

TOSITIETOA

# ALKOHOLI



## MIKSI IHMISET JUOVAT?

Alkoholi liittyy kulttuurissamme monella tavoin sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. Se täydentää hyvää ateriaa, juhlistaa ja rentouttaa. Samalla alkoholi kuitenkin aiheuttaa myös huomattavan paljon haittoja. Usein niiden ajatellaan liittyvän alkoholismiin, mutta tosiasiaassa suurin osa haitoista aiheutuu muille kuin alkoholin suurkuluttajille.

Sosiaalisuus ja hyväksytyksi tuleminen ovat ihmisille äärimmäisen tärkeitä. Alkoholin käyttöön liittyy yhä sosiaalista painetta. Paine ei synny niinkään muiden painostuksesta vaan siitä, tunteeko selvä ihminen olevansa osa ryhmää, jos muut ovat päihtyneitä.



**Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt viime vuosina.**

## ALKOHOLI VAIKUTTAA AIVOIHIN

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

Kaikkien alkoholijuomien vaikuttava ainesosa on puhdas alkoholi eli etanoli. Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, joko käyttämällä tai tislaamalla. Valmistustavasta riippumatta alkoholi on alkoholia, onpa se sitten oluessa, siiderissä tai väkevissä viinoissa.

**Lähes 62%  
14-15-vuotiaista ei  
käyttänyt lainkaan  
alkoholia vuonna 2017.**

**55% nuorista  
hyväksyy kuitenkin  
ikäistensä alkoholin  
käytön vähäisissä määrin.**

*(THL:n kouluterveyskysely).*

## LAKI SUOJAA LAPSIA JA NUORIA ALKOHOLIN VAAROILTA

Haitallisten vaikutustensa vuoksi alkoholin käyttöä säädelään lainsäädännöllä.

Alkoholilaissa sanotaan:

- alkoholijuomien kuljetus ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta
- alkoholijuomien välittäminen alaikäisille on kielletty
- lapseen ja nuoriin kohdistuva alkoholimainonta on kielletty

**Alkoholilain tarkoitus on suojata  
kehittyvän lapsen ja nuoren terveyttä.**

## ALKOHOLI ON ERITYISEN HAITALLISTA NUORILLE

Sama määrä alkoholia vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin. Veren alkoholipitoisuuteen vaikuttaa nautitun alkoholin määrä, ruumiinpaino ja sukupuoli. Pienikokoinen ihminen humaltuu isokokoista voimakkaammin ja nainen juopuu miestä helpommin. Naisia erottaa miehistä keskimääräisen ruumiinkoon lisäksi myös kehon koostumus. Alkoholin sietämisessä on myös suuria yksilöllisiä eroja.

Alkoholi vaikuttaa nuoreen paljon voimakkaammin kuin aikuiseen. Alkoholia juodaan nopeasti ja tyhjään vatsaan, veren alkoholipitoisuus nousee hetkessä korkeaksi. Pahimmillaan tilanne voi johtaa myrkytystilaan.

Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ovat aikuisen aivoja herkemmat alkoholin vaikutuksille. 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 aivotoiminnot.



## ALKOHOLI LISÄÄ TAPATURMARISKIÄ

Tapaturmat ovat merkittävimpiä nuorten alkoholin käyttöön liittyvistä haitoista. Alkoholi vaikuttaa ihmisen arviointi- ja reaktiokykyyn sekä motorisiin taitoihin. Kun kyky arvioida muuttuvia tilanteita ja reagoida heikkenee, kasvaa myös riski tapaturmaan tai onnettomuuteen joutumiseen. Alkoholin vaikutuksen alaisena tekee helpommin sellaisia valintoja, joita selvänä ollessa ei tulisi tehneeksi. Tutkimusten mukaan alkoholi aiheuttaa noin kolmanneksen yleisimmistä kuolemaan johtavista onnettomuuksista, liikenneonnettomuuksista, hukkumisista, kaatumisista ja tulipaloista.

Liikenteessä alkoholi moninkertaistaa onnettomuusriskin jo pieninäkin määrinä. Ratti-juopumuksen raja tieliikenteessä on 0,5 ‰. On hyvä muistaa, että alkoholi ei missään tilanteessa tee kenestäkään parempaa kuljettajaa. Suomessa alkoholi on mukana noin joka neljännessä moottoriajoneuvo-onnettomuuden aiheuttamassa liikennekuolemassa ja noin joka viidennessä pyöräilijän ja jalankulkijan kuolemaan johtaneessa onnettomuudessa.

Lyhyen ajokokemuksen ja heikomman liikennetuntemuksen vuoksi nuoret kuuluvat liikenteessä erityiseen riskiryhmään, vaikka eivät käyttäisikään alkoholia. Myös päihtyneet kaverit voivat vaikuttaa selvän kuljettajan toimintaan häiritsevästi tai yllyttää tekemään valintoja, joita muuten ei tulisi tehneeksi.

## ALKOHOLIHAIATAT KOSKETTAVAT MEITÄ KAIKKIA

Alkoholihaitat ulottuvat myös muihin kuin käyttäjään. Onkin hyvä miettiä, mitä vaikutuksia alkoholin käytöllä voi olla vaikkapa omiin perheenjäseniin, kavereihin, seurustelukumpaniin tai miten se vaikuttaa koulunkäyntiin, harrastuksiin ja rahankäyttöön. Alkoholin ongelmakäyttö työllistää muun muassa poliiseja, sairaanhoitajia ja sosiaalityöntekijöitä. Se lisää onnettomuuksien määrää ja luo yleistä turvattomuutta.



## ALKOHOLI AIHEUTTAA RIIPPUVUUTTA

Nuorille kehittyy helpommin riippuvuus alkoholiin. Riippuvuus voi olla sekä psyykkistä, fyysistä että sosiaalista. Useista tutkimuksista tiedetään, että mitä nuorempana alkoholin käytön aloittaa, sitä suurempi todennäköisyys on aikuisiässä ilmeneville alkoholihaitoille ja -ongelmille.



### Tiesitkö, 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 saattaa vähentää liikkumista



## Tiesitkö, että...

... alkoholinkäyttö lisää useiden syöpien vaaraa. Riski sairastua kasvaa, mitä enemmän ja useammin alkoholia juodaan. 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.



### Kannattaa muistaa, että:

- alkoholi lisää riskiä sairastua muun muassa rintasyöpään, maksasyöpään sekä suun, nielun, kurkunpään ja ruokatorven syöpiin
- alkoholi on nostettu syöpävaarallisuudessa ylimpään haittaluokkaan yhdessä esimerkiksi asbestin kanssa
- alkoholin on todettu olevan yhteydessä ainakin 200 muuhun sairauteen ja terveyshaittaan



## Tiesitkö, että...

... alkoholin ja lääkkeiden yhtäaikainen käyttö on sekakäytön yleisin muoto. Sekakäyttö tarkoittaa useiden päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaista tai vuorotellen. Sekakäyttö on aina riski. 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. 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. Niiden yhteisvaikutusta ei voi myöskään kontrolloida, sillä herkkyys aineille vaihtelee.
- 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 sekakäyttöä on silloin, kun halutaan tehostaa tai pidentää humalaa.



## Lue lisää:

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos *thl.fi/alkoholi*  
Päihdelinkki *paihdelinkki.fi*  
nuortenlinkki.fi

## Löydät meidät sosiaalisesta mediasta



Facebook  
*ehytry*



Twitter  
EHYTry



Instagram  
*ehytry*

[www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

