

Kapitel 13. Hvem får tømmermænd, og har det betydning, hvornår og hvor ofte man drikker?

Som noget helt nyt i undersøgelser om danskeres alkoholvaner er deltagerne i KRAM-undersøgelsen blevet spurgt om deres tilbøjelighed til at opleve tømmermændssymptomer. Tømmermænd er den samlede betegnelse for de forskellige ubehagelige symptomer, som kan indtræde dagen efter, at alkohol har været indtaget i større mængder. De enkelte symptomer er eksempelvis hoved- og mavepine, diaré, svimmelhed og kvalme. Tømmermænd kan bestå af et enkelt eller en blanding af flere symptomer og kan forekomme i alle sværhedsgrader – fra mildt ubehag til stærkt ildebefindende. Det er i høj grad individuelt, hvor meget alkohol man kan tåle, før man får tømmermænd.

Hvorfor får man tømmermænd?

Tømmermænd skyldes alkohols mange virkninger i kroppen, som hver især er forbundet med de forskellige tømmermændssymptomer. Først og fremmest er alkohol vanddrivende, fordi alkohol hæmmer udskillelsen af antidiuretisk hormon (Linkola 1978). Dette hormon stimulerer genoptagelsen af vand i nyrerne, så når koncentrationen af antidiuretisk hormon på grund af alkoholindtagelse er nedsat, vil resultatet være en øget urinudskillelse og dermed dehydrering. Symptomer fra dehydrering inkluderer tørst, mætthed, tørre slimhinder, svimmelhed og hovedpine. Alkohol irriterer også mavesækken og øger produktionen af mavesyre og galde. Disse virkninger kan føre til mavepine og kvalme.

Under nedbrydningen af alkohol dannes der acetaldehyd, som er et giftigt stof, og som kan medføre hjertebanken, kvalme og hovedpine (Bogin 1987). Desuden indeholder de fleste alkoholiske drikke andre stoffer end selve alkoholen, som kroppen skal nedbryde og skille sig af med. Eksempler herpå er fuselolier og små mængder af andre typer af alkoholer (for eksempel metanol, måske bedre kendt som træsprit), som dannes under gæringsprocessen. Kroppen kan reagere på disse stoffer med hovedpine, kvalme og opkastninger, som ved enhver anden forgiftning (Pawan 1973). Det siges, at klar spiritus, som for eksempel vodka, giver færre tømmermænd end mørk spiritus, som for eksempel whiskey (Damarau 1960).

Alkohol forringer også søvnkvaliteten, hvilket er medvirkende til, at man kan være træt og mat (Wiese 2000). Umiddelbart virker alkohol beroligende og afslappende, og det kan være lettere at falde i søvn, når man har drukket alkohol. Imidlertid er alkoholinduceret søvn ofte af kortere varighed og af ringere kvalitet, end når man ikke har drukket. Alkohol forstyrrer den normale søvnrytme, og den tid, som tilbringes i REM-søvn (drømmesøvn), er kortere end normalt. Desuden afslapper alkohol musklerne i kæbe og svælg, hvormed tendens til snorken og risiko for søvnapnø tiltager drastisk, hvilket også har betydning for søvnkvaliteten.

Rygning eller ophold i tilrøgede lokaler kan forværre tømmermændssymptomerne på grund af, at man får kulbrinter og andre giftige stoffer ind med cigaretrøgen. Desuden viser eksperimentelle

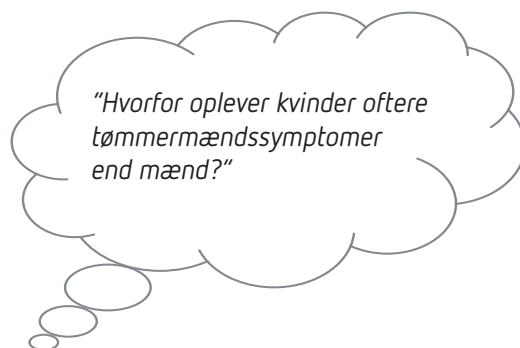
forsøg, at man er tilbøjelig til at indtage større mængder af alkohol, hvis man samtidig ryger, på grund af et fysiologisk samspil mellem alkohol og nikotin.

