

# Alkoholi

## Mitä se on?

Alkoholista puhuttaessaan viitataan useimmiten etanoliin (etyylialkoholi). Etanoli on kemiallinen yhdiste, jota syntyy käymisprosessin seurauksena. <sup>[1]</sup> Se liukenee hyvin veteen. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin (esimerkiksi oluet, siiderit ja viinit) ja väkeviin (esimerkiksi viinat, viskit ja konjakit). <sup>[2]</sup> Suomessa juodaan eniten olutta, mutta myös viinit ja siiderit ovat suosittuja. <sup>[3] [4]</sup>

**Laillinen asema:** Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Alle 18-vuotiailta sen käyttö on kuitenkin kiellettyä. Väkevien juomien osalta alaikäraja on 20 vuotta. Alkoholin kulutuksen, myynnin ja mainonnan sääntelyllä pyritään hillitsemään alkoholin aiheuttamia haittoja. <sup>[5]</sup>

**Käytön yleisyys ja ongelmakäyttö:** Alkoholin käyttö on Suomessa yleistä. Vuosittainen kokonaiskulutus on 15 vuotta täyttäneitä väestöä kohti kymmenen litran luokkaa, jos kulutus lasketaan 100 % alkoholina. <sup>[6]</sup> Euroopan mittakaavassa suomalainen kulutus on keskitasoa. <sup>[7]</sup>

Myös alkoholin ongelmakäyttö on Suomessa yleistä. <sup>[8]</sup> Alkoholi aiheuttaa vuosittain noin miljardin euron suuriset yhteiskunnalliset haittakustannukset. Määrä on kaksinkertainen verrattuna kaikkien laittomien päihteiden aiheuttamiin kustannuksiin yhteensä. <sup>[6] [7]</sup> Alkoholin on arveltu olevan kaikista päihteistä selvästi haitallisim. <sup>[9]</sup> Alkoholi aiheuttaa enemmän sairauksia ja kuolleisuutta kuin kaikki muut päihteet yhteensä, mikäli tupakkaa ei oteta laskelmissa huomioon. <sup>[10]</sup>

## Miten se vaikuttaa?

Alkoholi vaikuttaa hermostossa erityisesti GABA:ksi ja glutamaatiksi kutsuttujen välittäjäainainaineiden toimintaan. Vaikutus on pääosin keskushermostoa lamaava. <sup>[11] [12]</sup> Suurin osa etanolista imeytyy ohutsuolen alkuosasta. Tästä johtuen alkoholin vaikutukset alkavat hitaammin ja ovat kevyempiä, jos alkoholia käyttää ruokailun yhteydessä. <sup>[12]</sup> Alkoholin määrä veressä on huipussaan noin 30–60 minuutin kuluessa annoksen juomisesta. <sup>[1] [10] [12]</sup>

Alkoholin vaikutukset riippuvat muun muassa sukupuolesta, ruumiinpainosta, iästä ja hormonaalisista tekijöistä. Osa ihmisistä on alkoholille synnynnäisesti herkempiä kuin toiset. <sup>[13] [14]</sup>

**Pienillä annoksilla,** kun alkoholipitoisuus veressä on alle puoli promillea, alkoholi tyypillisesti virkistää, rentouttaa, poistaa ahdistusta sekä lisää sosiaalisuutta ja puheliaisuutta. <sup>[1] [10]</sup> Mitä korkeammaksi alkoholipitoisuus veressä nousee, sitä enemmän aivotoimintaa lamaavat vaikutukset korostuvat.

**Suurilla annoksilla,** kun pitoisuus veressä kasvaa lähemmäs yhtä tai jopa kahta promillea, alkoholin käyttö voi aiheuttaa mielialojen voimakasta vaihtelua, puheen sammallusta, horjahtelua sekä kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Tällöin myös muistikatkot ovat tavallisia. <sup>[1] [10]</sup> 3–5 promillen humala on jo hengenvaarallinen, mikäli alkoholiin ei ole kehittynyt voimakasta toleranssia. <sup>[1] [15] [16]</sup>

Humalatilaa on sanottu olevan alkoholin vaikutuksista haitallisim. Humaltumisen myötä tapaturmien ja muiden ei-toivottujen vaikutusten riski kasvaa huomattavasti. <sup>[15]</sup> Alkoholia kuitenkin käytetään pääasiassa juuri päihtymystarkoitukseen. <sup>[15] [7]</sup>

## Keskeiset riskit

**Akuutit riskit:** Niin kuin muutkin vaikutuksiltaan lamaavat päihteet, myös alkoholi voi suurilla annoksilla johtaa koomaan, hengitysteiden lamaantumiseen ja kuolemaan. <sup>[10]</sup> Voimakas humalataila on jo merkki myrkytyksestä. Vakavimmillaan myrkytystila on silloin, kun päihtynyt ei reagoi ääniin tai kipuun. <sup>[14]</sup> Lähes puolet Suomessa tapahtuvista myrkytyskuolemista johtuu alkoholista. <sup>[17]</sup>

Alkoholipäihtymyksen aikainen kömpelyys ja aivotoimintojen heikentyminen ovat riski liikenteessä. [13] Autolla ajaminen edellyttää juuri niitä kognitiivisia taitoja, joita päihde selvästi heikentää, kuten huomiokykyä, reaktiokykyä, päätöksentekokykyä ja kykyä impulssien hallintaan. [18] [19] Alkoholilla lisää tapaturmariskiä myös muualla kuin liikenteessä. [19] Kylmällä säällä riski paleltumiseen on suurempi, sillä humaltunut voi erehtyä luulemaan oloaan lämpimäksi. Tämä johtuu alkoholin verisuonia laajentavasta vaikutuksesta. [13]

