

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



## 11 Miljoner

**Det enskilt största hälsohotet globalt sett**

Högt blodtryck är en rubbning i cirkulationssystemet och det enskilt största hotet mot liv och hälsa i hela världen. Högt blodtryck är orsak till 10,8 miljoner eller 19,2% av alla dödsfall.



## Hjärtfrekvens

**Alkoholintag höjer blodtrycket**

Kliniska och experimentella studier av hög kvalitet visar att alkohol höjer blodtrycket, särskilt några timmar eller dagar efter att man druckit alkohol och vid hög konsumtion.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad

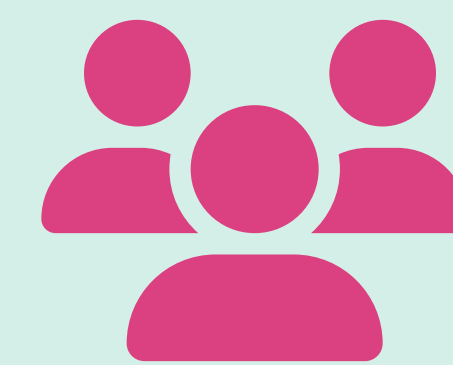


### !

## Risk

### Ingen säker nivå

Det finns ingen säker nivå på sikt av alkoholkonsumtion när det gäller risk för högt blodtryck. Risken stiger med ökad konsumtion även från en låg eller måttlig nivå.



## Policy

### Alkoholpolitik är effektivt för att minska högt blodtryck

Det mest kostnadseffektiva sättet att minska högt blodtryck och de hälsoproblem det orsakar är åtgärder som minskar den sammanlagda alkoholkonsumtionen hos befolkningen.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



## Inga bevis för gynnsamma effekter

**Randomiserade studier av hög kvalitet finner inga bevis för att alkohol i låga doser har gynnsamma effekter på blodtrycket**

- Studier med mendelsk randomisering jämför blodtryck hos människor som har eller saknar en genetiskt betingad intolerans för alkohol.
- Studier med mendelsk randomisering minimerar därför riskerna för metodproblem som skevt urval till jämförelsegrupper och problem med omvända orsakssamband.
- Studier med mendelsk randomisering finner starka samband mellan alkohol och blodtryck och finner ingen skyddande effekt av låg eller måttlig alkoholkonsumtion..

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



## Växande vetenskaplig skepsis

**Det finns ökande vetenskapligt tvivel angående den tidigare utbredda tron på att alkohol i låga eller måttliga doser kan skydda mot hjärt-kärlsjukdom**

- Skeva urval i okontrollerade observationsstudier kan ge intryck av en sådan effekt.
- Men studier med starkare metodik (till exempel med mendelsk randomisering) visar enbart på negativa effekter av alkoholkonsumtion på ischemisk hjärtsjukdom och stroke, till exempel.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



# En stor utmaning för folkhälsan

**Högt blodtryck är den enskilt största förebyggbara riskfaktorn för sjukdom och för tidig död**

- Högt blodtryck är den främsta riskfaktorn för vanligt förekommande hjärt-kärlsjukdomar som kranskärlssjukdom och stroke, men det är också en bidragande orsak till andra vanligt förekommande sjukdomar som till exempel typ 2-diabetes.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



## 51 Miljarder

**Omfattande sjukdomsbörda av högt blodtryck**

Kostnaderna för behandling och kontroll av högt blodtryck, både för individer och nationella hälso- och sjukvårdsbudgetar, är oerhörda. I USA uppskattades de årliga kostnaderna för högt blodtryck till över \$51 miljarder.



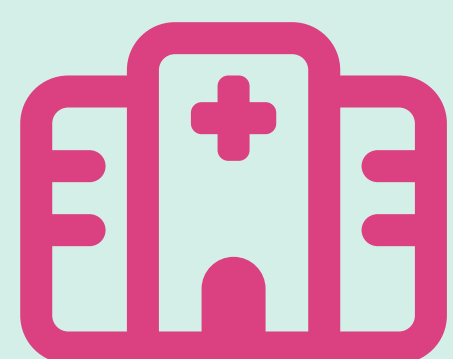
## 108 Miljarder

**Kostnaden på grund av hjärtsvikt**

Den globala kostnaden för hjärtsvikt, inklusive kostnader för hälso- och sjukvård, förtida död och förlorad produktivitet uppskattades för år 2012 till 108 miljarder US dollar per år och kostnaden uppskattas stiga snabbt i takt med att befolkningen åldras.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



# 60%

**De flesta människor med högt blodtryck får inte behandling**

Uppskattningsvis 46 procent av de som har högt blodtryck känner inte ens till att de har det. Dessutom är det nästan 60 procent som inte får behandling och det uppskattas att bara en av fem personer med högt blodtryck har blodtrycket under kontroll.



