

HELSE

En oppsiktsvekkende nyhet på markedet hjelper deg med å kontrollere alkoholforbruket, og fjerner alkosoget på bare to timer. I artikkelen forklarer en ekspert hva du bør si til fastlegen for å få umiddelbar hjelp.

MARTIN BLEKKERUD
martin.blekkerud@nho.no

Veste du at det finnes en enkel pille som demper eller fjerner alkosoget på rekordtid?

– Det er akkurat for nordmenn som vet om dette, sier rusforsker Jørgen Bramness ved Folkehelseinstituttet (FHI).

– Ja, jeg mener faktisk at det kan redde liv, bedyrer han.

Han er full av lovord for medisinen som kan hjelpe dem som har problemer med å styre alkoholinntaket.

Ifølge tall fra Folkehelseinstituttet (FHI) drakk litt av ti nordmenn alkohol i 2023. Om lag 5 av 10 nordmenn drakk seks eller flere alkoholenheter ved samme anledning, minst én gang i 2023. En alkoholenhet tilsvarer rundt en flaske øl, et glass vin eller en drink. Og det er flere tall som er mindre hyggelige. FHI mener nemlig at så mange som 350.000 nordmenn sliter med alkoholproblemer.

– Det er mange mennesker, og mange kan få hjelp, mener Bramness og sier medikamentet Naltrekson kan være med på å løse utfordringene for mange som sliter med alkosoget.

Naltrekson er et medikament som brukes for å hjelpe personer med alkohol- og

opioidavhengighet. Det fungerer ved å blokkere effektene av opioider i hjernen, noe som reduserer belønningseffektene.

– Kort fortalt reduserer naltrekson den positive følelsen av alkoholrus, sier professor Bramness, som forteller at middelet kommer i pilleform og gis på resept hos fastlegen. Det er godt kjent i fagmiljøene, og professoren virker overrasket over at så få pasienter er klar over at den finnes.

– Ja, det er litt merkelig. Naltrekson har få eller ingen bivirkninger. Det kan være en hjelpende hånd i en vanskelig situasjon. For noen kan dette være den avgjørende brikken for å få kontroll på alkoholavhengigheten, mener Bramness.

Naltrekson-pillen virker raskt, og har gjerne full effekt etter et par timer. Effekten sitter i kroppen i en god stund – nok til å dempe alkosoget en hel dag. Du får rett og slett ikke lyst på den første drinken.

– Det er mange som synes det kan være vanskelig å innrømme overfor seg selv eller innensinne hos legen at man har et alkoholproblem. Det trenger man ikke. Du kan gå til fastlegen din, si at du gjerne vil redusere alkoholinntaket ditt og få utskrevet naltrekson. Det er verdt å prøve det om du føler du har vanskeligheter med å si nei til alkohol. Alle fastleger bør skrive ut

PROFESSOR:
– DENNE STOPPER



NY VITEN: Ønsker du å få rask kontroll over ditt alkoholforbruk, har ekspertene dokumenterte råd. I artikkelen forteller en forsker og professor om en ny pille som fastlegen kan hjelpe deg med - og som virker oppsiktsvekkende raskt.
Foto: NTB Shutterstock.

ALKOSUGET RASKT

HELSE



HOLDER PILLEN HØYT: Naltrekson er et svært godt alternativ uten nevneverdige bivirkninger, sier Jørgen Bramness, professor ved FHI. Han mener naltrekson kan redde nordmenns liv. Foto: Privat.



EKSPERT: Professor Thomas Clausen. Foto: Universitet i Oslo



PAVIRKER HJERNEN: Mange bruker alkohol som selvmedisinering. Hjernene blir påvirket på en rekke måter av alkohol. Foto: Shutterstock.

→ dette til dem som ønsker det.
– Når bør man ta naltrekson for at det skal virke? Kan man ta det mens man sitter på en restaurant med venner og kjenner alkohuset komme?

– Virkestoffet bør helst ha et par timer på seg før det når senteret i hjernen som mottar signalene.

– Hvilke andre fordeler har denne pillen?

– Du trenger ikke stå på den, du kan ta den ved behov. Effekten er slik at den skal fjerne lysten til å drikke.

Ifølge Felleskatalogen ligger en pakke med 50 mg naltrekson, altså 28 tabletter, i dag på 467 kroner.

Det mer kjente legemiddelet antabus hindrer nedbrytning av alkohol i kroppen slik at giftige nedbrytningsprodukter hopper seg opp, og gir svært ubehagelige reaksjoner som rødme, svetting, kvalme og hjertebank hvis man drikker alkohol. Naltrekson virker derimot på en ganske annen måte: den blokkerer belønningsmekanismene i hjernen uten å gi fysiske reaksjoner.

