



ALKOHOLIN

terveydelle aiheuttamien riskien vähentäminen

Alkoholinkäytön vähentäminen vähäisen riskin tasolle on eduksi terveydelle, oli kyse juomatta jättämisestä, käytön harventamisesta tai kerralla juodun määrän rajoittamisesta. Sekä päivittäistä alkoholinkäyttöä että humalajuomista tulisi välttää. Monessa tilanteessa ja elämänvaiheessa on parempi olla käyttämättä alkoholijuomia.

ALKOHOLIN TERVEYSRISKIT TERVEELLE TYÖIKÄISELLE

Jokaisen alkoholinkäyttäjän on hyvä aika ajoin arvioida alkoholinkäyttöään. Monien terveyshaittojen vaara kasvaa alkoholin kulutuksen lisääntyessä. Turvallista käytön tasoa ei ole. Esimerkiksi syövän ehkäisemiseksi paras vaihtoehto on välttää alkoholinkäyttöä.

Erilaisen ruumiinrakenteen takia veren alkoholipitoisuus kohoaa naisilla yleensä nopeammin kuin miehillä. Siksi riskitasot arvioidaan erikseen naisille ja miehille. Haittojen ilmenemiseen vaikuttavat myös yksilölliset tekijät. Riskitasot ovat suuntaa antavia.

Yksi annos sisältää
12 grammaa puhdasta alkoholia:



Alkoholin ongelmakäyttö

- **Riskikäyttö:** kulutus on runsasta ja/tai humalajuominen toistuvaa, mutta merkittäviä haittoja ei ole vielä ilmaantunut. Riskikäytön jatkuminen lisää vakavien haittojen todennäköisyyttä.
- **Haitallinen käyttö:** fyysisiä tai psyykkisiä haittoja on havaittavissa mutta ei riippuvuutta.
- **Alkoholiriippuvuus:** tyypillistä on juomisen pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja juomisen jatkuminen haitoista huolimatta.

Alkoholinkäytön riskitasot terveille työikäisille naisille ja miehille

	Naiset	Miehet	
Vähäinen riski ¹⁾	Keskimäärin enintään 1 annos päivää kohden	Keskimäärin enintään 2 annosta päivää kohden	Alkoholista ei todennäköisesti ole vaaraa terveydelle, jos käyttö ei ylitä tätä tasoa.
Kohtalainen riski	Jatkuvasti yli 7 annosta viikossa	Jatkuvasti yli 14 annosta viikossa	Alkoholin vaikutukset alkavat näkyä maksan toiminnassa. Käytön vähentämistä kannattaa harkita.
Korkea riski ²⁾	Viikossa 12–16 annosta tai enemmän	Viikossa 23–24 annosta tai enemmän	Alkoholin ongelmakäyttö: Terveyshaitat ovat todennäköisiä. Käyttöä tulisi vähentää viimeistään tässä vaiheessa.

1) Naisilla enintään 10 g ja miehillä enintään 20 g puhdasta alkoholia päivää kohden.

2) Naisilla alkaen 20 g ja miehillä alkaen 40 g puhdasta alkoholia päivää kohden.

HUMALAJUOMINEN

Humalajuominen lisää tapaturmien riskiä. Humala heikentää suorituskykyä ja suoja-refleksien toimintaa sekä vaikuttaa mielentilaan ja käyttäytymiseen. Humala on erityisen usein kaatumisen, pyöriilytapaturmien ja pahoinpitelyn yhteydessä saatujen vammojen taustalla. Noin puoleen aivovammoista liittyy alkoholinkäyttö.

Humalahaittojen ehkäisemiseksi tulisi välttää runsasta kertajuomista (5-6 annosta kerralla) ¹⁾.

1) Suomalaiset ravitsemussuositukset.

NUORET

Alkoholinkäytön riskit ovat sitä suurempia mitä nuoremasta henkilöstä on kyse. Nuoret ovat aikuisia herkempiä humalajuomisen haitoille, kuten tapaturmille, myrkytyksille ja riippuvuuden kehittymiselle. Tapaturmaisesti kuolleista 15–24-vuotiaista miehistä joka kolmas on päihtynyt, naisista joka viides.

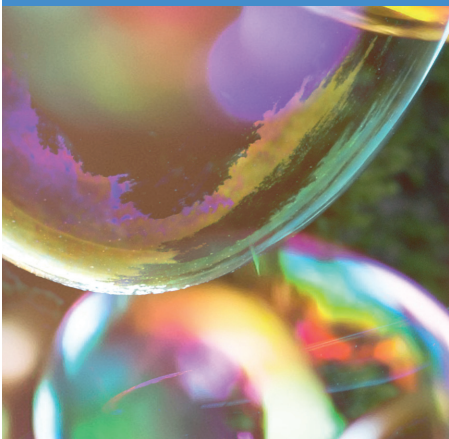
Nuorilla vähäininkin alkoholinkäyttö lisää haittojen riskiä. Alkoholinkäytön aloittamista tulisi lykätä mahdollisimman pitkään.

IKÄÄNTYVÄT

Ikääntyneillä alkoholinkäytön riskit ilmenevät vähäisemmällä kulutuksella kuin työikäisillä. Alkoholin vaikutukset voimistuvat, kun elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Haittoja saattaa ilmetä, vaikka käyttö ei lisääntyisi. Myös alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset lisäävät haittojen riskiä.