# Blodtryck

**Alkoholintag höjer blodtrycket**

Alkoholintag är en riskfaktor för förhöjt blodtryck och utveckling av hypertoni. Bland personer som konsumerade mer än 24 gram/dag ledde en minskning av alkoholintaget till en märkbar blodtryckssänkning.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



# Alkohol och blodtrycket

## Alkoholbruk påverkar hjärt- och kärlsystemet negativt på flera sätt

- Endotelets förmåga att utvidga blodkärlen när blodflödet blir större blir gradvis sämre med stigande konsumtion av alkohol. Effekten märks på personer med låg konsumtion men särskilt för personer som dricker större mängder.
- Alkoholkonsumtion har också visats orsaka förkalkning både i stora kroppspulsådern och i hjärtats kranskärl och effekten ökar med ökad alkoholkonsumtion.



## ALKOHOL OCH BLODTRYCK

### Faktablad



# Alkohol och blodtryck

## Alkoholbruk påverkar hjärt- och kärlsystemet negativt på flera sätt

- Alkoholkonsumtion över tid kan skada det viktiga återkopplingsystemet mellan det autonoma (icke viljestyrda) nervsystemet och hjärtat. Det här är ett komplicerat regleringssystem som består av nervkontroll av både blodådrornas muskelspänning och hur fort hjärtat slår.
- Berusningsdrickande i ungdomen, bland unga vuxna och personer i medelåldern ökar risken för högt blodtryck, både i utgångsläget och flera år senare.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



### Stroke

#### Alkoholbruk ökar risken för stroke

Det finns starka vetenskapliga belegg, och samstämmighet, för att alkohol ökar risken för både ischemisk och hemorragisk stroke, särskilt vid högre nivåer av konsumtion.



**8%**

#### För varje ytterligare 10g alkohol som konsumeras per dag ökar risken för förmaksflimmer med 8%

En uppskattning har visat att för varje ytterligare 10 gram alkohol som konsumeras per dag ökar risken för förmaksflimmer med 8 procent.

## ALKOHOL OCH BLODTRYCK

### Faktablad



# Alkohol och förmaksflimmer

**Alkoholkonsumtion är en kraftig, dosrelaterad riskfaktor för förmaksflimmer**

Risken ökar med all alkoholkonsumtion, jämfört med ingen alkohol.

- En uppskattning har visat att för varje ytterligare 10 gram alkohol som konsumeras per dag ökar risken för förmaksflimmer med 8 procent.
- Dessutom kan personer med förmaksflimmer som har en måttlig alkoholkonsumtion (till exempel 120 gram alkohol per vecka, det vill säga 10 svenska standardglas) minska symptomen eller bli symptomfria genom att inte dricka alkohol eller kraftigt minska sin konsumtion med cirka 80 procent.

# ALKOHOL OCH BLODTRYCK

## Faktablad



# Alkohol och ischemisk hjärtsjukdom

**Alkoholkonsumtion leder till förhöjt blodtryck akut och förhöjt blodtryck över tid utan att det finns någon säker nivå eller skyddande effekter**

- Detta är anledningen till tvivlen ökar om att alkohol skyddar mot dödsfall och sjukdom orsakade av ischemisk hjärtsjukdom.
- Det finns en fullständig samstämmighet om att alkoholkonsumtion på högre nivåer kraftigt ökar risken för IHD.

