

# Yleistä käytöstä, haitoista ja terveydestä

## Mikä on normaali maksa-arvo miehellä/naisella? ►

Maksa-arvoja on useita erilaisia. Tavallisimmin käytetyt testit ovat ALAT, ASAT ja GT, joista vain jokin tai kaikki voivat olla kohonneita. Se, mikä täsmälleen ottaen on normaali maksa-arvo, vaihtelee laboratorion riippuen. Karkea nyrkkisääntö on, että alle 50 olevat arvot ovat normaaleja naisille ja alle 60 olevat arvot miehille.

## Mitkä ovat maksakirroosin oireet? ►

Maksakirroosi on alkuvaiheessaan oireeton. Pitkälle edenneessä taudissa voi esiintyä väsymystä, kutinaa, ihon ja silmien valkuaisten keltaisuutta sekä vatsan turpoamista. Alkoholin käytön aiheuttamaan maksakirroosiin liittyy usein edeltävästi alkoholin käytön aiheuttama maksatulehdus, jonka oireina voi olla vatsakipua, ihon ja silmien valkuaisten kellastumista sekä ihon kutinaa.

## Voiko maksa kumminkin olla vioittunut vaikka maksa-arvokontrolleissa asat- ja alat-arvot olisivat ok ja mitään kummempia oireita ei olisi? ►

Maksan tehtävänä on mm. hajottaa vieraat aineet elimistössä. Alkoholi on yksi näistä. Hajottamiseen maksa käyttää erilaisia kemiallisia prosesseja, joihin osallistuvat entsyymit. Kun maksa rasittuu esim. lääkityksen, alkoholin tai sairauden johdosta tapahtuu entsyymien toiminnan lisääntymistä sekä niiden vuotoa maksasoluista, jota voidaan mitata verestä. Siten ne kertovat maksavauriosta.

Säännöllinen pitkäaikainen alkoholin käyttö aiheuttaa rasvamaksan, eli ylimääräistä rasvaa kertyy maksasolujen väliin heikentäen niiden toimintaa. Rasvamaksa ei kuitenkaan johda kuin harvoin kohonneisiin maksa-arvoihin. Tutkimusten perusteella tiedetään kuitenkin, että myös pitkäaikainen rasvamaksa saattaa johtaa maksakirroosiin ilman maksa-arvojen nousua kuin vasta loppuvaiheessa.

Maksankin täytyy siis saada levätä välillä. Sen takia parikin tipatonta kuukautta vuodessa ovat paikallaan. Kun juomisen lopettaa rasvamaksa pystyy lähes aina palautumaan ennalleen.

## Miten haimatulehdus ilmenee? ►

Äkillinen haimatulehdus ilmenee tavallisimmin nopeasti alkavana voimakkaana ylävatsakipuna, joka voi säteillä selkään. Kipuun voi liittyä pahoinvointia ja oksentelua. Joskus runsaan tai pitkään jatkuneen alkoholin käytön jälkeen seuraava äkillinen yleiskunnon romahdus voi olla merkki haimatulehduksesta.

On olemassa myös toistuva tai pitkäaikainen haimatulehduksen muoto, joka ilmenee toistuvina ylävatsakipuina ja ripulina. Tämä voi myöhemmin vuosien kuluttua johtaa rasvaripuliin, laihtumiseen ja sokeritautiin. Haimatulehduksen tavallisin syy Suomessa on alkoholin käyttö.

## Mitkä ovat c-hepatiitin ensioireet? ►

C-hepatiitti voi olla täysin oireeton. Mikäli oireita tulee, ne ovat samankaltaisia kuin muissakin virusten aiheuttamissa hepatiiteissa. Ensioireina voi olla kuumetta tai lämpöilyä, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja ihon sekä silmän valkuaisten kellastumista. Mikäli oireita tulee, tulevat ne yleensä aikaisintaan kolmen viikon ja viimeistään kolmen kuukauden kuluttua tartunnasta.

## Mitä vaikutuksia alkoholilla ja kannabiksella on sikiöön ennen raskauden toteamista? ►

Tilapäinen alkoholinkäyttö ennen raskauden toteamista ei todennäköisesti aiheuta ongelmia. Normaaliin raskauteen – ilman sen kummempia altistavia tekijöitä – liittyy 2-3 %:n riski siitä, että sikiöllä on jotain poikkeavuuksia. Satunnainen alkoholinkäyttö, kun äiti ei vielä tiedä olevansa raskaana, ei oleellisesti lisää tätä riskiä. Myöskään aikaisemmasta, ennen alkua tapahtuneesta hasiksen tai marihuanan käytöstä ei aiheudu ongelmia.

On kuitenkin tärkeää tiedostaa ne vakavat riskit, joita sikiölle voi koitua, jos alkoholin tai huumeiden käyttö jatkuu. Sikiön

elimistö alkaa erilaistua ja kehittyä heti kuukautisten jäätyä pois, joten alkoholin käyttö on hyvä lopettaa viimeistään silloin kun epäilee raskautta.

Koska turvallista rajaa alkoholin käytön suhteen ei tunneta, tulisi alkoholin käyttöä mieluiten välttää kokonaan raskauden aikana. Yleisesti ottaen alkoholin käyttöä olisi hyvä välttää jo raskauden suunnitteluvaiheessa, koska usein äiti ei vielä tiedä raskaudestaan ensimmäisten viikkojen aikana. Kohtuullinenkin alkoholinkäyttö voi vaikuttaa hedelmällisyyteen ja vaikeuttaa raskaaksi tuloa.

