja, veita eða afhenda þeim áfengi sem eru yngri en 20 ára.

Lögin eru m.a. sett til að vernda heilsu ungs fólks. Áfengi hefur áhrif á fjölda líffæra og þroska þeirra, m.a. heilann sem er að vaxa og þroskast til tvítugs - og í raun aðeins lengur.

Ungt fólk - og foreldrar og aðrir fullorðnir - þurfa að gera sér grein fyrir að afar mikilvægt er að skaða ekki heilann með áfengisneyslu á þessu þroskaferli. Skaðinn sem áfengisneysla veldur getur verið

varanlegur - sem þýðir að hann er óbætanlegur. En veljirðu að drekka áfengi þá er ýmislegt sem þú þarft að vita. Það helsta kemur fram í þessum bæklingi.

Við getum valið okkur hvaða lífstíl sem er, jákvæðan eða neikvæðan. Þrátt fyrir að reglur gildi um margt, eins og áfengisdrykkju, þá berum við að lokum sjálf ábyrgð á ákvörðunum okkar - og stöndum og föllum með þeim.

Tilgangurinn með þessum bæklingi er að veita upplýsingar um áhrif og mögulegar afleiðingar þess að drekka áfengi. Ef þú þekkir þessar staðreyndir ertu færari um að ákveða hvort, hvernig, hvar og hvers vegna þú vilt drekka.

Þekkingu er líka hægt að nota til að hafa betri stjórn á drykkjunni - í stað þess að hún stjórni þeim sem drekkur.

### Hvað er áfengi?

Áfengi er flokkað sem slakandi vímuefni sem hægir á starfsemi heila og taugakerfis. Það berst með blóðrásinni um allan líkamann, til allra líffæraferfa og skaðar þau.

Mjög misjafnt er hvað hver og einn þolir af áfengi. Ef þú vilt hugsa vel um heilsuna og líf þitt ættirðu að sleppa því að drekka, fresta því sem lengst eða drekka að minnsta kosti ekki mikið í hvert skipti.

### Það sem skiptir máli

Veljirðu að drekka áfengi en vilt um leið reyna að hafa stjórn á áhrifum þess á þig þá skiptir eftirfarandi máli:

- Hversu sterkt áfengið er
- Hversu hratt þú drekkur
- Hversu langt er síðan þú borðaðir
- Hvort þú ert stelpa eða strákur
- Hversu þung/-ur og stór þú ert
- Hversu vanur/vön þú ert drykkju

### Styrkleiki áfengis

Í öllum áfengum drykkjum er hreinn vínandi (etanól) en í mismiklu magni. Styrkleikinn er sýndur á flöskumiðunum, t.d. 7%. Því hærra sem % hlutfallið er því meira áfengismagn í drykknum.

Í hverjum þessara drykkja er álíka mikið af hreinum vínanda:

Tegund	Magn	Styrkur	Áfengismagn
Lítill bjór	330 ml	5%	16,5 ml
Léttvínsglas	100 ml	12%	12,0 ml
Gosbjór	250 ml	5%	12,5 ml
Einn einfaldur	30 ml	40%	12,0 ml

## Styrkur - hraði - næring

Því sterkari sem drykkur er, því minna magn þarf að drekka til að finna áfengisáhrif, og því hraðar sem er drukkið því hraðar koma áhrifin og því fyrr missir maður stjórn og verður ofurölvi.

Ef þú drekkur, borðaðu alltaf áður. Áhrif áfengis geta orðið mun meiri og verri (s.s. uppköst og meðvitundarleysi) ef þess er ekki gætt.

Fólk sem drekkur mikið og oft, fær meira drykkjuþol. Það finnur seinna áfengisáhrif en aðrir og það sést minna á þeim. Polið leiðir hins vegar til meiri drykkju og það skemmir líffærin, meðal annars heilann, enn meira heldur en við hófdrykkju.

Áfengi er hitaeiningaríkt orkuefni með lítið af næringarefnum.

Í hverju grammi af etanóli eru 7 kcal, öðru nafni hitaeiningar. Við hóflega drykkju bætast þessar hitaeiningar við þær hitaeiningar sem fást úr fæðunni.

Sex bjórar (4,5% að styrkleika) innihalda 780 hitaeiningar. Til að nýta þá orku þarf 70 kg maður að puða í ræktinni í 2 klukkustundir!

Tegund	Magn	Hitaeiningar (kcal)
Léttvínsglas	125 ml	100
Björglas	330 ml	150
Bjórdós	500 ml	225
Áfengisblandað gos	275 ml	175
Tvöfaldur vodki í gosi	330 ml	225
Mars súkkulaði (lítið)	50 g	229
Súkkulaðikex	3 kökur	248
Sykraður gosdrykkur	500 ml	215

Í ½ lítra af bjór er svipuð orka og í einu Marssúkkulaðistykki (50 g) eða um 225-229 kcal.