## ALKOHOL OCH BLODTRYCK

### Faktablad

Heart Disease

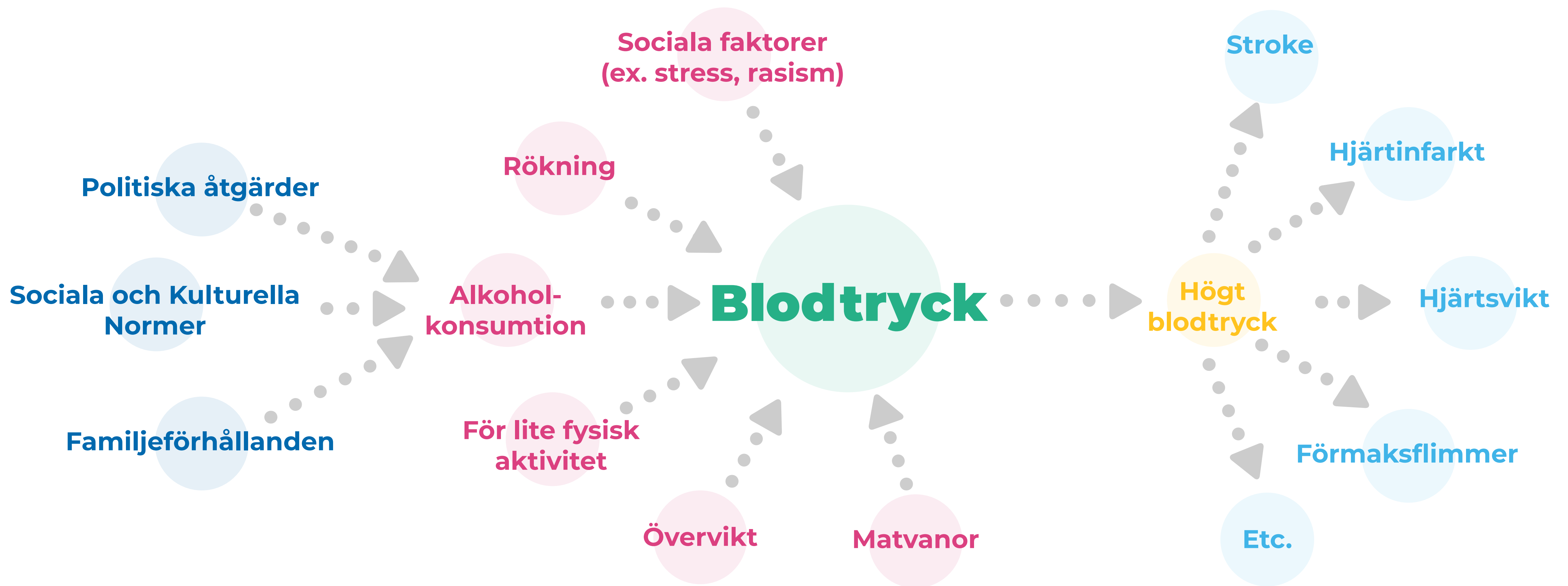


# Alkohol och hjärtmuskelsjukdom

**Alkohol är en underliggande orsak till dödsfall till följd av hjärtmuskelsjukdom**

I en preliminär analys med data från 103 länder uppskattades att alkohol orsakade cirka 5,6 procent av dödsfallen i sjukdomen. I länder där hög alkoholkonsumtion är mycket vanligt kan alkohol vara en underliggande orsak till mer än 60 procent av alla dödsfall i hjärtmuskelsjukdom.

