

TIEDÄ JA TOIMI

Tapaturmat päihtyneenä – Kuinka ehkäistä

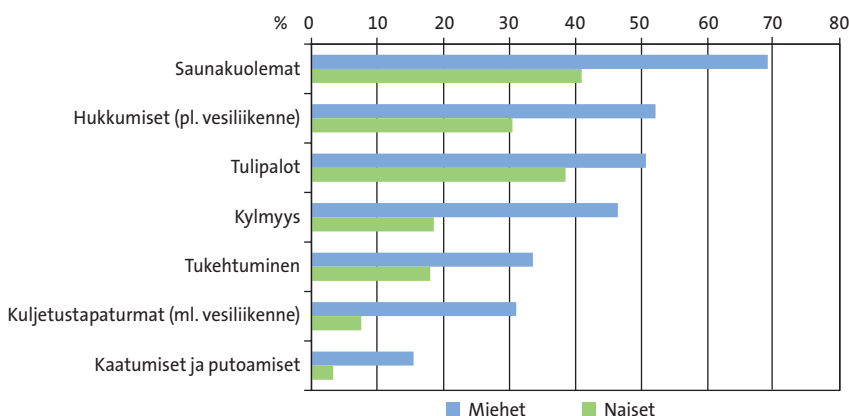
Alkoholi ja muut päihteet nostavat merkittävästi tapaturman riskiä. Etenkin humalahakuisen juomisen hillitseminen voisi merkittävästi vähentää tapaturmista johtuvia kuolemia ja loukkaantumisia.

Tapaturmista suuri osa sattuu humalassa

Alkoholi rohkaisee ja poistaa estoja sekä samalla heikentää kehon hallintaa. Humalassa harkintakyky heikkenee sekä impulsiivisuus ja riskinotto lisääntyvät.

Kuolemansyytilastojen mukaan noin neljännes tapaturmakuolemista liittyy alkoholiin. Joissakin ikäryhmissä päihtyneiden osuus tapaturmakuolemista on vieläkin suurempi. Päivystyspoliklinikoilla suoritettujen puhallustestien perusteella puolestaan jopa 40 % tapaturman vuoksi hoitoon hakeutuvista potilaista on päihtyneitä. Alkoholi onkin merkittävin yksittäinen tekijä, joka lisää tapaturmariskiä.

Humalassa kuolleiden %-osuus eräissä tapaturmissa 2010–2012



Suhteellinen riski loukkaantua vakavasti tai kuolla liikenneonnettomuudessa eri aineiden vaikutuksen alaisena.

RISKITASO	RISKI *	AINERYHMÄ
Jonkin verran suurentunut riski	1–3	Veren alkoholipitoisuus alle 0,5 % Kannabis
Kohtalaisesti suurentunut riski	2–10	Veren alkoholipitoisuus 0,5–0,8 % Bentsodiatsepiinit ja unilääkkeet (ns. Z-lääkkeet) Kokaiini Bentsoyyliegioniini Lääkeopioideit Laittomat opiaatit
Huomattavasti suurentunut riski	5–30	Veren alkoholipitoisuus 0,8–1,2 % Lääke- tai huumausaineiden sekakäyttö (ilman alkoholia) Amfetamiini
Erittäin huomattavasti suurentunut riski	20–200	Veren alkoholipitoisuus \geq 1,2 % Alkoholin ja lääke- tai huumausaineiden sekakäyttö

*Keskimääräinen arvio yhdeksän maan (vakavasti loukkaantuneet: DK, FI, LT, IT, BE, NL; kuolleet: FI, NO, PT) yhteistuloksista luottamusväliä huomioiden (Lillsunde ym. 2012).



Kuva: Heli Kumpula

Alkoholin terveyshaitat pitkällä aikavälillä, tapaturmat myös kertahumalasta

Alkoholin terveyshaittoja ajatellaan yleensä pitkäkestoisen alkoholinkäytön seurauksena. Tapaturmaan joutumisen kannalta riski kuitenkin liittyy itse päihtymistilaan ja tällöin puhutaankin akuuteista haitoista. Jokainen itsensä joskus humalaan juova voi joutua päihtyneenä tapaturmaan. Mitä voimakkaampi päihtymys, sitä suurempi on riski joutua tapaturmaan. Suurimassa riskissä ovat päihteiden suurkuluttajat ja muuten humalahakuisesti juovat henkilöt.

Tutkimalla päihtyneiden kuljettajien riskiä joutua liikenneonnettomuuteen on voitu osoittaa, että kasvava humalataila lisää tapaturmariskiä eksponentiaalisesti. Esimerkiksi yli kahden promillen humala tai sekakäyttöpäihtymys lisää onnettomuusriskin monistakertaiseksi verrattuna selvään henkilöön.