Alkoholi läpäisee helposti istukan ja siirtyy sikiöön. Sikiö ei kykene hajottamaan alkoholia samaa tahtia kuin aikuinen, ja siten alkoholipitoisuus sikiössä voi olla jopa korkeampi kuin äidissä. Runsas, toistuva alkoholin käyttö alkuraskaudessa lisää sikiön epämuodostuma- ja keskenmenoriskiä. Toistuva tai runsas ajoittainen alkoholinkäyttö raskauden aikana voi aiheuttaa sikiön alkoholisyndrooman, johon kuuluu poikkeavien ulkonäköpiirteiden, pienikasvuisuuden ja pienipäisyyden lisäksi keskushermoston kehityshäiriö. Keskushermostovaurion vaikeusasteesta riippuen ongelmat voivat lapsuusiässä tulla esiin oppimisvaikeuksina, käytöshäiriöinä tai kehitysvammaisuutena.

Aikaisemmin tapahtuneella marihuanan käytöllä ei ole vaikutusta myöhemmin alkaneeseen raskauteen. Raskauden aikainen marihuanan tai hasiksen poltto sen sijaan vähentää istukan verenvirtausta ja voi vähentää sikiön ravinnonsaantia johtaen kasvun hidastumiseen. Pitkäaikaisvaikutukset (myöhemmällä iällä esiin tulevat mahdolliset vaikutukset esim. käyttäytymiseen) ovat mahdollisia, jos äiti käyttää näitä aineita raskauden aikana.

### [Voivatko vanhemmat hakea täysi-ikäisen lapsensa holhousta vedoten lapsen alkoholiongelmaan ja sekakäyttöön? ►](#)

Mainituilla perusteilla (sekakäyttö, alkoholin ja huumeiden väärinkäyttö, huumeiden välittäminen) tuskin ketään voi saada Suomessa holhoukseen ja sitä kautta päihdehoitoon. Yhteiskunnan antamat päihdepalvelut perustuvat miltei yksinomaan vapaaehtoisuuteen. Pakkokeinoin ryhdytään hyvin harvoin, myös esimerkiksi vangit osallistuvat vankilan tarjoamiin päihdehoitoihin (päihdeettömät osastot) omasta vapaasta tahdostaan.

Tietopankistamme löytyy valmis aiheeseen liittyvä tietoisku: [Tahdosta riippumaton hoito](#). Lisätietoja päihdehuoltolain mukaisesta, tahdosta riippumatta toteutettavasta hoidosta saa kotikunnan terveyskeskuksesta tai sosiaaliviranomaisilta.

### [Sosiaaliset tilanteet ahdistavat, mistä voi olla kyse? ►](#)

Oireet, kuten hikoilu, tunne muiden ihmisten tuijottamisesta, pakottava tarve päästä pois saattavat olla ainakin sukua paniikkihäiriölle. Varsinainen paniikkihäiriö syntyy tavallisesti jo nuoruusiässä. Googlettamalla ja laittamalla hakusanaksi sanan "paniikkihäiriö" löytää helposti faktaa paniikkihäiriöstä ja sen hoidosta. Esimerkiksi Mielenterveysseuran sivut käsittelevät ainetta.

Myös esimerkiksi kannabiksen tai amfetamiinin käyttö aiheuttaa paniikkihäiriötä muistuttavia oireita. Samoin liiallinen alkoholin käyttö sekä kaikenlainen sekakäyttö voivat aiheuttaa samantyyppisiä oireita.

Jos paniikkihäiriöt jatkuvat, kannattaa ottaa yhteyttä omaan lääkäriin ja keskustella oireista.

### [Onko tutkittua tietoa siitä periytykö toleranssi? ►](#)

Kyllä asiaa on tutkittu ja siihen vaikuttaa moni asia. Maksassa tapahtuva alkoholin aineenvaihdunta vaikuttaa alkoholin käyttöön ja alkoholin aineenvaihdunnan nopeutuessa runsaan keskeytymättömän juomisen seurauksena voi juomari lisätä päivittäistä alkoholiannostaan (aineenvaihdunnallinen siedon lisääntyminen). Edellä mainittu ominaisuus häviää käytön loputtua noin viikon sisällä. Perinnöllisillä tekijöillä on merkitystä miten kaksi avainentsyymiä (ADH ja ALDH) toimivat. Osalla ihmisistä ne toimivat keskimääräistä nopeammin lisäten maksan kykyä polttaa alkoholia nostoen siten toleranssia. Jos pystyy juomaan keskimääräistä enemmän ilman epämiellyttäviä seurauksia, on riski alkoholisoitua suurentunut. Pakonomaiseen juomiseen johtavat mekanismit sijaitsevat kuitenkin aivoissa eivätkä johdu edellä mainitusta aineenvaihdunnallisesta siedon lisääntymisestä.

### [Nopeuttavatko erilaiset luontaistuotteet esim. maksan puhdistumista? ►](#)

Pääsääntöisesti voidaan sanoa, että ns. aineenvaihduntaa kiihdyttävistä aineista ei ole tutkimuksellisesti osoitettu olevan hyötyä, sillä maksa "puhdistuu" omaa vauhtiaan. Joskus voi olla jopa niin, että luontaistuotteessa on itse asiassa maksaa rasittavia ainesosia. Vitamiineillakaan ei ole vaikutusta maksan "puhdistumiseen". Myös niissä omat vaaransa mikäli käyttää rasvaliukoisia vitamiineja runsaasti, sillä ne varastoituvat maksaan ja saattavat pidemmän päälle johtaa maksavaurioon. Lyhyesti sanottuna siis keskeistä on välttää maksaa rasittavia aineita, etenkin alkoholia, ja elää muuten

aivan normaalia elämää liikkuen ja monipuolisesti syöden. Sillä saavutetaan parhaimmat tulokset.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/neuvonta/usein-kysytyt-kysymykset/yleista-kaytosta-haitoista-ja-terveydesta>