Tømmermænd i KRAM-undersøgelsen

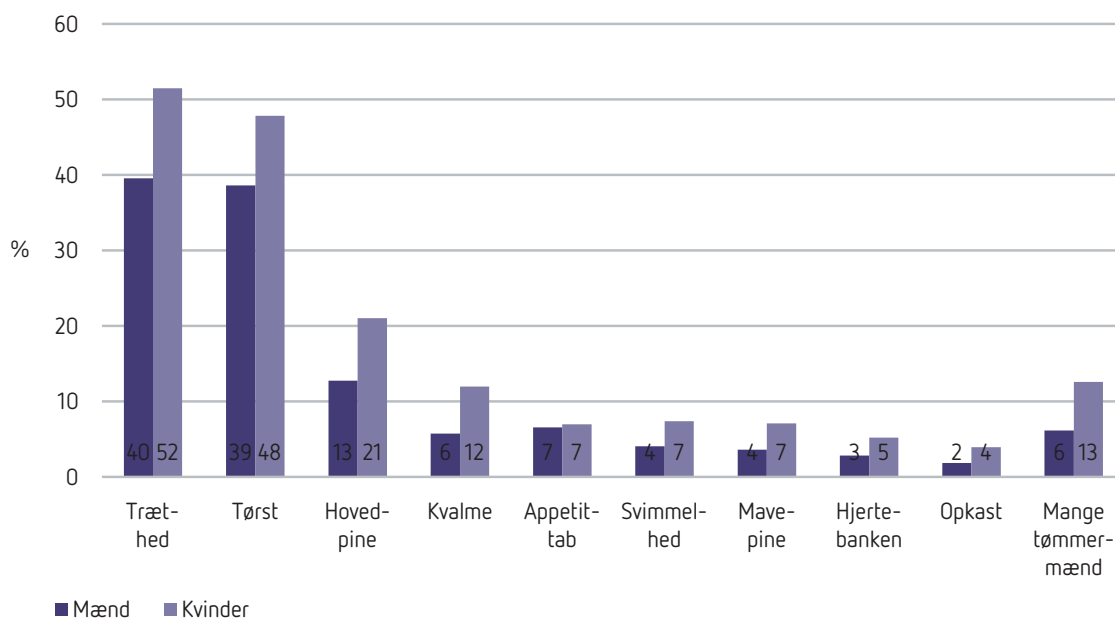
I KRAM-spørgeskemaet er deltagerne blevet stillet følgende spørgsmål angående tømmermænd: "Hvor ofte oplever du følgende tømmermændssymptomer efter, at du ved en enkelt lejlighed har drukket mere end fem genstande?" De forskellige tømmermændssymptomer var tørst, træthed, hovedpine, svimmelhed, ingen appetit, mavepine, kvalme, hjertebanken og opkastning i kategorierne "aldrig", "næsten aldrig", "en gang imellem", "næsten altid", og "altid". Svarpersoner, der har "mange tømmermænd", er her defineret som svarpersoner, der angiver, at de næsten

altid eller altid oplever mindst fire forskellige symptomer dagen efter at have drukket mere end fem genstande. Svarpersoner, som angiver, at de ikke har drukket mere end fem genstande ved en enkelt lejlighed på noget tidspunkt i det forgange år, anses ikke for at være i risiko for at få tømmermænd og er derfor ekskluderet fra de følgende analyser.

Generelt var forekomsten af enkelte tømmer-



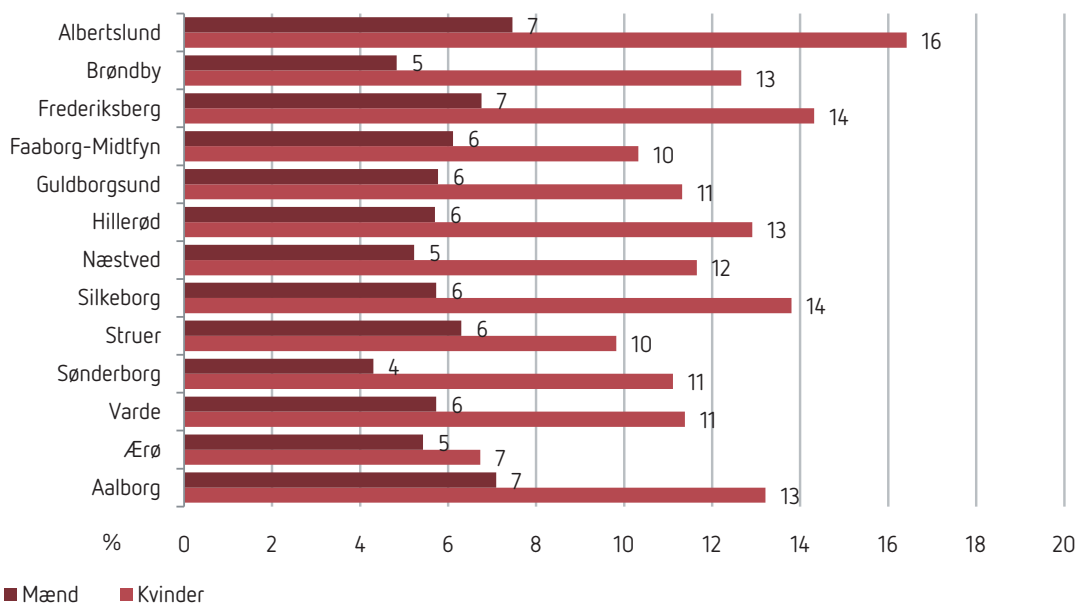
Figur 13.1 Andel, som angiver næsten altid eller altid at opleve forskellige tømmermændssymptomer dagen efter at have indtaget mere end fem genstande. Procent