## Stelpur & strákar

Líffræðilega hefur áfengi meiri áhrif á stelpur en stráka. Stelpur þola u.þ.b. 30% minna af vínanda heldur en strákar, þ.e. stelpur verða drukknar af minna magni.

## Af hverju?

Stelpur eru yfirleitt minni og léttari en strákar. Sama magn af áfengi hefur mun meiri áhrif á litla manneskju en stóra. Stelpur hafa 10% meiri fituvef og minna af vökva í líkamanum en vatn þynnir út áfengi. Þær hafa minna af ensími sem brýtur niður áfengið svo það hverfi úr líkamanum.

## Ef þú drekkur ekki

- Eyðirðu peningunum þínum í kvöld sem þú manst eftir
- Gerirðu síður eitthvað sem þú sérð eftir seinna, t.d. sofa hjá einhverjum/einhverri sem þú hefur engan áhuga á – eða gleymir að nota verjur
- Kemstu örugglega heim til þín og það verður ekki svo erfitt að vakna morguninn eftir
- Líður þér vel morguninn eftir og þú lítur vel út, nema þér finnist þrútið andlit, blóðhlaupin augu og þurr munnur aðlaðandi
- Ertu betur á þig komin/n líkamlega
- Áfengisdrykkja skemmir vöðva sem þú þarfnast í íþróttum eða í líkamsræktinni
- Kemstu hjá því að æla

## Dauði

Óhófleg áfengisneysla leiðir með einum eða öðrum hætti til dauða fjölda fólks. Áætlað er að í Evrópu orsaki áfengisneysla árlega um 12% dauðsfalla karla og 2% kvenna. Það þýðir að áfengi er þriðji stærsti áhættuþáttur fyrir ótímabær dauðsföll í Evrópu.

**Ekki fara saman neysla vímuefna og áfengis – það getur jafnvel leitt til dauða!**

## Umferðin

Samkvæmt Umferðarstofu má rekja um 20% banaslysa til ölvunar. Árið 2007 urðu 1147 slys í umferðinni á Íslandi, þar af 59 vegna ölvunar. Alls slösuðust 82 af völdum ölvunaraksturs árið 2007.

Þrír létust af völdum ölvunaraksturs.

Ungt fólk á aldrinum 17-24 ára olli 34% þeirra umferðarslysa sem rekja mátti til áfengisneyslu árið 2007.

## Ungt fólk

Áætlað er að í Evrópu megi rekja 10% dauðsfalla kvenna og 25% karla í aldurshópnum 15-29 ára til óhóflegrar neyslu áfengis. Auk þess er áfengi áhrifaþáttur vegna eftirfarandi:

- Sjálfsvíg. – Um þriðjungur þeirra tengist áfengisneyslu.
- Ofbeldi af öllu tagi.
- Lakari námsárangur.
- Áfengisneyslan getur leitt til þess að ungt fólk muni allt að tíu sinnum minna af því sem það er að læra.
- Vinnutap og vinnuslys.

## Áfengi & líffærin

### Lifur

Áfengisneysla hefur skaðlega áhrif á lifrina. Sé neyslunni hætt áður en skaðinn er orðinn verulegur getur hún orðið söm aftur. Ef ekki þá eru miklar líkur á myndun skorpulifrar eða krabbameins í lifrinni. Skorpulifur er ólæknandi en hægt er að hægja á sjúkdómnum ef drykkju er hætt.

### Lifrin vinnur úr áfenginu!

Það er fyrst og fremst lifrin sem sér um að losa líkamann við áfengið. Það tekur hana að jafnaði um 1 klst. að losa hann við áfengið úr einum drykk. Ennþá getur því verið áfengi í blóðinu daginn eftir drykkju – og til að vera alveg viss er gott að bíða í sólarhring frá því síðasta dropa var neytt þar til ekið er. Jafnvel lítið magn áfengis getur skert viðbragðsflýti, dómgreind og athygli.

Hvorki kaffidrykkja, sturta, göngutúr eða ferskt loft flýtir fyrir því að áfengi hverfi úr líkamanum. Ekki má aka fyrr en ALLT áfengi er horfið úr líkamanum.

### Heili

Við neyslu áfengis dregur fyrst úr þeirri starfssemi heilans sem hefur með hömlur að gera, fólk verður hömlulausara. Matarlyst eykst og fólk hættir að hafa stjórn á hreyfingum sínum. Því meira sem drukkið er því sljórri verður fólk. Heili ungs fólks er í mótun fram yfir 20 ára aldurinn. Áfengisneysla á mótunartíma heilans getur skaðað ákveðnar stöðvar hans fyrir lífstíð.

