

Khat

Mitä se on?

Khat (catha edulis) on pensasmainen kasvi, jonka lehdistä on psykoaktiivisia ainesosia. Niistä keskeisimpiä ovat on katinoni ja katiini, joita on erityisesti kasvin nuorissa lehdistä. ^{[1][2]} Khatin päihdyttävä vaikutus syntyy, kun sen tuoreita lehtiä pureskellaan. Pureskeleminen onkin käyttötavoista yleisin. ^{[1][2][3]} Kuivatuista lehdistä voidaan myös valmistaa teetä tai tahnaa. ^[4] Toisinaan khatia käytetään myös polttamalla. ^{[1][2]}

Laillinen asema: Khat on Suomessa luokiteltu huumausaineeksi. Sen käyttö, osto, myynti ja hallussapito on kiellettyä. ^{[5][6]} Korkein oikeus on linjannut, että khat ei täytä erittäin vaarallisen huumausaineen kriteerejä. ^[10]

Käytön yleisyys ja ongelmakäyttö: Khatia käytetään pääasiassa Itä-Afrikan maissa, erityisesti Jemenissä. ^[7] Euroopassa khatin käyttö on rajoittunut pääasiassa näistä maista kotoisin olevien vähemmistöjen keskuuteen. ^{[1][4]} Käytön vähäisyyden vuoksi ei myöskään ongelmakäyttöä juuri esiinny. Khatin käyttöä Suomessa ei ole juurikaan tutkittu.

Miten se vaikuttaa?

Khat vaikuttaa amfetamiinin ja muiden stimulanttien tavoin kiihdyttävästi. Se lisää erityisesti dopamiiniksi ja noradrenaliiniksi kutsuttujen välittäjäaineiden toimintaa aivoissa. ^{[1][3]} Khatin vaikutukset alkavat noin tunnin kuluttua siitä, kun lehtien pureskelemisen on aloittanut. ^[1] Khatin lehtiä pureskellaan tyypillisesti useiden tuntien ajan, kunnes piristävät vaikutuksen lakkaavat. ^[2]

Psyykkiset vaikutukset: Khatin toivottuihin vaikutuksiin kuuluvat lisääntynyt valppaus, jännitys, hyväntuulisuus, sosiaalisuus, puheliaisuus ja itsevarmuus. ^{[1][2][7][8]} Negatiiviseksi koetut vaikutukset alkavat noin kahden tunnin pureskelemisen jälkeen: näihin kuuluu tavallisesti ärtyisyyttä, mielialan vaihteluja ja masentuneisuutta. ^{[2][8]}

Fyysiset vaikutukset: Khat nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja verenpainetta. Khat myös nostaa kehon lämpötilaa, mistä seuraa hikoilua. ^{[1][2][4][7]} Khatin fysiologisiin vaikutuksiin kuuluvat myös suun kuivuminen, ummetus, virtsaamisen vaikeudet ja seksuaalisen suorituskyvyn heikkeneminen. ^{[1][2]}

Keskeiset riskit

Runsas käytön riskit: Khatin runsas ja pitkäaikainen käyttö on haitallista erityisesti sydän- ja verenkiertoelimistölle ja ruoansulatuselimistölle. ^[1] Khatin käytöstä voi seurata muun muassa sydämentykytyksiä, rytmihäiriöitä ja korkeaa verenpainetta. Ruoansulatuselimistössä khat voi aiheuttaa muun muassa ummetusta ja kroonista mahakatarria. ^[2] On myös viitteitä siitä, että khat aiheuttaisi suusyöpää. ^{[1][8]} Kaikilta osin syy-seuraussuhteet eivät ole täysin varmoja, sillä systemaattista tutkimusta khatin terveyshaitoista on tehty hyvin vähän. ^[7]

Akuutit riskit: Koska vaikutusmekanismi on samantapainen kuin amfetamiinilla, liittyy khatin käyttöön kohonnut psykoosiriski. ^{[1][3]} Vainoharhaisten ajatusten lisääntymisestä on raportoitu myös sellaisilla khatin käyttäjillä, joilla ei ole suvussa mielenterveyden sairauksia. ^[8]

Khatin päihdyttävät vaikutukset ovat suhteellisen lieviä. Vakavista myrkytys- tai yliannostustapauksista on hyvin vähän tietoa. ^[8]

Riippuvuus: Khatin ei ole arveltu olevan voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava päihde. ^[3]

Käyttö raskauden aikana: Raskauden aikana khatia käyttäneiden äitien lapset ovat vastasyntyneinä keskimäärin pienikokoisempia. ^{[2][9]} Khat voi myös aiheuttaa kohtukuoleman ja heikentää maidon eritystä. ^[9]

Miten riskejä voi vähentää?

Khatin pitkäaikaiskäyttöön liittyvät haitat voi välttää käyttämällä ainetta mahdollisimman harvoin.

Käyttöä kannattaa välttää, jos lähisuvussa on mielenterveyden ongelmia: muiden stimulanttien tavoin myös khatin käyttöön liittyy psykoottisten oireiden riski.

Eri ihmiset reagoivat samoihin päihteisiin ja annoskokoihin hyvin eri tavoin. Tämä on syytä pitää mielessä myös khatin kohdalla.

link

Lähteet ▶

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/khat>