

# ALKOHOL



OPPLEVER DU PROBLEMER  
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER  
OG FORHÅNDSREGLER.



## HVA ER ALKOHOL?

Alkohol er egentlig en samlebetegnelse på en gruppe lignende kjemiske stoffer, men brukes i dagligtale om drikker som inneholder det rusgivende stoffet etanol. Etanol er et lovlig rusmiddel i Norge for personer over 18 år. For å kjøpe drikker med over 22 volumprosent etanol må du være minst 20 år. Moderat alkoholbruk er sosialt akseptert, og forholdsvis vanlig i de fleste miljøer i Norge.

Effekten er først og fremst sløvende fordi alkohol demper sentralnervesystemet, men i små mengder har det en stimulerende effekt. Mengden alkohol i kroppen kan måles som promille i blodet – 1 promille tilsvarer ca. 1 gram alkohol per liter blod.

Metanol, også kalt tresprit, er en annen type alkohol. Metanol omdannes til giftige stoffer i kroppen, noe som kan føre til blindhet, varige hjerneskader eller død. Ulovlig fremstilt etanol inneholder enkelte ganger farlige mengder metanol. Du bør derfor ikke drikke smuglersprit, hjemmebrent eller alkohol du ikke vet hvor kommer fra!



## HVORDAN VIRKER DET?

Det er individuelle forskjeller på hvordan alkoholrus oppleves, men det finnes noen typiske symptomer:

- **Opp mot og omkring 0,5 promille**  
Du føler deg lett påvirket. De fleste opplever å bli i godt humør.
- **Mellom 0,5 og 1 promille**  
Du blir mer ukritisk, impulsiv og risikovillig. Kroppens koordinasjonsevne reduseres.
- Vanlig festpromille ligger vanligvis på dette nivået.
- **Over 1 promille**  
De dempende og ubehagelige virkningene blir mer tydelige. Balansen blir dårligere, du snakker snøvlete, og kontroll med bevegelser forverres. Du blir trøtt og sløv og får økt reaksjonstid.
- **Over 1,5 promille**  
De fleste får problemer med hukommelsen, eller en såkalt blackout. Hukommelsesproblemene øker med stigende promille. Du kan bli kvalm og kaste opp.
- Høy promille kan være svært farlig – se avsnittet om alkoholforgiftning.



## FORHOLDS- REGLER

"Fylla har skylda!" Alkohol er det mest brukte rusmiddelet i Norge, og det rusmiddelet som fører til flest helseproblemer. Inntak av alkohol gjør deg også utsatt for andre typer skader. Statistikk viser at i de nordiske landene er 70-80 prosent av de som er innblandet i voldsepisoder påvirket av alkohol. I helgene er nesten alle som kommer med skader på legevakten alkoholpåvirket. I tillegg til voldsutøvelse, er dette relatert til nedsatt koordineringsevne og balanse, som gjør deg utsatt for fall og ulykker.

Alkohol kan kalles voldtektsdopet fremfor noe, og du blir også et lettere ransoffer om du er full. Når du drikker alkohol, blir du dårligere til å ta vare på deg selv og andre. Forsøk å unngå å gå alene, og si alltid i fra til noen hvor du er. Pass på hverandre! Tør du stole på at vennene dine passer på deg hvis du blir for full?

Mange av de som utfører vold, ran og seksuelle overgrep er alkoholpåvirket. Du har ansvar for dine handlinger, også når du er full. Derfor må du ta ansvar for å beholde kontrollen over deg selv, særlig dersom du har en tendens til å bli aggressiv og ufin i fylla!

For å unngå å bli for full kan du ta noen enkle grep:

- Drikk sakte og innta drikke med lav alkoholprosent.
- Husk å spise mat før og under inntak av alkohol.
- Pass på å få i deg nok alkoholfri drikke, gjerne vann. Både før, under og etter inntaket av alkohol.
- Ikke ta andre rusmidler, eller medisiner, sammen med alkohol.

## Bivirkninger og alkoholforgiftning

Hvis du er gravid, har en diagnose eller går på medisiner, kan dette påvirke effekten og skadevirkningene av alkohol. Vit derfor hvordan det rusmiddelet du vil bruke kan påvirke deg og situasjonen din.

Høyt inntak av etanol er giftig for kroppen - promille fra rundt 3 kan være dødelig. Pustesenteret hemmes, slik at man får pustestans og dør. Man kan bli bevisstløs og miste kontroll over blæren, fordi deler av sentralnervesystemet lammes.

I kombinasjon med dempende medikamenter, sovemidler, smertestillende midler og midler mot epilepsi, kan også langt lavere promille føre til død.

Ved alvorlig alkoholforgiftning er legehjelp livsnødvendig.

## Hva gjør jeg hvis noen kollapser?

Hvis du mistenker at noen har drukket for mye og trenger tilsyn av lege, sjekk følgende ting:

- Er personen bevisstløs?  
Lar vedkommende seg vekke?
- Puster personen dårlig?
- Har personen tisset på seg?
- Har personen tatt andre rusmidler enn alkohol?
- Har personen hodeskader?

Ring nødnummer 113 hvis svaret på noen av disse spørsmålene er ja!

Det er bedre å ringe etter hjelp én gang for mye enn én gang for lite. Ikke gå fra en bevisstløs person! Dersom personen puster, legg vedkommende i stabilt sideleie, slik at han/hun ikke kveles hvis han/hun kaster opp.

Hvis personen ikke puster, utfør førstehjelp. Om du er usikker på førstehjelp, ta kontakt med noen som kan det, eller få veiledning fra nødtelefonen. Ikke forsøk å gi drikke til noen som er bevisstløs.

