

HUR PÅVERKAS DIN HÄLSA AV ALKOHOL?

HJÄRNAN

Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Ju högre konsumtion desto större risk för nedsatt kognitiv förmåga.

Du sover sämre och känslorna påverkas. Risken att drabbas av ångest och depressioner ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion. Hälften av alla självmord i Sverige är alkoholrelaterade.

Vid mycket hög konsumtion krymper hjärnan och du kan drabbas av epileptiska anfall eller andra hjärnsjukdomar.

HJÄRTAT OCH KÄRLEN

Att dricka mycket alkohol kan medföra högt blodtryck och risk för skador, främst förmaksflimmer, hjärtsvikt och stroke.

Alkoholkonsumtion kan inte rekommenderas för att förebygga hjärtsjukdomar.

LEVERN

All alkoholkonsumtion ökar belastningen på levern. Alkohol är vanlig orsak till fettlever, hepatit och skrumplever.

INFEKTIONER

När vi har alkohol i blodet fungerar de vita blodkropparna sämre. De kan inte skydda oss från infektioner lika bra. Detta kan exempelvis leda till svåriläkta sår eller upprepade och långdragna luftvägsinfektioner.

BLODET

Alkoholen hämmar benmärgens förmåga att bilda blodkroppar och kan leda till blodbrist.

HUDEN

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för psoriasis, eksem och andra hudbesvär.

CANCER

Alkohol ökar risken för cancer i flera organ. Klara samband finns till cancer i mun och svalg, matstrupe, lever, bröst, prostata, bukspottkörtel och tjocktarm.

SKELETTET

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för benskörhet och gikt.

MAGEN

Hög alkoholkonsumtion försämrar näringsupptaget och ökar risken för magkatarr, sur mage och diarré.

BLI GRAVID?

Avstå helt från alkohol om du planerar att bli gravid. Fertiliteten, hos både kvinnor och män, minskar vid hög alkoholkonsumtion och det finns inte någon säker gräns för alkoholkonsumtion under graviditet.

0%