### Beinn og óbeinn skaði

Skaðlegum afleiðingum áfengisneyslu má skipta í beinar og óbeinar afleiðingar. Beinar afleiðingar teljast þau óhöpp og slys sem rekja má beint til áfengisvímunnar. Óbeinar afleiðingar er þær breytingar og skaði sem verða á líffærum vegna mikillar eða langvarandi áfengisneyslu ásamt félagslegu tjóni sem snertir m.a. fjölskylduna, vini og atvinnulífið.

## Hjarta

Þegar talað er um að áfengi hafi jákvæð áhrif á heilsuna þá er átt við að rannsóknir gefi til kynna að hófleg neysla geti dregið úr myndun hjarta- og æðasjúkdóma.

Þetta á einkum við um miðaldra karlmenn og eldri konur og minna en eina einingu á dag.

Hættan á hjartasjúkdómum eykst hins vegar verulega við mikla neyslu áfengis.

Ungt fólk getur því ekki drukkíð áfengi sér til heilsubótar.

## Áfengi á meðgöngu

Á meðan konan er barnshafandi er barnið hluti af henni; allt sem hún borðar eða drekkur fær barnið, einnig áfengi. Áfengið sem móðirin drekkur berst til fóstursins með blóðrásinni um fylgju og naflastreng.

Líffæri fóstursins eru ekki nægilega þroskuð til að brjóta áfengið niður og fóstrið verður því fyrir meiri áhrifum en móðirin. Strax og ljóst er að von er á barni ætti móðirin að hætta að drekka áfengi.

### Hvar eru hættumörkin?

Hvorki er vitað hversu mikið magn áfengis er skaðlegt né á hvaða skeiði meðgöngunnar fóstrið er í mestri hættu. Vitað er að mikil áfengisneysla á meðgöngu getur haft í för með sér varanlegan skaða, t.d. galla í andlitsdráttum, óeðlilega smátt höfuð og í sumum tilvikum hjartagalla og vanskapaða útlími. Einnig getur hún orsakað andlega fötlun og skertan vitsmunaþroska sem oft kemur ekki fram fyrir en barnið er komið á skólaaldur.

### Hvað með tegundina?

Tegundin af áfengum drykkir skiptir ekki máli því vínandinn í öllum áfengum drykkjum hefur sömu áhrif og getur skaðað fóstrið.

## Áfengi & orkudrykkir

Nokkuð er um að ungt fólk sé að blanda saman áfengi og orkudrykkjum. Neyslu slíkra drykkja fylgir töluverð hættu. Mesta hættan er að orkudrykkurinn dregur úr eða felur áfengisáhrifin þannig að sá sem er að drekka finnur síður fyrir því hversu ölvaður hann er orðinn og er því líklegri til að drekka enn meira.

Rannsóknir sýna að ungt fólk sem drekkur áfenga orkudrykki eða blandar áfengi með orkudrykkjum er mun líklegri til að slasast en þeir sem drukku áfengi án orkudrykkja. Einnig eru tvisvar sinnum meiri líkur á að þeir þurfi að leita sér læknishjálpar og tvisvar sinnum meiri hættu á að þeir fari í bíl með ölvuðum öikumanni.

## Hætta

Það hefur margar slæmar og hættulegar afleiðingar að drekka of mikið af áfengi:

- Slys, um helmingur banaslysa í umferðinni og um þriðjungur drukknana er vegna ölvunar.
- Sjálfsvíg, um þriðjung þeirra má rekja til ölvunar.
- Afbrot, stóran hluta afbrota má rekja til ölvunar.
- Ofbeldi af öllu tagi má rekja til ölvunar.
- Morð, helmingur morða eru framin undir áhrifum áfengis.
- Fósturskemmdir, ef drukkíð er á meðgöngu getur fóstrið skaðast.
- Heilsutjón, lifrin, heilinn og taugakerfið skemmast.
- Vinnutap og vinnuslys eru oft vegna áfengisneyslu.
- Lakari námsárangur. Áfengisneysla unglinga getur leitt til þess að þeir muna allt að tíu sinnum minna af því sem þeir eru að læra.

## Hjálpðu!

Ef þú ert með einhverjum sem missir meðvitund vegna þess að hann hefur drukkið of mikið þarftu að:

- **Hringja strax í Neyðarlínuna 112**
- **Fá ráð hjá Neyðarlínunni hvað eigi að gera meðan beðið er**
- **Aldrei hika við að biðja um neyðarhjálp**

Ef einhver er illa á sig kominn af áfengisdrykkju má ekki skilja hann einan eftir til að sofa úr sér. Hætta er á að hann kafni ef hann kastar upp.

© Lýðheilsustöð, þriðja prentun, endurskoðuð 2010.