Når ambulansen kommer, fortell hvor mye alkohol, og eventuelt hvilke andre stoffer, vedkommende har tatt. Husk helsepersonell har taushetsplikt.





## HVORFOR BLIR DU FYLLESJUK?

Når du drikker alkohol forsøker kroppen å tilpasse seg stoffet og skape en balanse. Når du slutter å drikke, får du derfor en slags abstinens. I tillegg reduseres kroppens nivå av et hormon som styrer produksjonen av urin. Dette gjør at man tisser mer, og kan bli dehydrert (uttørket). Det beste du kan gjøre for å unngå fyllesyke, er å drikke mindre alkohol, unngå høy alkoholpromille over tid, og drikke saktere. Drikk dessuten nok vann.

Alkohol er også avhengighetsskapende. Jo mer og jo oftere du drikker, desto mer toleranse utvikler kroppen for stoffet. Dette kan føre til større reaksjoner når du slutter å drikke. Tegn på at du har et alkoholproblem kan være at du føler trang til å drikke mer «dagen derpå» for å føle deg bedre, at du endrer personlighet når du er påvirket, eller at du ikke klarer å slutte å drikke før du blir for full.



## ALKOHOL OG GRAVIDITET

Ingen vet hvor mye alkohol som må til før det oppstår skade hos det enkelte barn. Alle organer hos fosteret kan bli påvirket, og utviklingen kan bli forstyrret. Hjernen er særlig utsatt for skader fordi den utvikles gjennom hele svangerskapet.

### **Alkoholbruk øker risikoen for:**

- Spontanabort og misdannelser.

### **Det er dessuten økt sannsynlighet for at barnet:**

- blir født for tidlig.
- blir mindre i vekt, lengde og hodeomkrets, som følge av dårlig fostervekst.
- får lavere intelligens.
- får lærevansker og svakere evne til problemløsning.
- får atferds- og sosiale problemer.
- får problemer med å huske.
- blir rastløst og hyperaktivt.
- får vansker med å forstå konsekvensene av handlingene sine.

Risikoen for skader øker hvis du drikker mye og ofte.



## ALKOHOL OG ANDRE STOFFER

### **Cannabis og alkohol**

Cannabis kan endre din tilstand ganske dramatisk dersom du har drukket. Jo høyere promille du har, jo mer vil cannabis forsterke virkningen av alkohol. Du kan bli mye mer full, sløvere, trøtt, og kanskje kvalm.

### **Piller og alkohol**

Dempende medikamenter som for eksempel benzodiazepiner som Rivotril, Valium, Xanor og Sobril er svært risikabelt å innta sammen med alkohol. De fører til at du tåler mye mindre alkohol. Dette kan igjen føre til at du blir overstadig beruset, mister kontrollen, får blackout, dårligere vurderingsevne, gjør ting som er farlig – eller du kan risikere en potensielt farlig overdose.

### **Alkohol og GHB**

GHB er et dempende stoff. GHB gir i seg selv en sterk rus, med stor risiko for overdose. Dersom du blander GHB med alkohol, er faren for en livstruende forgiftning stor, og jo mer alkohol du har drukket, jo farligere er det. Bland ALDRI alkohol og GHB!

### **Stimulerende stoffer og alkohol**

Stimulerende stoffer som amfetamin, kokain og metylfenidat (for eksempel Ritalin eller Concerta) fører til at du ikke merker alkoholrusen like godt som ellers. Promillen vil være den samme, men du vil føle deg mindre påvirket, og kan føle at du tåler mer alkohol enn vanlig. Når virkningen av det stimulerende stoffet går ut, kan det plutselig gi en overdreven beruselse. I verste fall kan dette gi en livstruende forgiftning.



## PÅVISNING AV ALKOHOL

Alkohol forbrennes med ca. 0,15 promille i timen. Så lenge en har promille, kan alkoholen påvises i spytt og blod.

Metabolitter/nedbrytingsstoffer etter bruk av alkohol kan påvises i både blod og urin etter at stoffet er ute av kroppen. Påvisningstiden er avhengig av analysemetode og mengden alkohol som har blitt inntatt, og kan variere fra få dager til flere uker.



## ALKOHOL OG LOVGIVNING

Alkohol er en lovlig vare, men er regulert. Det er blant annet aldersgrenser og begrenset tilgjengelighet.

### **Bilkjøring og helsekrav til førerkort**

Alkoholpåvirkning kan gi en kraftig reduksjon av din kjøreevne. Jo mer påvirket du er, jo dårligere sjåfør blir du. Kjøring i ruspåvirket tilstand er ulovlig, og straffes med bøter eller fengsel. I tillegg risikerer du å utsette andre for fare, noe som kan medføre et tungt ansvar, både etisk og juridisk.

Drikk du mye alkohol over tid, reduseres din allmenntilstand såpass mye at du vil bli vurdert som potensielt trafikkfarlig. Dermed fyller du ikke helsekravene til førerkort. Det er din lege som vurderer om du fyller helsekravene eller ikke.

De som ikke fyller helsekrav til førerkort, må dokumentere avhold fra alkohol i lang tid. Disse reglene gjelder førerkortgruppe 1 (AM, S, T, A1, A2, A, B, BE). Det er egne regler for førerkortgruppe 2 og 3, og for yrkessjåfører.

## Opplever du problemer knyttet til rusbruk?

Dersom du opplever problemer knyttet til din rusbruk, anbefaler vi at du kontakter din lege, eller rustjenestene i din kommune, for en samtale og eventuell videre oppfølging.

Du kan også kontakte RUSTelefonen anonymt dersom du har spørsmål på tlf. 915 08588 eller [www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no).