

# Alkoholin terveyshaitat

Julkaistu 12.12.2005. Päivitetty 21.3.2013

Sanotaan, että viina on viisasten juoma. Se tarkoittaa, että alkoholia pitää käyttää viisaasti, ettei viina olisi haitaksi. Runsas käyttö nimittäin lisää sairastumisen vaaraa ja lyhentää elinikää.

Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna raittiin ja viisaasti alkoholia käyttäviin henkilöihin. Kuoleman vaara on samoin noin kaksin- tai kolminkertainen. Alkoholistien elinikä on 6-18 vuotta keskimääräistä lyhyempi.

Viisaus viinan juonnissa merkitsee ensinnäkin sitä, että ainakin tietyissä tilanteissa osaa olla täysin raittiina; liikenteessä, työssä ja sairastaessa, jos alkoholi pahentaa tautia. Alkoholin käyttö raskauden aikana voi aiheuttaa epämuodostumia ja haitata lapsen kehitystä sekä kohdussa että syntymän jälkeen. Humalajuominen on erityisen vaarallista. Vaikka ei voida todistaa, että aivan vähäinen alkoholimäärä olisi haitaksi sikiölle, ei vaaran olemassaoloa voida myöskään sulkea pois. Heikomman etu olkoon ensisijainen.

Toinen viisaus on, ettei milloinkaan juo itseään humalaan.

Kolmanneksi: keskimääräisen päivittäisen kulutuksen on pysyttävä kohtuullisena, ks. [Juumisen riskirajat](#) . Vaara sairastua ja kuolla ennenaikaisesti on sitä suurempi, mitä enemmän juo.

Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia sairauksia ovat tapaturmat, masennus, pelkotilat, hermotaudit ja vatsan alueen sairaudet. Älykkydessä, kätevydessä ja lihasvoimassa ilmenee toimintakykyä heikentäviä muutoksia. Alkoholi kohottaa myös verenpainetta ja voi johtaa aivoverenvuodosta johtuvaan halvaukseen. Kohtuullinen alkoholinkäyttö vähentää sepelvaltimotaudin, sokeritaudin ja vanhuuden tylsistymisen vaaraa.

Pitkäaikainen alkoholin käyttö lisää vaaraa sairastua parantumattomaan ruumiilliseen sairauteen, esim. aivosurkastumaan, maksakirroosiin, hermorappeumaan, haimatulehdukseen sekä suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpään. Raju humala johtaa helposti hengenvaaralliseen sydämen rytmihäiriöön. Viinaa runsaasti juomalla ei siis tulla viisaaksi, vaan sairaaksi.

**Kari Poikolainen**

Alkoholitutkimussäätiö

*Päivittänyt:*

**Kaija Seppä**

*LKT, professori, Tampereen yliopisto*

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholin-terveyshaitat>