Noin kaksi kolmasosaa väkivaltarikoksista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena. [7] Alkoholilla ei itsessään aiheuta aggressiivisuutta, mutta lisää sitä tiettyjen yksilöiden kohdalla. Tämä johtuu alkoholin vaikutuksesta harkintakykyyn ja kykyyn säädellä omaa toimintaa. [13] Alkoholilla on useimmiten osatekijänä perhe- ja parisuhdeväkivallassa. [20]

**Sekakäytön riskit:** Alkoholilla on yhteisvaikutuksia useiden lääkeaineiden kanssa. Keskeisimpiä niistä ovat bentsodiatsepiinit ja opioidit, jotka tehostavat alkoholin vaikutusta ja toisinpäin. [12] [10] [21] Myös muiden lamaavien päihteiden, kuten gamman tai lakan, yhdistäminen alkoholin käyttöön lisää yliannostuksen riskiä. [22]

**Runsas käytön riskit:** Alkoholin runsaaseen ja pitkäaikaiseen käyttöön liittyvät riskit tunnetaan hyvin. Alkoholilla voi vaurioittaa lähes kaikkia kehon elimiä, joista keskeisimpiä ovat maksa ja aivot. [10] [23]

Maksa käsittelee alkoholin aineenvaihdunnasta yli 90 %. [10] Pitkällä aikavälillä kuormitus voi johtaa lukuisten erilaisten maksasairauksien, kuten alkoholimaksatulehduksen (alkoholihepatiitti) tai maksakirroosin kehittymiseen. [1] [10] [23] [24] Hyvin runsaasti alkoholia käyttävillä henkilöillä aivojen koko on pienentynyt, sillä alkoholi vähentää hermosolujen haarakkeita ja pienentää solukokoa. [23] Alkoholin käyttö on riskialtista etenkin nuorena: runsas käyttö kehittyvässä iässä voi johtaa muun muassa työmuistin, tarkkaavaisuuden, avaruudellisen hahmotuskyvyn ja toiminnanohjauksen heikentymiseen. [23] [25]

Pitkäaikainen alkoholin käyttö vahingoittaa myös ruoansulatuselimistöä, haimaa ja sydäntä sekä nostaa verenpainetta. [1] [7] [10] [24] Alkoholilla on liitetty myös useisiin syöpiin. [7] [10] Sillä on niin ikään haitallisia vaikutuksia seksuaalisuuteen, hormonitoimintaan ja puolustusjärjestelmään. [1] [10]

**Riippuvuus:** Yksi alkoholin pitkäaikaiseen käyttöön liittyvistä haitoista on riippuvuuden kehittyminen. [1] Riski tulla riippuvaiseksi on pienempi kuin opioidien mutta suurempi kuin kannabiksen kohdalla. [26] Perinnölliset tekijät lisäävät riskiä alkoholiriippuvuuden kehittymiselle. [27] Riippuvuus voi olla psyykkistä, jolloin se ilmenee esimerkiksi pakonomaisena juomisen tarpeena, tai fyysistä, jolloin pitkään jatkuneesta käytöstä seuraa vieroitusoireita. [28]

Alkoholin fyysisiin vieroitusoireisiin voi kuulua muun muassa vapinaa, sydämentykytystä, unettomuutta ja ahdistusta. Hoitamattomina vieroitusoireet voimistuvat ja voivat johtaa deliriumiin eli juoppuhulluuteen. Alkoholideliriumiin voi kuulua hallusinaatioita ja psykoottista käytöstä. [1] [10]

Toistuvan käytön myötä alkoholin vaikutuksille kehittyy toleranssi eli sietokyky. Toleranssi voi muutamassa viikossa jopa kolminkertaistua. [10] [29] Tällöin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan suurempi määrä alkoholia, mikä lisää terveyshaittoja.

**Käyttö raskauden aikana:** Alkoholin käyttö raskauden aikana muun muassa tuhoaa sikiön aivosoluja. [12] [23] Käyttö voi pahimmillaan saada aikaan parantumattoman alkoholioireyhtymän (FAS-syndrooma). Tällöin alkoholi on aiheuttanut lapsen ulkomuotoon ja kognitiivisiin kykyihin pysyviä muutoksia. [1] [10] [20] [23] Alkoholilla ei tule raskauden aikana käyttää lainkaan. [20] [23]

## Miten riskejä voi vähentää?

Päihteiden käyttö on aina riskialtista. Täysin turvallisen juomisen rajaa ei ole voitu määrittää. [31] Alkoholin käyttöön liittyviä riskejä voi kuitenkin vähentää sillä, että käyttää ainetta vain kohtuudella ja harvoin.

Alkoholihaittojen riski on terveillä ja työikäisillä miehillä vähäinen, mikäli käyttää päivittäin kaksi annosta tai vähemmän. Naisilla 0-1 annosta päivässä ei todennäköisesti vielä kuormita terveyttä. [31] Omaa alkoholinkulutustaan voi arvioida [juomatapatestin](#) avulla.

Nopea juomistahti lisää yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen vaaraa. [14]

Jos alkoholia käyttänyt henkilö menee tiedottomaksi tai "sammuu", on tämä käännettävä kylkiasentoon. Näin vältetään oksennukseen tukehtumisen riski ja varmistetaan, että hengitys kulkee. Jos henkilö reagoi puheeseen ja kosketukseen, ei sairaalaan tarvitse lähteä. Tapaukset, joissa päihtynyt ei reagoi mitenkään, vaativat välitöntä sairaalahoitoa. <sup>[30]</sup> Jos alkoholimyrkytyksen saanut henkilö toimitetaan ajoissa ensiapuun, ei kuoleman vaaraa yleensä ole. <sup>[14]</sup>

link

#### **Lähteet ▶**

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi#comment-0>