

Áfengisvandi aldraðra er falinn vandi

– segir Hildur Þórarinsdóttir öldrunarlæknir

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Hildur Þórarinsdóttir öldrunarlæknir starfar í hálfu starfi við öldrunardeild Landspítala á Landakoti og er jafnframt í hálfu starfi á Sjúkrastöðinni Vog í þar sem afeitrun og meðferð einstaklinga með fíksjúkdóma fer fram.

Hún flutti erindi á málþingi á Lækna-dögum þar sem hún ræddi sérstaklega áfengisvanda aldraðra sem hún segir falinn og fremur lítið ræddan.

„Aldurspiramídi þjóðarinnar er að breytast og öldruðum er að fjölga en jafnframt er áfengisneysla almennt að aukast. Það má sjá á sölutölum og tölum Hagstofu. Þá hefur áfengisneysla beggja kynja aukist talsvert, sérstaklega kvenna, en konur drukku minna áður. Þetta má sjá á tölum frá ÁTVR og Embætti landlæknis. Síðan er augljóst öllum sem vinna á bráðamóttöku og öðrum deildum sjúkrahússins að komur þangað eru oft í beinum tengslum við neyslu eða afleiðinga hennar, hvort sem um er að ræða áfengi, önnur vímuefni eða ávanalyf,“ segir Hildur.

„Á öldrunardeildunum erum við ekki laus við vandann. Það kemur fyrir að fólk er beinlínis lagt inn vegna afleiðinga

áfengisdrykkju og getur jafnvel ekki verið heima þess vegna.“

Hildur segir þetta sorglega hringrás í mörgum tilfellum þar sem aldraður einstaklingur kemur inn vegna áfengisdrykkju, hann nær að jafna sig og fær nokkra endurhæfingu þar til hann getur snúið heim aftur. „Þá fer allt aftur fljótlega í sama farið. Heimahjúkrun er stundum í vandræðum með suma einstaklinga. Það er ekki hægt að sinna þeim á heimili þeirra vegna áfengisdrykkju. Ragnheiður Halldórsdóttir gerði fyrir nokkrum árum óformlega könnun á því hversu margir af sjúklingum K2 endurhæfingardeildarinnar væru þar vegna afleiðinga áfengisneyslu eða ávanalyfja. Það reyndist hátt í helmingur. Það hafa aldrei verið gerðar ítarlegar kannanir á því hversu stórt hlutfall þetta í rauninni er og þá sérstaklega hjá eldri hópnum. Það væri mjög fróðlegt að sjá hvað kæmi út úr því.“

Áfengisneysla hefur aukist verulega

Hildur segir að oft sé erfitt að fá nákvæmar og réttar upplýsingar hjá sjúklingum sjálfum um hversu oft og hversu mikið

þeir drekka. „Sumir segjast drekka eðlilega og það getur verið eðlilegt fyrir fullhrausta manneskju á besta aldri en ekki fyrir heilsuveilan einstakling kominn á áttæðisaldur. Oft áttar fólk sig ekki á þessu eða er í ákveðnu mynstri sem erfitt er að koma auga á sjálfur eða brjóta upp. Sumir hafa vissulega sögu um óhóflega áfengisneyslu og átt tímabil án áfengis en hafa misst tókin aftur. Svo eru aðrir sem hafa haft stjórn á drykkju sinni í gegnum árin en þegar komið er á þennan aldur fer hún úr böndunum, eða líkaminn hreinlega þolir ekki það sem hann þoldi áður. Með því að drekka meira verður heilinn fyrir breytingum sem getur valdið því að aldraður einstaklingur þróar með sér fíksjúkdóm sem verður að meðhöndla sérstaklega. Af þeim sem eru eldri en 60 ára og leggast inn á Vog eru yfir 50% sem drekka áfengi daglega.“

Þegar bornar eru saman tölur úr könnunum Lýðheilsustofnunar um drykkju fólks á aldrinum 18-60 ára hefur tíðnin aukist gríðarlega á síðustu 30 árum. Árið 1985 drukku um 10% einstaklinga vikulega eða oftár en nú er talan nálægt 50%. Vissulega var þetta áður en bjórinn kom til sögunnar en magn hreins vínanda á hvert mannsbarn hefur einnig aukist verulega á þessu tímabili.

