

KARLSKRONA LÄKAREFÖRENINGENS 1396:e ORDINARIE SAMMANTRÄDE

Å Sjöofficersmässens lokaler den 29:e januari 2015.

1. Ordförande Peter Valverius hälsade välkommen och förklarade mötet öppnat.
2. Föregående års kassaredovisning presenterades ej, utan sköts upp till nästa möte, då kassör för föreningen ej var närvarande.
3. På grund av ett sent återbud från planerad föreläsare ryckte årets nya ordförande snabbt in med ett föredrag ur sin egen portfölj. Peter Valverius avhandlade ämnet rusmedel under rubriken ”Rusmedlens neurobiologi – hur maximerar man glädjen?”. Det visar sig finnas tämligen mycket att lära sig om rusmedlens neurobiologi då enbart alkohol påverkar allt från noradrenalin, dopamin, serotonin, acetylkolin, GABA-receptorer (med tillhörande 38 olika signalsubstanser), cAMP, kalium- och natriumpumpar och så vidare. Det stannar inte heller där, utan alkoholen påverkar dessa system olika beroende på om personen befinner sig i ett berusningstillstånd, sover eller har abstinens. Klart att det blir oreda i forskningen! Socionomer, farmakologer och neurobiologer har alla slitit sitt hår tills upptäckten med belöningsssystemet kom. Med hjälp av en något förenklad bild av hjärnans strukturer visade ordförande på att rusmedlens påverkan når prefrontala cortex där etik och moral brottas och våra beslut tas. Vid alkoholpåverkan tillåts reptilhjärnan påverka högre centran i en större utsträckning! Med hjälp av en ännu mer förenklad graf fick åhörarna även en mycket bra bild av och förklaring till varför en person under beroende har svårare och svårare att hitta glädje i vardagen. Om en god måltid ger 100% av basal dopamin frisättning och sex ger 200% av densamma, ger en beroendeframkallande drog, såsom till exempel amfetamin, så mycket som 1000% av basal dopamin frisättning! Har man en gång fått ett påslag på 1000% är det inte lika roligt eller tillfredställande med 100%. Belöningsssystemet blir, så att säga, kidnappat av drogen och suget kvarstår en mycket lång tid. Med bilddiagnostik har man kunnat visa en ökad glukosomsättning i amygdala vid sublim programmering av en kokaindos flera år efter avslutat missbruk.

Att nå ett beroende beror på hur många gånger man exponeras för drogen samt hur kraftigt rus drogen ger. Att bli beroende av alkohol tar cirka 3 år, heroin tar runt 6 månader och kokain endast tre veckor! Det tar minst 1 år att återhämta sig från beroendet, men hjärnan minns, och tiden för att åter bli beroende vid ny exponering blir kortare för varje återfall. Repetition är således kunskapens moder! Vägen till återhämtning finns dock, men det kräver träning uthållighet, positiv feedback vid framsteg, konsekvenstänkande, betigning och ramar för vad man får göra och när. Alla metoder som används vid beroendeheten i Karlskrona.

Efter att rusmedlens neurobiologi avhandlats var det dags för tips och trix för oss i publiken – hur maximerar vi glädjen? Eller snarare – hur undviker vi alkoholens tråkiga konsekvenser? Du börjar med steget när alkoholen når magsäcken, grunda med en protein- och fettrik måltid i lagom storlek, detta hämmar de etanolnedbrytande enzymerna i magsäcken som annars induceras inom minuter. Undvik starka drycker i början av kvällen för att inte öka alkoholkoncentrationen för snabbt. Senare kommer leverns nedbrytning, denna kan vi inte påverka utan får accepteras som den är. Hjärnan ska senare utveckla en eufori, den känsla vi så ofta är ute efter, toleransen för euforin vill vi således hålla låg. Det uppnås genom att inte låta blodalkoholkoncentrationen stiga för snabbt. Undvik höga och enstaka doser av sprit, 2-3 cl räcker, och drick helst enbart öl eller vin – det är lättare att kontrollera! Föga förvånande är andra droger än alkohol icke att rekommendera. Ej att förglömma är att mat, flirt, socker och gott sällskap alla stimulerar belöningsssystemet och sällan leder dessa till bakfylla eller besök på beroendeheten!

Vid protokollet

Gabriella Holmqvist, sekreterare KLF