

Liikakäytön tunnistaminen

Liiallisen alkoholinkäytön rajat vaihtelevat tilanteen mukaan. Se, mikä on yhdessä tilanteessa liiallista, voi olla toisessa tilanteessa sopivaa tai jopa vähäistä. Joitakin nyrkkisääntöjä silti löytyy.

Keskivertomiehellä korkean riskin taso on kolme pulloa keskiolutta päivittäin juotuna. Korkean riskin taso viikossa on 23–24 pulloa keskiolutta, kolme ja puoli pulloa mietoa viiniä tai yksi ja kolmeneljäsosaa pulloa kirkasta viinaa. Kohtalaisen riskin taso on 14 pulloa keskiolutta viikossa.

Naisella korkean riskin taso on kaksi pulloa keskiolutta päivittäin juotuna. Korkean riskin taso viikossa on 12–16 pulloa keskiolutta, kaksi ja yksi kolmasosa pulloa mietoa viiniä tai yksi ja yksi viidesosa pulloa kirkasta viinaa. Kohtalaisen riskin taso on 7 pulloa keskiolutta viikossa.

Raju kertajuominen ja jo yksittäinenkin voimakas humala voivat haitata terveyttä. Esimerkiksi tapaturmavaara kasvaa merkittävästi. Säännöllinen päivittäinen käyttö voi myös altistaa vähitellen alkoholiriippuvuudelle. Alkoholitapauksissa opitaan tällöin liittämään liian moniin arkielämän rutiineihin. Alkoholinsietokyky kasvaa ja sitä joudutaan nauttimaan yhä enemmän samojen vaikutusten aikaansaamiseksi. Riskirajat on asetettu tavalliselle terveelle aikuiselle; nuorilla, lääkemuurin aikana tai raskaana ollessa rajat sen sijaan ovat huomattavasti alhaisemmat, joskus jopa täysraittiuden tasolla.

Liikakäyttöä on myös aina alkoholin käyttö työpaikalla ja työaikana. Samoin jo muutama paukku lisää riskiä liikenteessä. Tämä on syytä ottaa huomioon muun muassa aamuisin, vaikka edellisen illan juomisen jälkeen olo tuntuisikin hyvältä. Myös perheessä voi helposti syntyä ristiriitoja, koska miesten ja naisten juomistavat ja asenteet ovat erilaisia. Lapsen näkökulmasta tavallinenkin alkoholinkäyttö ja humaltuminen voi olla liiallista. Alkoholinkäytön liiallisuutta on aina pysähdyttävä miettimään, jos läheiset huomauttelevat siitä tai jos itsellä on pienikin huoli oman alkoholinkäytön runsaudesta. Alkoholinkäyttö ei ole koskaan pelkästään henkilökohtainen asia.

Kohtuukäyttäjän liikajuomisesta kertoo muun muassa tavallinen aamukrapula eli pahoinvointi, väsymys, lievä vapina ja tärinä. Tavanomaisen suurkulutuksen liiallisuutta on usein vaikea havaita, koska alkoholinsietokyky on lisääntynyt eli käyttäjällä on hyvä viinapää. Mittaukset osoittavat suurkuluttajilla silti usein verenpaineen nousua, maksa-arvojen kohoamista ja muita muutoksia elimistössä.

Alkoholismista eli alkoholiriippuvuudesta ja vaikeista alkoholiongelmistä kertovat todella vahvat humalatilat ja merkittävä alkoholinsietokyvyn kasvu. Alkoholisti voi vaikuttaa melko selvältä, vaikka elimistössä olisi kolme promillea alkoholia. Viiden tai kuuden promillen humalakaan ei ole harvinainen. Alkoholismille tyypillisiä vieroitusoireita ovat voimakas vapina ja tärinä, kuulo- ja näköharhat, kaatumatautia muistuttavat kohtaukset ja pitkäaikainen unettomuus. Vakaviin alkoholiongelmiin liittyy joskus vaikeita elämänsä kriisejä. Suoriutuminen arkielämän tehtävistä on usein vaikeaa.

Ari Saarto

kehittämisjohtaja, A-klinikkasäätiö

Riskirajat päivitetty tekstiversioon 8.12.2015

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/liikakayton-tunnistaminen>