– Naltrekson kan være en hjelpende hånd i en vanskelig situasjon, en støtte for å øke kontrollen i eget liv for mennesker som ikke ønsker å la alkoholen være sjefen, mener Jørgen Bramness, som understreker at det ikke vil fungere like godt på alle mennesker.

– Og dersom du mot formodning skulle bestemme deg for å drikke likevel, selv etter inntak av naltrekson, vil alkoholen ha den samme effekten på deg. Og du vil bli like fyllesyk dagen derpå, sier han.

Professor ved Universitetet i Oslo og senterleder ved Senter for rus- og avhengighetsforskning (SERAF), Thomas Clausen, forteller at alkoholsuget skjer når kroppen har vent seg til å drikke.

– Hvis du slutter etter å ha drukket alkohol over en periode, vil hjernen gi deg signaler om at den vil ha mer.

– Sug etter rus er et av kriteriene for å



EFFEKTIV: Naltrekson kommer i pilleform og skal hjelpe på alkohuset. Foto: Felleskatalogen.

FAKTA

NALTREKSON

● Et medikament som hovedsakelig brukes for å hjelpe personer med alkohol- og opioidavhengighet.

● Fungerer ved å blokkere effektene av opioider i hjernen, noe som reduserer deres belønnende og euforiske effekter. Dette kan bidra til å dempe trangten til å bruke opioider.

● For alkoholavhengighet reduserer naltrekson den positive følelsen av alkoholrus, som kan hjelpe til med å redusere mengden alkohol som drikkes og forebygge tilbakefall.

fi en avhengighetsdiagnose i det amerikanske diagnosesystemet, men for å få diagnosen må du oppfylle minst to kriterier. Det er mange som kan få alkoholsug uten å være avhengig.

Clausen understreker imidlertid at

alkoholsug kan det være en indikasjon på at du har en utfordring med alkohol.

– Er alkoholsug en form for alkoholabstinenser?

– Nei, alkoholsug og abstinenser er to ulike ting. Abstinenser er de kroppslige reaksjonene som kommer når du brått kutter ut et rusmiddel du har brukt i lang tid. Da kan du få skjelving, svetting, høy puls, kvalme og diare. Alkoholsuget er trangten etter alkoholen, og er mer psykisk.

Ifølge rusforsker Bramness er det svært mange ulike psykiske og fysiske sykdommer som er knyttet til langvarig alkoholbruk, alt fra hjerte- og karsykdommer, ulike former for kreft og nevrologiske sykdommer.

– Vi regner vel med at rundt 200 forskjellige sykdommer er knyttet til alkohol, også tilstander som depresjoner, angst og søvnløshet. Så det er utvilsomt en god del å vinne på å dempe alkoholsuget for noen.

BLI KVITT ALKOHOLSUGET

● Bli klar over at alkoholsuget kommer av triggerer, og finn ut hva som trigger ditt alkoholsug. Unngå disse situasjonene.

● Drikk du alltid sammen med den ene vennen, kan du ta neste samtalen over telefonen istedenfor å møtes.

● Finn andre ting enn alkohol når du skal slappe av og kose deg.

● Bryt ut av gamle mønstre – Eks: har du for vane å ta et glass etter en krangel med partneren, forsøk heller å gå en ekstra runde for å løse konflikten.

● Alkoholsuget vil bedre seg hvis du ikke drikker i en periode.

● Bytt ut drikkingen med andre aktiviteter som gir følelsen av velvære og stressreduksjon – som trening, sosialt samvær og kulturelle opplevelser.

● Ta en ærlig titt på ditt eget forbruk. Drikk du for mye av feil grunner? Oppsøker du sosiale sammenkomster kun for å drikke?

● Alltid deg med dine nærmeste – Snakk om det og få hjelp til å begrense inntaket.

● Øv deg på å være sosial uten å drikke alkohol.

● Drikk mindre, drikk sjeldnere, drikk væren sammen med alkohol og ha perioder hvor du ikke drikker.

● Ha faste rutiner for når du står opp og legger deg.

● Vær i fysisk aktivitet.

● Tenk på hvor mye du skal drikke før du skal på fest eller i sosiale lag.

● La være å kjøpe og oppbevare alkohol hjemme.

● Oppsøk fastlegen din hvis det har gått for langt.

Kilde: Jørgen Bramness, Ragnhild Kaski, Thomas Clausen og Fredrik Winsnes.