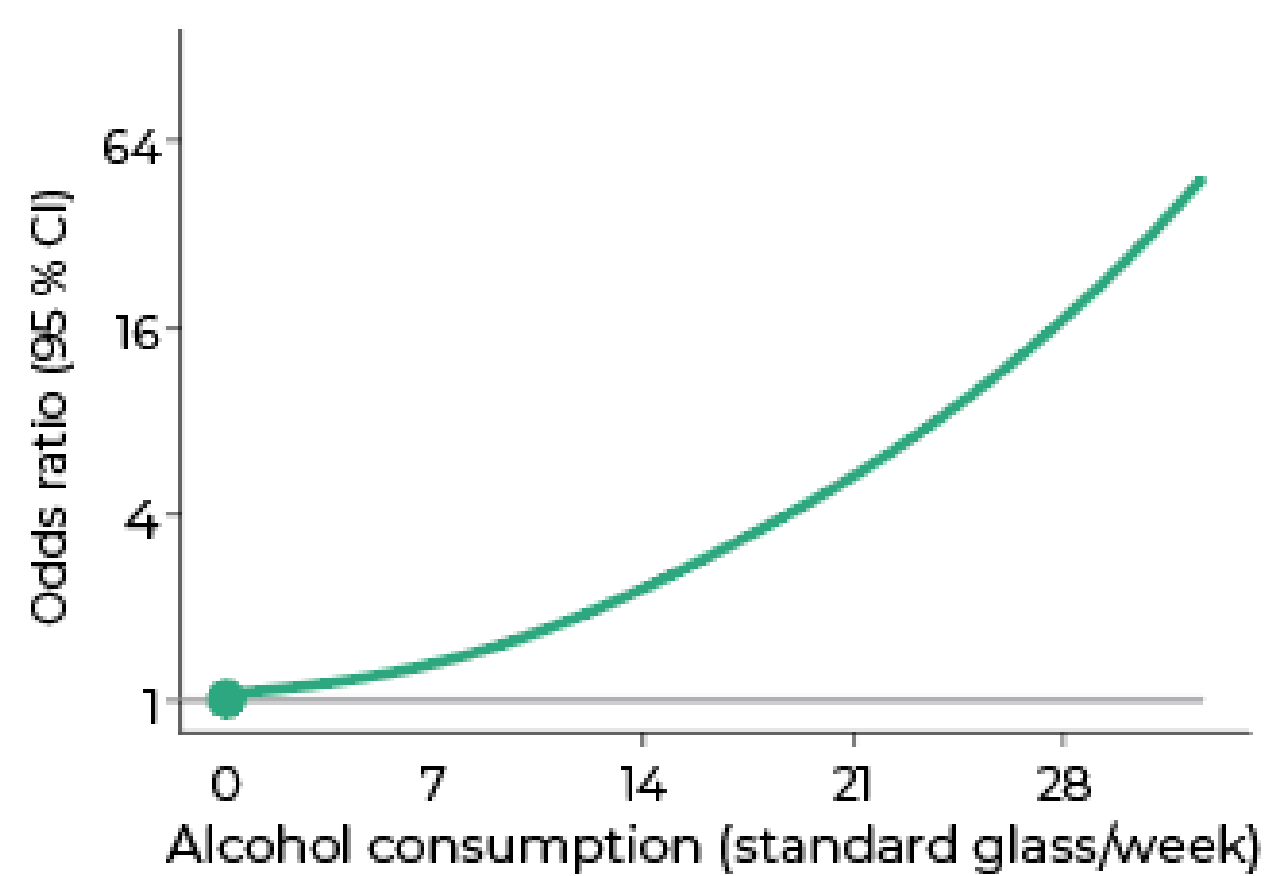
# Alkohol & Blodtryck



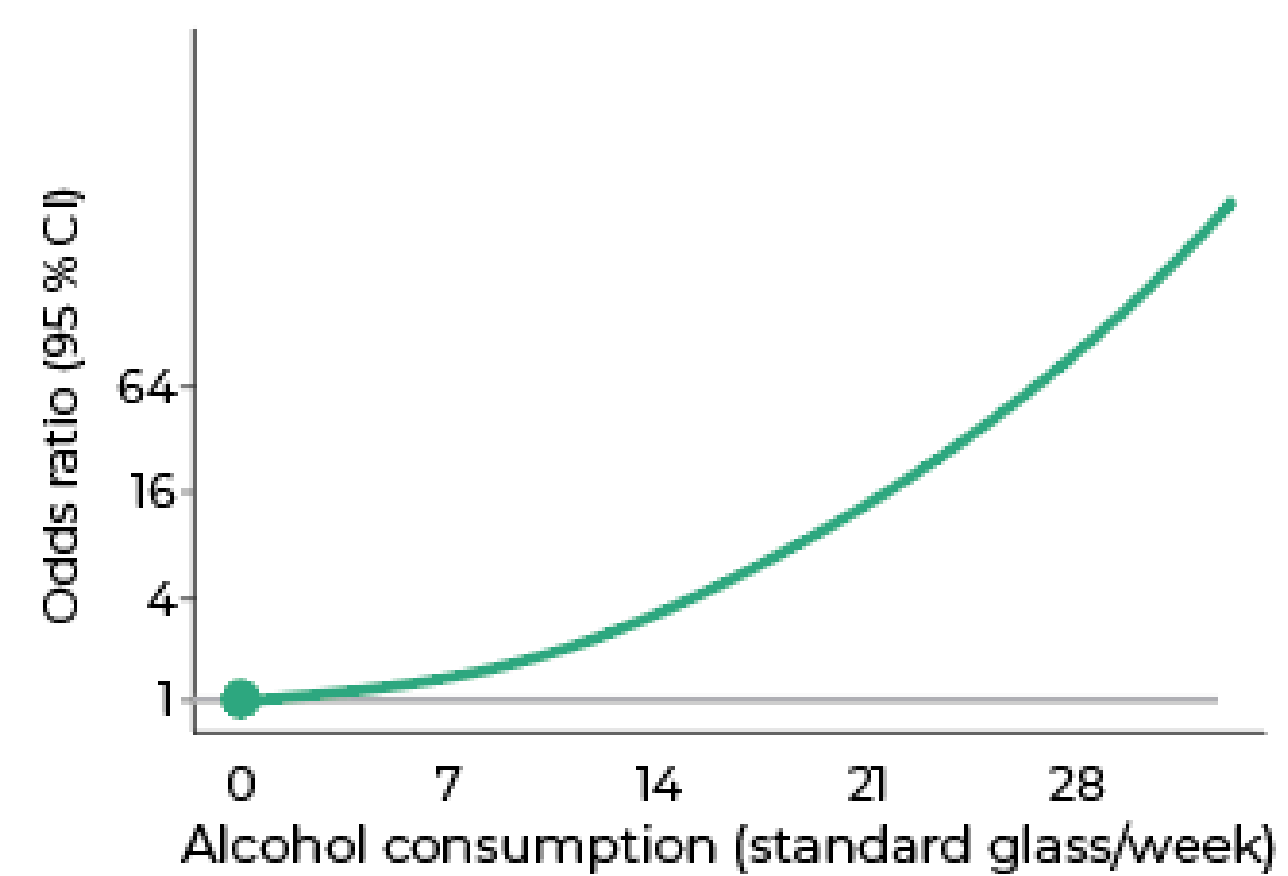
## Alkohol & Blodtryck

Förhållande mellan alkohol och 6 hjärt-kärlsjukdomar enligt analys med mendelsk randomisering med hjälp av rs1229984 i ADH1B-genen, utan icke-konsumenter av alkohol