mændssymptomer (tørst, træthed, hovedpine, svimmelhed, ingen appetit, mavepine, kvalme, hjertebanken og opkastning) og af mange tømmermændssymptomer højere blandt kvinder end mænd (figur 13.1). I alt oplyser 12,6 % blandt kvinder og 6,1 % blandt mænd at have mange tømmermænd efter at have indtaget mere end fem genstande ved en enkelt lejlighed.

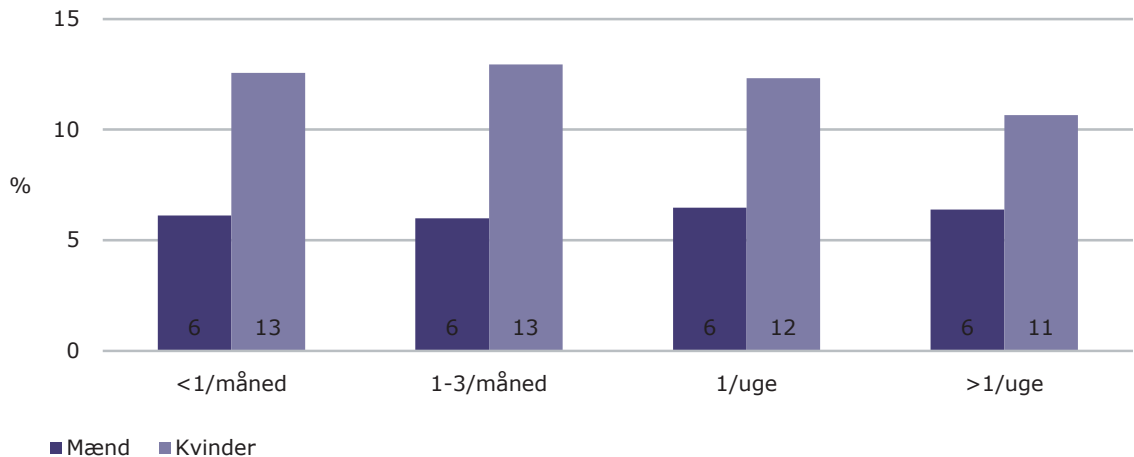
Der synes ikke at være den store forskel i forekomsten af mange tømmermændssymptomer blandt mænd i de 13 KRAM-kommuner. Blandt kvinder er forekomsten højest i Albertslund Kommune (16,4 %) og lavest i Ærø Kommune (6,7 %) (figur 13.2).

Figur 13.2 Andel, som angiver næsten altid eller altid at have mange tømmermændssymptomer dagen efter at have indtaget mere end fem genstande, blandt mænd og kvinder, i de 13 KRAM-kommuner. Procent



Bemærk: Resultaterne gælder kun for de personer, der har deltaget i KRAM-undersøgelsen i de enkelte kommuner, og er ikke repræsentative for kommunens borgere som helhed

Figur 13.3 Andel, som angiver at have mange tømmermænd, opdelt på hvor ofte de indtager mere end fem genstande. Procent

