

TOSITIETOA

Alkoholi



Alkoholi vaikuttaa aivoihin

Alkoholi vaikuttaa aivoihin ja hermojärjestelmään monin tavoin. Pienet alkoholimäärät voivat vähentää estoja ja jännittyneisyyttä, kohottaa mielialaa ja virkistää. Pohjimmiltaan alkoholi on kuitenkin aivoja lamaannuttava aine. Pienikin määrä alkoholia veressä heikentää suorituskykyä.

Kaikkien alkoholijuomien vaikuttava ainesosa on puhdas alkoholi eli etyylialkoholi (etanoli, C_2H_5OH). Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, joko käyttämällä tai tislaamalla. Valmistustavasta riippumatta alkoholi on alkoholia, onpa se sitten oluessa, siiderissä tai väkevissä viinoissa. Keskiolutpullollisessa on sama määrä alkoholia kuin yhdessä ravintolaannoksessa väkevää viinaa. Kuusi pulloa keskiolutta vastaa puolta pulloa kirkasta.

Nuoret ovat erityisen herkkiä alkoholille

Sama määrä alkoholia vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Alkoholimäärän lisäksi veren alkoholipitoisuuteen vaikuttavat ruumiinpaino ja sukupuoli. Pienikokoinen humaltuu isokokoista voimakkaammin ja nainen juopuu miestä helpommin. Suurikokoisella ihmisellä veren alkoholipitoisuus jää laimeammaksi kuin pienikokoisella. Naisia erottaa miehistä keskimääräisen ruumiinkoon lisäksi myös kehon koostumus. Alkoholin sietämisessä on myös suuria yksilöllisiä eroja. Kyse on biologiasta ja fysiologiasta, ei tahdonalaisesta toiminnosta.

Alkoholin vaikutukset nuoriin ovat moninkertaiset verrattuna aikuisiin. Kokematon nuori ei tiedä, kuinka paljon alkoholia hän kestänee. Nopeasti tai tyhjiin vatsaan juovalla veren alkoholipitoisuus nousee hetkessä korkeaksi. Pahimmillaan tilanne voi johtaa tajuttomuuteen ja myrkytystilaan. Nuorella yhden promille humala vastaa haittavaikutuksiltaan kahden promillen humalaa aikuisella.

Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ovat aikuisen aivoja herkemmit alkoholille. Täyteen toimintavalmiuteen kypsyminen vie aivoilta yli 20 vuotta. Lapsena tai nuorena aloitettu alkoholin käyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja jopa peruuttamattomia vaurioita kehittyville aivoille. Vaaravyöhykkeessä ovat muun muassa oppimiseen ja muistiin liittyvät toiminnot.

Riippuvuus alkoholiin kehittyy nuorelle aikuista helpommin. Riippuvuus voi olla psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista. Useista tutkimuksista tiedetään, että mitä nuorempana alkoholin käytön aloittaa, sitä suurempi on todennäköisyys aikuisiässä ilmeneville haitoille ja ongelmille.

Alkoholi aiheuttaa syöpää

Alkoholi lisää useiden syöpien vaaraa. Riski sairastua kasvaa, mitä enemmän juodaan alkoholia. Sillä ei vaikuta olevan syöpävaaran kannalta eroa, juodaanko alkoholi oluena, viininä tai väkevänä viinana. Ratkaisevaa on kulutetun alkoholin määrä. Syövän suhteen ei ole olemassa turvallista alkoholin annosmäärää. Erityisen vaarallista on alkoholin ja tupakoinnin yhdistelmä, sillä ne vahvistavat toistensa vaikutuksia moninkertaisesti. Alkoholi lisää riskiä sairastua muun muassa seuraaviin syöpiin:

- **rintasyöpä**
- **suun, nielun, kurkunpään ja ruokatorven syövät**
- **maksasyöpä**

Alkoholi on nostettu syöpävaarallisuudessa ylimpään haittaluokkaan yhdessä esimerkiksi asbestin kanssa. Alkoholilla on lisäksi todettu olevan yhteys ainakin 200 muuhun sairauteen ja terveyshaittaan.

Laki suojaa lapsia ja nuoria alkoholin vaaroilta

Haitallisten vaikutustensa vuoksi alkoholin käyttöä säädelään lainsäädännöllä.