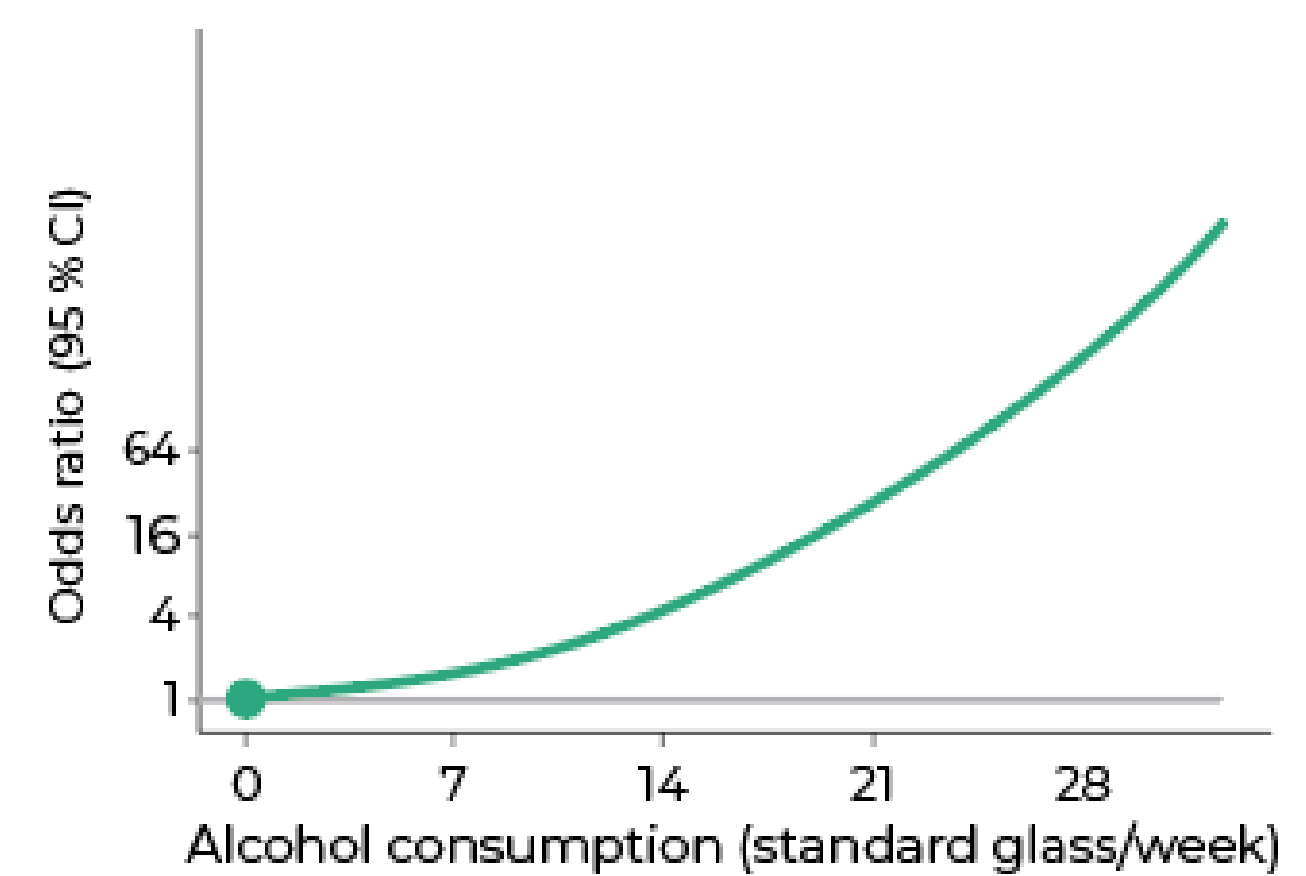
### Hypertoni



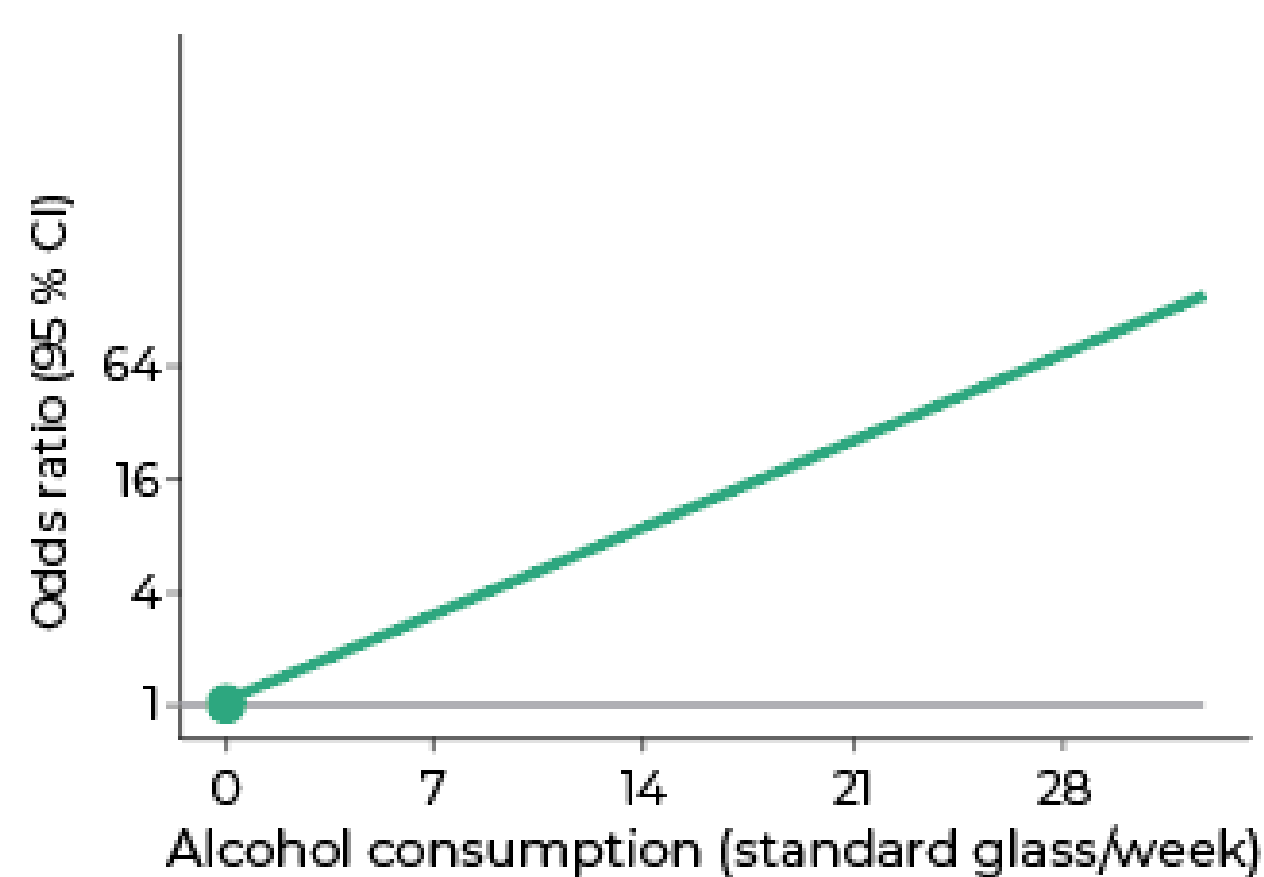
### Kranskärslsjukdom