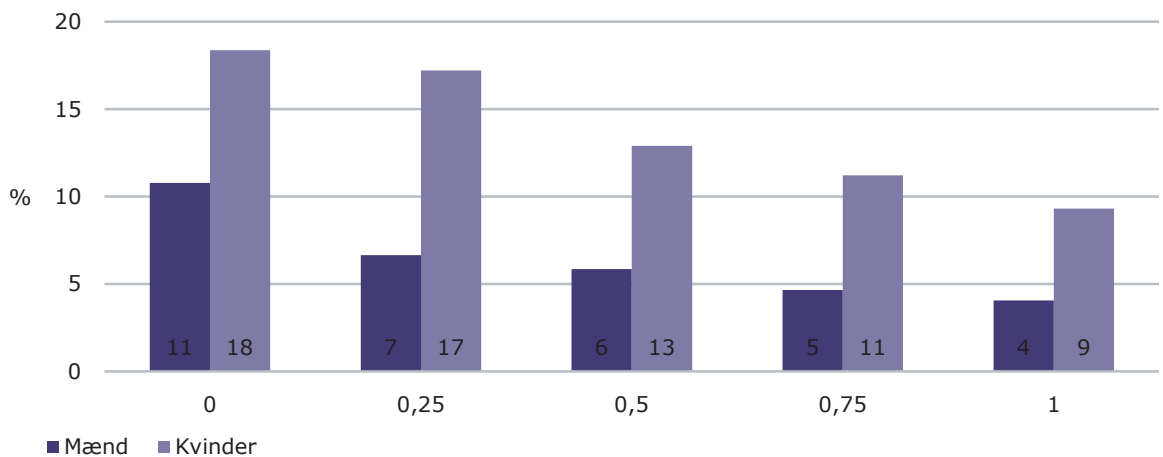


Figur 13.3 viser andelen, der har mange tømmermændssymptomer, i forhold til, hvor ofte de har angivet at drikke mere end fem genstande. Det ses, at der ikke er den store forskel på, hvor ofte man drikker mere end fem genstande, og hvor tilbøjelig man er til at få tømmermænd. Tilsyneladende virker det at have tømmermænd altså ikke afskrækkende i forhold til at drikke alkohol.

Det er dog også muligt, at der er en selektion, således at de, der får mange tømmermænd, afholder sig fra at drikke mere end fem genstande ved en enkelt lejlighed flere gange om ugen.

Figur 13.4 viser andelen, der har mange tømmermændssymptomer, i forhold til andelen af alkohol, der indtages i forbindelse med måltider.

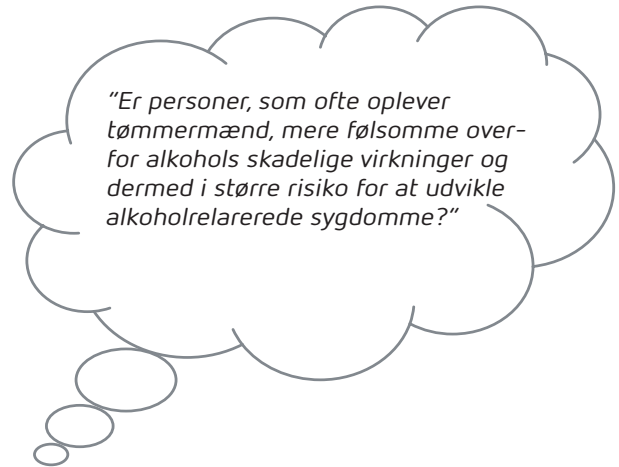
Figur 13.4 Andel, som angiver at have mange tømmermændssymptomer, opdelt på, hvor stor del af alkoholindtaget, der indtages i forbindelse med måltider. Procent



Det ses, at jo større andel af det totale alkoholforbrug, der indtages med mad, jo mindre er andelen, der har mange tømmermændssymptomer blandt både mænd og kvinder.

Hvorfor interessere sig for tømmermænd i forskningsmæssig sammenhæng?

Størstedelen af den danske befolkning drikker jævnligt alkohol, og det gennemsnitlige alkoholforbrug er højt. Formodentligt er forekomsten af tømmermænd derfor høj i Danmark – især i weekenderne. Grunden, til at vi i KRAM-undersøgelsen har medtaget spørgsmål om tømmermændssymptomer, er imidlertid en anden. Vi ved, at det er forskelligt fra person til person, hvor skadelig alkohol er for helbredet, eller sagt med andre ord, hvor følsom man er overfor alkohol. Denne følsomhed er både genetisk og miljø-mæssigt betinget, men man ved meget lidt om, hvordan den kan måles. Tanken bag at undersøge tømmermændssymptomer er, at disse symptomer muligvis er et udtryk for denne følsomhed. Det vil sige, at personer, som oplever stærke tømmermænd, måske er mere følsomme overfor alkohols skadelige virkninger og dermed i større risiko for at udvikle alkoholrelaterede sygdomme på længere sigt.



Opsummering

Svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen er blevet spurgt om, hvor ofte de oplever forskellige tømmermændssymptomer dagen efter, de har drukket mere end fem genstande.

Generelt angav kvinderne oftere end mænd at have tømmermænd efter at have indtaget mere end fem genstande. Der ses ingen sammenhæng mellem, hvor ofte man drikker, og hvor tilbøjelig man er til at få tømmermænd. Svarpersoner, som ofte drak alkohol, havde således samme tilbøjelighed til at få tømmermænd efter at have drukket mere end fem genstande, som personer, der drak mere sjældent. Derimod oplevede svarpersoner, som indtog alkohol i forbindelse med måltider, i mindre grad tømmermænd end svarpersoner, som drak alkohol uden for måltiderne.