Alkoholilaissa sanotaan:

alkoholia ei saa myydä eikä anniskella alle 18-vuotiaille

alkoholijuomien kuljetus ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta

alkoholijuomien välittäminen alaikäisille on kielletty

lapsiin ja nuoriin kohdistuva alkoholimainonta on kielletty

Lain tarkoitus on suojata kehittyvän lapsen ja nuoren terveyttä. Alkoholi ei ole jokaisen oma asia.

Nuorten elämään alkoholi ei haitallisuutensa takia kuulu lainkaan. Alkoholin käyttö ei ole myöskään aikuisen kohdalla jokaisen oma asia, sillä se vaikuttaa läheisiin ja muihin ihmisiin. Onkin hyvä miettiä, mitä vaikutuksia alkoholilla voi olla vaikkapa omiin perheenjäseniin, kavereihin, seurustelukumppaniin tai miten se vaikuttaa koulunkäyntiin, harrastuksiin ja rahankäyttöön.

Tiesitkö myös, että...

... **alkoholinkäyttö vaikuttaa** monin tavoin painonhallintaan. Suomalaisten vyötärön ympäryys on kasvanut viime vuosina vielä enemmän kuin painoindeksi. Alkoholista saatu ylimääräinen energia kertyy rasvakudokseksi erityisesti vyötärön seudulle sisäelinrasvaksi ja lisää näin huomattavasti monien aineenvaihdunnan häiriöiden sekä sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa.

Kannattaa muistaa, että:

- alkoholi sisältää runsaasti energiaa
- alkoholi lisää ruokahalua
- alkoholinkäyttö muuttaa ruokailuaikoja epä säännölliseksi
- alkoholinkäyttö saattaa vähentää liikkumista

... **alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö** on sekakäytön yleisin muoto. Sekakäyttö tarkoittaa useiden päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaista tai vuorotellen. Sekakäyttö on aina riski, joka aiheuttaa haittoja käyttäjälle itselleen sekä hänen läheisilleen. Välittömiä fyysisiä haittoja ovat muun muassa pahoinvointi, oksentelu, verenpaineen nousu tai lasku ja hengityksen lamaantuminen. Pitkäaikaisia fyysisiä haittoja on muun muassa lääkkeiden sietokyvyn kasvu, tajuttomuus-kouristuskohtaukset sekä työkyvyn heikkeneminen tai menetys. Sekakäytöstä aiheutuu lisäksi monia psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Myös alkoholin ja tupakan tai nuuskan yhteiskäyttö on sekakäyttöä.

Kannattaa muistaa, että:

- alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi olla arvaamaton ja voimakas
- tahaton alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö tarkoittaa sitä, että henkilöllä on lääkitys johonkin sairauteen ja hän juo alkoholia ajattelematta alkoholin yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.
- tahallista alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö on silloin, kun halutaan tehostaa tai pidentää humalaa
- alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutusta ei voi kontrolloida, sillä herkkyys aineille vaihtelee

... alkoholinkäyttö lisää merkittävästi tapaturmariskiä.

Kansainvälisissä tutkimuksissa alkoholin on laskettu aiheuttavan 30 prosenttia yleisimmistä kuolemaan johtavista onnettomuuksista ja tapaturmista (liikenneonnettomuudet, hukkumiset, kaatumiset ja tulipalot). Suomessa alkoholi on mukana noin joka neljännessä moottoriajoneuvo-onnettomuuden aiheuttamassa liikennekuolemassa ja noin joka viidennessä pyöräilijän ja jalankulkijan kuolemaan johtavassa onnettomuudessa.

Kannattaa muistaa, että:

- tapaturmat ovat merkittävimpiä nuorten alkoholin käyttöön liittyviä konkreettisia haittoja
- voimakkaasti päihtyneen henkilön riski vammautua kaatuessa on arviolta jopa 60-kertainen verrattuna selvin päin kaatuneeseen
- valtaosa alkoholin aiheuttamista kuolemaan johtavista tapaturmista ja onnettomuuksista tapahtuu vähän tai kohtuullisesti juoville

Katso lisää:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<http://www.thl.fi/fi/aiheet>

Piste tapaturmille! www.thl.fi/tapaturmat

Päihdelinkki www.paihdelinkki.fi/

Syöpäjärjestöt www.cancer.fi/

Löydät EHYT ry:n verkossa...



Facebookissa

www.facebook.com/ehytry



Twitterissä

[@EHYTry](https://twitter.com/EHYTry)

Tilaa uutiskirjeemme

ehyt.fi/uutiskirje

Tutustu toimintaamme ja julkaisuihimme

ehyt.fi

