

Murphys lag i hälsovården?

■ Murphys lag säger som bekant att »if anything can go wrong, it will«. Sjukvården vill hjälpa människor att inte dricka för mycket alkohol. Det är av allt att döma en utmärkt ambition. Alkohol ökar risken för ett stort antal sjukdomar, och nyligen kunde man höra i medierna att redan en låg konsumtion krymper hjärnan.

Som ett led i detta förebyggande arbete delar vissa sjukhus ut en sk Dryckesdagbok; genom att dag för dag fylla i sin konsumtion och summera den vid veckans slut kan den enskilde själv kontrollera hur man ligger i förhållande till de nivåer vid vilken konsumtionen betraktas som riskfylld (Figurerna 1–2, där Figur 1 visar utsidan på det lilla häftet).

Det exemplar som visas i figurerna är funnet på ett stort universitetssjukhus söder om stäppen, men är troligen typiskt för svensk sjukvård (ingen yngre medarbetare har tvingats undersöka saken). Vi noterar med tillförsikt att sjukhuset i fråga är »hälsofrämjande«

(Figur 1). Det känns tryggt att veta, inte minst som cyniska ekonomer ibland misstänker att sjukvårdsproducenter, när ekonomin är knapp, puffar på efterfrågan på sina egna tjänster (supplier-induced demand), t ex genom att undvika preventiva insatser.

Så långt är allt gott och väl.

Låt oss gå till häftets insida (Figur 2). Här definieras be-

greppet »standardglas«, vilket är nödvändigt för att man ska kunna summera olika typer av alkoholkonsumtion. En burk folköl är ett standardglas – OK. En flaska starköl är ett standardglas – OK. Ett litet glas vin (15 cl) är ett standardglas – vänta nu, blev det här rätt? När jag växte upp fick jag lära mig att det vid en middagsbjudning gick 8 glas vin på en flaska (9 cl per glas). Men det kanske är anorlunda nu (vad säger Socialstyrelsen)? Fast ändå, »ett litet glas«?!

Då måste ett vanligt glas vara större (20 cl)? Kan man hänvisa till detta häfte nästa gång man tar in ett glas vin på restaurang? Den i häftet omnämnda <www.alkoholprofilen.se> (Figur 2), framtagen av Alkoholkommittén, är sedan 2008 övertagen av Systembolaget; männe detta skulle kunna förklara en del?

I vilket fall som helst bör man ju hålla sig under riskgränserna (Figur 1; obs till skidåkare – alltså riskgränsen, inte Riksgränsen, som det ju är lätt att hålla sig nedanför). Få se nu – ja, det borde ju gå att klara. Om man är man ska man dricka 15 standardglas (15×15 = 225 cl vin) på en vecka för att komma upp i riskfylld konsumtion.

Jahaja, på tre helpavor vin borde man ju klara veckan. Man kan alltså peta i sig 30 cl vin per dag, varje dag i veckan (30×7 = 210 cl < 225 cl), utan att komma upp i risknivå. Är landstingsdirektören från Frankrike?

För några år sedan fann lundaekonomer att alkoholinformationen i skolan ledde till att ungdomar såg alkoholkonsumtion som mindre riskfylld än tidigare (en mera korrekt riskuppfattning enligt författarna). Det hälsofrämjande sjukhuset verkar här vara inne på samma linje – det

vore ju synd om en massa människor gick omkring och trodde att t ex två glas vin om dagen eller två flaskor i veckan vore en riskfylld konsumtion.

Vi kan notera att det nedtill på häftets baksida (Figur 1) står att »redan mindre mängder alkohol kan ge skador«, men det gäller enligt texten bara gamla, unga, gravida, sjuka och dylika.

Så friska medelålders går synbarligen fria (gruppen »lider av någon sjukdom« inkluderar å andra sidan i princip alla, de enda friska är de som inte är tillräckligt nogga undersökta, men denna insikt torde inte vara allmänt spridd).

Slutligen får vi lära oss att man ska vara vaksam inte bara på den totala mängden alkohol per vecka utan också på stor-konsumtionstillfällen.

Men vänta, nu blir det visst intressant igen. Vid storkonsumtion bör man enligt häftet (Figur 1) hålla sig så nära riskgränsernas nivåer som möjligt.

Ajdå. Då får gammelfaster skärpa sig ordentligt, hon som tycker hon varit med om ett sjöslag om hon dricker ett glas sherry (1 standardglas) och ett (litet, 15 cl) glas vin till maten. Två glas till ska det vara, så hon kommer upp i 4 standardglas (60 cl vin).

Det är inte för inte som oförutsedda konsekvenser är ett av de vanligaste fenomenen i mänsklighetens historia. Bästa hälsningar från en elak fan som läst hälsobibeln.

Carl Hampus Lyttkens

professor i nationalekonomi, tidigare bl a forskare i hälsoekonomi vid Medicinska forskningsrådet, medlem av rådets kommité för medicinsk teknologivärdering och medlem av Nationella folkhälsokommitténs expertgrupp för ekonomiska analyser
Carl.HampusLyttkens@nek.lu.se

Att dricka nedanstående mängd alkohol eller mer innebär att dricka på en riskfylld nivå

Generella risknivåer för friska vuxna.

	kvinnor	män
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

Det är viktigt att både ha koll på den totala mängden alkohol man dricker under en vecka OCH hur mycket alkohol man dricker per tillfälle. Man bör begränsa de tillfällen då man dricker en större mängd alkohol till högst en gång i månaden – och då försöka vara så nära ovanstående gränser som möjligt, per tillfälle.

Redan mindre mängder alkohol kan ge skador hos unga, äldre, gravida samt hos personer som lider av någon sjukdom eller tar medicin.

Dryckesdagbok

Ungefär 15–20% av den vuxna befolkningen i Sverige har en riskfylld alkoholkonsumtion. Risken för att skada sig i en olycka är 3–5 gånger större med en alkoholpromille på 0,5 än om man är nykter.

Genom att föra en "dagbok" över sin alkoholkonsumtion kan man själv göra en bedömning om man dricker på en riskfylld nivå.

Om man minskar sin alkoholkonsumtion till en icke riskfylld nivå:

- kan man få ett bättre allmänt hälsotillstånd och mer energi.
- undviker man alkoholrelaterade följdtilstånd så som: huvudvärk, magproblem, sömnpromblem, dåligt humör, ångest, nedstämdhet, sociala problem m.m.

Hälsofrämjande sjukhus

Så räknar och bokför du standardglas

Räkna ut din veckokonsumtion. Räkna i standardglas. Ett standardglas motsvarar:

- En burk folköl (50 cl)
- En flaska (33 cl) starköl/stark-cider/alkalisk
- Ett litet glas vin (15 cl)
- 8 cl starkvin
- 4 cl sprit

En burk starköl (50 cl) 5% är 1,5 standardglas.
En burk starköl (50 cl) 7–8% är 2 standardglas.
En burk starköl (50 cl) 9–10% är 3 standardglas.

Bokför antalet standardglas alkohol du dricker dag för dag under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	totalt

På baksidan kan du göra en egen bedömning om du dricker alkohol på en riskfylld nivå.

www.alkoholprofilen.se

Figur 1. Bak- och framsida på det hälsofrämjande sjukhusets folder med råd och dåd om goda dryckesvanor.

Figur 2. Folderns insida fylls i med uppgifter om alkoholkonsumtionen.