Alkoholinkäyttöä on arvioitava suhteessa terveydentilaan ja lääkitykseen. Vähentämistä kannattaa harkita joka tapauksessa iän karttuessa.

- Varhaisia oireita, kuten vatsavaivoja, univaikeuksia tai kohonnutta verenpainetta ei usein yhdistetä alkoholin käyttöön.
- Alkoholi lisää esimerkiksi maksa- kirroosin, sydänsairauksien, verenpainetaudin, aivoverenvuodon ja haimatulehduksen riskiä.
- Vähäinenkin alkoholin käyttö lisää ruoansulatuskanavan, maksa-, paksusuoli-, peräsuoli- ja rintasyövän riskiä.
- Vähäinen alkoholin käyttö saattaa vähentää diabeteksen ja sepelvaltimotaudin riskiä keski-ikä ohittaneilla. Terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat kuitenkin ensisijaiset keinot sairauksien ehkäisyyn.



LÄHTEET

Duodecim & Suomen päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Alkoholi-ongelman hoito. Käypä hoito -suositus (4.11.2015)

IARC (2014). European Code Against Cancer.

Klemetti R & Hakulinen-Viitanen T (2013). Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL, Opas 29.

Marttunen M ym. (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL, Opas 25.

STM (2006). Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet (pdf).

THL, Tapaturmat -aihe sivusto: www.thl.fi/tapaturmat

Valtionravitsemusneuvottelukunta (2014). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 (pdf).

LISÄTIETOJA

www.thl.fi/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet

www.thl.fi/ehkaisevapaihdedetyo

TILANTEITA, JOISSA ALKOHOLIN KÄYTTÖÄ TULISI VÄLTÄÄ

RASKAUS JA IMETTÄMINEN

Runsas alkoholin käyttö heikentää sekä naisen että miehen hedelmällisyyttä. Alkoholi lisää keskenmenon, ennenaikaisuuden ja pienipainaisuuden riskiä. Alkoholi voi vaikuttaa haitallisesti kaikissa sikiön kehitysvaiheissa ja jo ennen kuin äiti on tietoinen raskaudesta. Satunnainenkin humalajuominen lisää haittariskiä. Pahimmillaan seurauksena voi olla pysyviä elin- ja hermostovaurioita (Fetal Alcohol Spectrum Disorders).

Runsasta alkoholin käyttöä kannattaa välttää jo raskautta suunniteltaessa. Sikiölle riskin aiheuttavaa alkoholi-altistuksen määrää ei tunneta, joten turvallisinta on luopua alkoholin käytöstä raskausaikana. Alkoholin toistuva tai runsas käyttö imetyksenaikana voi olla haitallista lapsen kehityksen ja äiti-lapsi-vuorovaikutuksen kannalta.

PAINONHALLINTA

Alkoholin käytön vähentäminen helpottaa painonhallintaa. Yksi gramma puhdasta alkoholia antaa energiaa 30 kJ eli noin 7 kcal. Alkoholista saatu ylimääräinen energia kertyy erityisesti vyötärön seudulle.

Päivittäisessä energiansaannissa alkoholin osuuden tulisi olla korkeintaan 5 E%.

LÄÄKITYS

Alkoholi voi voimistaa tai heikentää lääkkeiden vaikutuksia. Yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja niitä voi esiintyä, vaikka alkoholia ja lääkkeitä ei käytettäisi samaan aikaan vaan peräkkäin.

Alkoholia vain varoen – esimerkiksi: beetasalpaajat, ACE-estäjät, nesteenoistolääkkeet, diabeteslääkkeet, verenohennuslääke, eräät suun kautta otettavat allergialääkkeet, eräät erkiohäiriölääkkeet.

Ei alkoholia – etenkin: uni-, nukahtamis- ja rauhoittavat lääkkeet, mielialalääkkeet, psyykenlääkkeet, opioidikipulälääkkeet, epilepsialääkkeet, eräät antibiootit, alkoholivieroituslääke, lihasrelaksantit, matkapaikoinvointilääkkeet, kutinalääke.

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Runsas alkoholin käyttö lisää mielenterveyden häiriöiden riskiä ja pahentaa niitä. Alkoholi-ongelmaan saattaa liittyä masennustila tai alkoholia saatetaan käyttää masennuksen lievittämiseen.

Tällöin tulisi välttää alkoholin käyttöä.

LIIKENNE

Pienikin määrä alkoholia veressä heikentää havainto- ja reaktiokykyä ja lisää onnettomuusrisiä liikenteessä. Erityisesti nuorilla kuljettajilla riski on suuri, koska alkoholi vaikuttaa taitoihin, jotka eivät ole automatisoituneet ajokokemuksen myötä. Veren alkoholipitoisuuden ylittäessä 0,5 % onnettomuusrisiä kasvaa voimakkaasti kaikilla.

Päihtymys ja liikenne on huono yhdistelmä.

TYÖ

Alkoholin vaikutuksen alaisena työskentely lisää tapaturmariskiä työntekijälle itselleen, muille työntekijöille tai asiakkaille. Alkoholin riskikäytön vaikutukset heijastuvat työpanokseen. Pitkäaikainen runsas alkoholin käyttö lisää työkyvyn menettämisen riskiä.

Alkoholin luvaton käyttö ja päihtymys eivät kuulu työpaikalle.