

# Miten alkoholia kannattaa käyttää

Julkaistu 19.10.2006. Päivitetty 21.3.2013

Alkoholi on nautintoaine ja päihde. Alkoholin rentouttavat ja sosiaalista vuorovaikutusta lisäävät ominaisuudet saat jo yhdellä drinkillä, jos et ole liiallisella harjoittelulla kasvattanut sietokykyä.

On hyvä tietää, kuinka paljon juomassa on alkoholia. Siten ei juo vahingossa liikaa. Alkoholiannoksella (drinkillä) tarkoitetaan määrää, joka sisältää alkoholia 12 grammaa. Yksi annos on esimerkiksi viinilasi (12 cl), pieni keskiolut- tai siideripullo, annos väkevää viiniä (8 cl) tai annos viinaa (4 cl).

Alkoholi aiheuttaa humalatililan. Mitä enemmän ja nopeammin ihminen juo alkoholia, sitä voimakkaammin hän humaltuu.

Alkoholi vaikuttaa eri tavalla eri ihmisiin. Jotkut sietävät alkoholia paremmin kuin toiset. Se, mikä määrä meille itse kullekin on liikaa, riippuu monesta eri tekijästä, mm. sukupuolesta, ruumiinrakenteesta, kehon painosta ja iästä. Naiset tulevat yleensä helpommin humalaan kuin miehet.

Jos alkoholia juo paljon ja usein, elimistö tottuu alkoholiin. Tottumus johtaa helposti runsaaseen alkoholikäyttöön. Jatkuvasta ja runsaasta alkoholin käytöstä voi seurata riippuvuus eli alkoholisoituminen.

## Mitä on kohtuus?

Suomalaisten käsitykset kohtuudesta ovat venyviä. Jollekin kohtuutta on pullo väkevää perjantai-iltana (puolen litran pullossa viinaa on noin 13 vakioannosta), toiselle pari-kolme keskiolutta kerran viikossa.

Kohtuutta voidaan arvioida myös objektiivisesti. Alkoholin aiheuttamat terveyshaitat kasvavat kokonaiskulutuksen kasvaessa. Tapaturmavaara taas kasvaa kertakäytön kasvaessa.

Jos halutaan pysyä kohtuudessa, on rajoitettava molempia.

Kenellä tahansa voi olla joskus aiheutta kulutustottumustensa tarkistamiseen.

## Terveen aikuisen *korkean riskin* taso:

- Miehillä 23-24 annosta ja naisilla 12-16 annosta viikossa
- Kyseisillä annosmäärillä sairastavuus lisääntyy ja kuolleisuusriski suurentuu merkittävästi

## Terveen aikuisen *kohtalaisen riskin* taso:

- Miehillä 14 annosta ja naisilla 7 annosta viikossa

Nämä riskirajat ovat keskimääräisiä arvioita, joiden määrittäminen on ollut ongelmallista monesta syystä. Esimerkiksi monien sairauksien oireet pahenevat suorassa suhteessa kulutukseen ilman kynnyсарvoa. Huomioi myös, että nuorilla, ikääntyneillä ja sairailta haittoja voi ilmaantua jo alemmalla kulutustasolla. Raskauden aikana pienetkin alkoholimäärät lisäävät sikiön haittariskiä.

Kohtuudessa pysyminen edellyttää tietoisuutta siitä, paljonko nautittuihin juomiin sisältyy alkoholia. Juomisen tarkkailun helpottamiseksi on hyvä oppia arvioimaan kulutustaan vakioannoksina. Silloin tällöin olisi hyvä arvioida alkoholikulutusta viikkotasolla, etteivät juomamäärät vaaranna elimistön terveyttä.

Jos alkoholi hallitsee ajatteluamme ja tekemisiamme, on kaksi mahdollisuutta: alkoholin käytön lopettaminen tai vähentäminen.

## Humaltumiseen voi itse vaikuttaa

Humalaan tulee hitaammin,

- jos juo mietoja juomia

- jos juo laimennettuja alkoholijuomia
- jos juo hitaasti
- jos syö ennen alkoholin nauttimista

Humala heikentää ihmisen toimintakykyä. Siksi on pidettävä mielessä, mitä aikoo tehdä juomisen jälkeen. On hyvä muistaa, että pienikin alkoholimäärä saattaa aiheuttaa onnettomuuden.

On myös syytä muistaa, että alkoholia voi olla paljon veressä vielä aamulla, jos juominen on jatkunut myöhään.

Humalatilaa seuraa useimmilla krapula. Se vaati hoitoa, jos ihmisellä on taipumusta sydämen rytmihäiriöihin ja verensokerin laskuun tai jos hänellä on epilepsia. Krapulaiselle raju liikunta tai saunominen voi olla vaarallista. Alkoholinkäyttö haittaa seuraavaa päivää ilman krapulaakin. Uni häiriintyy, vireys vähenee, virheet lisääntyvät ja työsuoritukset heikkenevät.

## Yhteenveto

- Paina mieleen, mitä tarkoittaa yksi annos. Esimerkiksi, jos tapanasi on juoda puoli pulloa viiniä kerralla, se on 3 annosta, koska pullollisesta tulee 6 annosta.
- Säännöstele käyttö niin, että kertakäytön raja ei ylity ja annosmäärä pysy viikkotasollakin riskirajan alapuolella.
- Alkoholinkäyttö, josta ei ole todennäköisesti riskiä terveelle työikäiselle henkilölle, on naisilla 0-1 annosta ja miehillä 0-2 annosta päivässä.
- Muista, että alkoholinkäytön riskirajat ovat ohjearvoja ja yksilölliset erot voivat olla suuria.
- Riskirajat ylittävä juominen edellyttää hoitoa, jos juomista ei omin voimin saa vähennettyä. Rajat eivät ole tavoitemääriä, joiden alittaminen takaisi haitattomuuden.

## Lolan Lindroos

sairaanhoitaja

Kettutien A-poliklinikka, A-klinikkasäätö

*Päivittänyt:*

**Kaija Seppä**

LKT, professori, Tampereen yliopisto

*Riskirajat päivitetty 8.12.2015.*

## Alkoholinkäytön riskit (AUDIT-testi)

Vastaamalla 10 kysymykseen saat monipuolisen kuvan juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista, tai vaihtoehtoisesti tiedon, että pulmia ei ole lähitulevaisuudessa näköpiirissä.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/miten-alkoholia-kannattaa-kayttaa>