Hildur bendir á að nokkuð hafi verið á reiki hversu mikið magn áfengis daglega sé óskaðlegt heilsu manna. „Það var birt niðurstaða langtíma rannsóknar í BMJ þar sem tveir hópar voru rannsaðir, annar sem neytti áfengis í hófi og hinn sem neytti ekki áfengis. Niðurstöðurnar voru mjög skýrar að þeir sem drukku stóðu sig mun verr á ákveðnum orðflokkaþrófum og ákveðin svæði í heilanum voru rýrari. Þetta hefur meðal annars vakið spurningar um hvað eigi að teljast hófleg

Barnahjartalæknar Domus Medica

Læknastöð Vesturbæjar var lokað frá 1. mars. Við höfum flutt læknastofur okkar í Domus Medica 5. hæð Tímabantanir í síma 5631000

Gunnlaugur Sigfússon
Gylfi Óskarsson
Sigurður Sverrir Stephensen



„Eldra fólk er alveg jafn getumikið til að taka nauðsynlegum breytingum eins og yngra fólk og jafnvel enn tilbúnara til þess þar sem það er oft orðið algjörlega uppgefið á sér og vill gera allt til að losna frá þessu,“ segir Hildur Þórarinsdóttir öldrunarlæknir.

drykkja en almennt eru heilbrigðisyfirvöld sammála um að magnið sé minna en áður var talið.“

Hildur segir vissulega einstaklingsbundið hvað fólk þolir mikið áfengi án þess að bíða skaða af. „En ef drykkja er farin að verða að líkamlegu, andlegu eða félagslegu vandamáli er óhætt að segja að hún sé orðin óhófleg. Þegar við erum að átta okkur á umfangi vandans og hvort viðkomandi sé með fíknsjúkdóm e greiningin auðveld því það eru 11 skilmerki sem einstaklingur getur uppfyllt. Ef hann uppfyllir tvö eða fleiri er um áfengisvanda að ræða. Ef skilmerkin eru orðin 6 eða

fleiri hjá viðkomandi er vandinn alvarlegur og mjög líklegt að viðkomandi sé kominn með breytingar í heilann/heilasjúkdóm. Það krefst sérhæfðrar meðferðar. Af þeim sem koma inn á Vog eru aðeins 4% með færri en 6 einkenni.“

Löggjöfin þarf að vera afdráttarlaus

„Þegar eldra fólk kemur inn á öldrunardeild vegna öldrunar og í viðtali kemur í ljós að drykkja er vandamál getur verið bæði erfitt og viðkvæmt að ræða það. Heilbrigðisstarfsfólk veigar sér stundum við því en ef þetta er rætt af nærgætni og

viðkomandi er boðið úrræði vill hann/hún langoftast þiggja þær lausnir. Eldra fólk er alveg jafn getumikið til að taka nauðsynlegum breytingum eins og yngra fólk og jafnvel enn tilbúnara til þess þar sem það er oft orðið algjörlega uppgefið á sér og vill gera allt til að losna frá þessu. Stundum virkar meðferð jafnvel betur á eldra fólk en hina yngri af þessu ástæðum. Vissulega eru þeir til sem vilja ekki viðurkenna vandann eða átta sig hreinlega ekki á honum, nú eða vilja ekki hætta að drekka. Þetta eru þeir sem eru til vandræða fyrir alla; aðstandendur og heilbrigðisstarfsfólk.“

Hildur segir að fyrir utan Vog sé fátt um úrræði sem hægt er að vísa fólki til. „Læknar veigra sér jafnvel við að opna þessa umræðu við skjólstaðing þar sem þeir vita að fá úrræði eru til staðar. Ef hins vegar sjúklingur er með færri en 6 skilmerki nægir oft samtalið við lækni og almenn fræðsla til að sjúklingur breyti hegðun sinni.“

Aðspurð um hvað henni finnst nauðsynlegt að gera til að draga úr áfengisvanda bæði aldraðra og yngra fólks segir Hildur afdráttarlaus að aukið aðgengi sé ávísun á stærri vanda. „Ég vil alls ekki að áfengi verði selt í almennum verslunum. Þá þarf meiri fræðsla til almennings um skaðsemi áfengis og hversu mikið eða lítið magn áfengis telst í lagi. Það er ekki í lagi heilsunnar vegna að drekka tvo drykki á dag alla daga. Við læknar þurfum að taka okkur á í að spyrja út í drykkjuvenjurnar fólks þegar það kemur til okkar með einhver vandamál. Löggjöfin þarf líka að vera afdráttarlaus og skýr hvað varðar auglýsingar áfengis, aðgengi og umgengni við áfengi.“