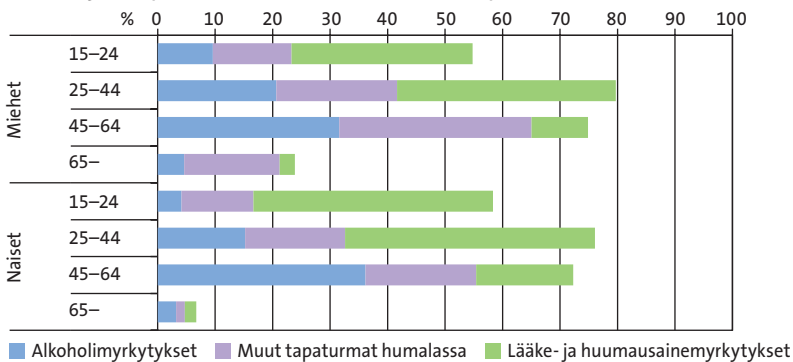
Päihtyneiden tapaturmat etenkin nuorten ja keski-ikäisten miesten riesa

Kaikenikäisille sattuu tapaturmia humalassa, mutta etenkin niitä sattuu nuorille, keski-ikäisille ja miehille, eli niissä ryhmissä, joissa alkoholia eniten käytetään. Nuorilla aikuisilla myös huumeet ja lääkeaineet yhdessä alkoholin kanssa aiheuttavat runsaasti tapaturmaisia myrkytyskuolemia. Keski-ikäisillä tapaturmaiset alkoholimyrkytykset aiheuttavat satoja kuolemia vuodessa.

Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus iäkkäiden turvallisuusriskinä

lääkkäät henkilöt kestävät alkoholia nuoria heikommin. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi vielä kasvattaa tapaturmariskiä. Iäkkäiden päih-teiden käyttö saattaa lisääntyä uusien runsaammin juovien sukupolvien siirtyessä eläkkeelle. Iäkkäät asuvat yhä pidempään kotona, joten asumisen turvallisuuteen tulee myös kiinnittää huomiota.

Päihteisiin liittyvät tapaturmakuolemat %-osuus kaikista tapaturmakuolemista 2012



Päihteisiin liittyviä tapaturmia voidaan ehkäistä

Alkoholin kokonaiskulutusta voidaan säädellä väestötasolla ennen kaikkea alkoholin hinnan ja saatavuuden kautta. Myös humalahakuiseen juomakulttuuriin ja yksilön juomiseen on mahdollista puuttua.

Alkoholin kulutukseen ja sitä kautta tapaturmiin vaikuttavia toimia ovat muun muassa

- **Päihtymyksen tunnistaminen tapaturmapotilaalla:** Päihdetestaus ja päih-teiden käytön puheeksi ottaminen terveydenhuollossa auttavat tunnistamaan riskikäyttäjän ja ohjaamaan tämän hoitoon.
- **Alkoholin käytön vähentämiseen tähtäävä mini-interventio** eli lyhytneuvonta on tehokkaaksi todettu menetelmä puheeksi ottoon, riskikulutuksen tunnistamiseen ja neuvontaan. AUDIT-testin lisäksi mini-intervention tueksi on alaikäisille kehitetty päihdemittari ADSUME ja yli 65-vuotiaille alkoholimittari.
- **Pakka-toimintamalli** on alkoholin saatavuuden sääntelyä korostava ja paikallisyhteisöjä yhteistyöhön kannustava keino humalajuomiseen ja alaikäisten alkoholin käyttöön puuttumiseksi.
- **Tie selväksi -toimintamalli** on kehitetty nuoren ja ensikertalaisen rat-tijuopumuksesta kiinni jääneen alkoholin käytön selvittämiseksi ja elä-mänhallinnan tukemiseksi poliisin ja sosiaalihuollon yhteistyössä.
- **Alkolukkojen** on todettu estäneen tuhansia yrityksiä käynnistää ajoneuvo kuljettajan ollessa päihtyneenä ja vähentävän henkilön alkoholinkulutusta.

Lisää tietoa

Lillsunde P, Langel K, Blencowe T, Kivioja A, Karjalainen K, Lehtonen L (2012). Psykoaktiiviset aineet ja onnettomuusriski tieliikenteessä. Duodecim 128; 18, 1877–86.

Rossow I, Mäkelä I, Kerr B. The collectivity of changes in alcohol consumption revisited. Addiction Feb 2014.

Yli 65-vuotiaiden alkoholimittari: www.paihdelinkki.fi

Tietoa tapaturmista: www.thl.fi/tapaturmat

Työkaluja ammattilaisille alko-holin käytön puheeksiottoon sekä kansalaisille itsearviointiin: www.alkoholiohjelma.fi

Yhteystiedot

pirjo.lillsunde@thl.fi
jaana.markkula@thl.fi