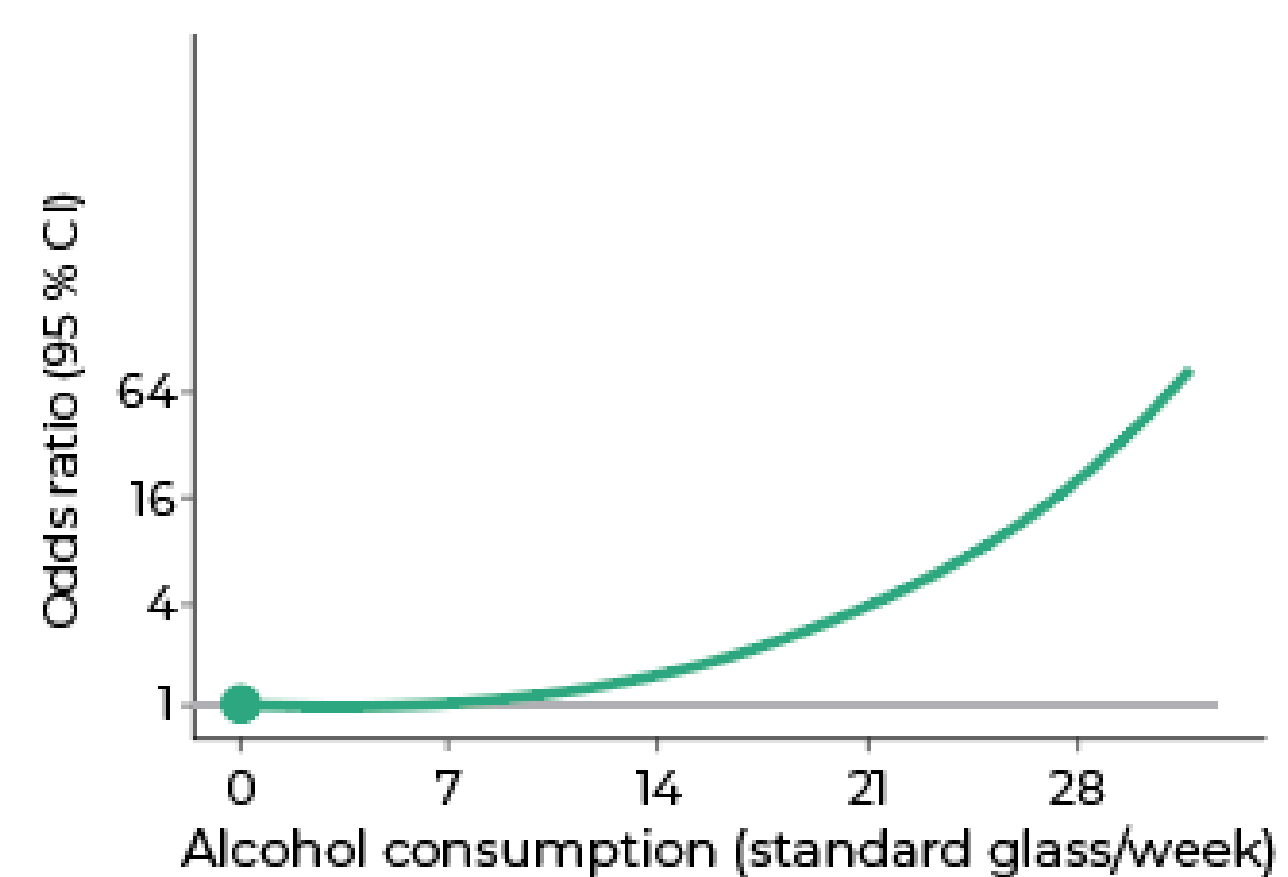
### Hjärtinfarkt



### Hjärtsvikt



### Stroke



### Förmaksflimmer

