

➤ FRA PRESIDENTEN

Svært mange mennesker lider daglig på grunn av andres eller eget alkoholmisbruk. Alkohol er en av de fire store risikofaktorene som står for den eksplosive utviklingen av livsstilssykdommer på verdensbasis.

Alkohol – venn eller fiende?

Da Bjørn Inge Larsen ringte og spurte om jeg kunne tenke meg å støtte Helsedirektoratets kampanje for et lavere alkoholforbruk, noe som innebærer to alkoholfrie uker, svarte jeg umiddelbart «ja» til det. Jeg sa også ja til å utfordre ti andre personer til et par alkoholfrie uker. Jeg synes det er flere gode grunner til å støtte denne kampanjen.

Alkohol er det rusmiddelet som skaper størst risiko for uhelse som følge av skader, vold, trafikkulykker, psykiske lidelser og fosterskader, i tillegg til direkte alkoholrelaterte sykdommer. Svært mange mennesker lider hver dag på grunn av andres eller eget misbruk. Alkohol er en av de fire store risikofaktorene som står for den eksplosive utviklingen av livsstilssykdommer på verdensbasis. De andre er røyk, feil ernæring og manglende fysisk aktivitet. Vi har et ansvar for å bidra til å snu denne sykdomsutviklingen.

I Norge har vi et relativt lavt alkoholforbruk sammenliknet med andre europeiske land, men det øker sakte, men sikkert. Vi blir mer kontinentale i våre drikkevaner, samtidig som vi fortsetter med den litt «vikingaktige» helgedrikkingen.

Så er det to grupper hvor det er en markant forskjell i drikkemønster: Eldre personer og kvinner rundt førti. Alkohol blir kalt «den store imitatoren» når det gjelder eldre med uklare symptomer. Det er på tide å tenke oftere på alkohol som mulig årsak til uhelse hos eldre.

Utviklingen i drikkemønster hos kvinner rundt førti henger blant annet sammen med at kvinner har liknende karrieremønstre som menn. Dette er en gruppe jeg av naturlige årsaker identifiserer meg med, og jeg har sett på nært hold at kvinner har et blandet forhold til denne utviklingen.

Mange opplever at det eksisterer et drikkepress. Mange synes det er slitsomt å drikke selv moderate mengder, fordi det også reduserer form og humør neste dag. Dette har gjort at jeg har blitt enda mer opptatt av det frie valg, og at det alltid skal være en fullt ut akseptert løsning å velge alkoholfritt.

Når vi diskuterer alkohol, er det alltid en fare for å bli oppfattet som moralistisk. Noen vil undre seg over om planen nå er å skape dårlig samvittighet for nok en av livets nytelser. Sann er det ikke, og prinsippet om den gylne middelvei er fremdeles et godt prinsipp.

I et rent helseperspektiv mener jeg likevel at vi har en opplysningsplikt rett og slett fordi vi vet det vi vet. Alkohol har få, om noen, gunstige helseeffekter, men mange ugunstige effekter på helsen. På samfunnsnivå er det bra om vi klarer å holde forbruket relativt lavt.

Rusmisbruk er et økende helseproblem, og alkohol er en av verstingene. Legeforeningen mener derfor det er bra at Helsedirektoratet har lansert Alkohol og helsekampanjen. I tillegg har Legeforeningen bedt om en egen spesialitet innen rusmedisin. Her håper vi at Helse- og omsorgsdepartementet nå kommer raskt på banen.



Hege Gjessing

Hege Gjessing
hege.gjessing@legeforeningen.no
president