

Niin hyvää, niin pahaa

Kännissä on hauskaa. Ebkä juuri siksi alkoholi on Suomen suurin kansanterveysongelma.

SEPPO HONKANEN, TEKSTI
6 TERO KOSKELA, PIIRROS

Ei pidä ryypätä kaverin kanssa, jos huomaa, että viina aiheuttaa hänelle ongelmia”, toteaa päihdelääketieteen erikoislääkäri **Reijo Kulmala** A-klinikalta. Se on vähintään, mitä alkoholiongelmaisen auttamiseksi voi tehdä.

”Kerro minulle, kenen seurassa viihdyt, niin minä kerron millainen olet. Vanha sanonta pitää juomatouhuissakin paikkansa.”

YTHS:n ylilääkäri **Aira Virtala** korostaa varhaisen puuttumisen tärkeyttä. Jos huomaa, että jollakulla on mopo karkaamassa hallinnasta, täytyy kaveriporukalla olla rohkeutta huomauttaa asiasta.

”Ymmärrän, ettei se ole helppoa. On kuitenkin tärkeää, että asia otetaan avoimesti puheeksi. Suomessa on omiutuinen ilmapiiri, jossa kannissä tehdyille typeryyksille vain naureskellaan ja niillä ylläpäällä.”

Mielenterveysongelmat ovat, tapaturmien ohella, yleisimpiä nuorten holtittoman alkoholinkäytön haittoja. Virtala ja Kulmala korostavat ryypäämisen negatiivista vaikutusta mielialaan.

”Ahdistuneisuus, masennus, unettomuus ja keskittymiskyvyn puute ovat usein seurausta alkoholinkäytöstä. Juomisen merkitystä vähätellään. Asenteiden pitäisi muuttua.”

Lääkärit ovat yksimielisiä siitä, että asennemuutosta pitäisi tukea alkoholiveron korottamisella.

”Juomisen määrään vaikuttavat asenteiden lisäksi vain saatavuus ja hinta.”

Italiassa ja Ranskassa alkoholinkäyttö on romahtanut puoleen 30 vuoden aikana. Mahdollista se siis on.

On totta, että opiskelijatapahtumiin kuuluu usein alkoholi. Viimeistään pitää herätä, jos juo korjatakseen uni-ongelmia tai alakuloa. Pitkällä tähtäimellä viinasta on pelkkää haittaa”, neuvoo Virtala.

Hän myöntää itse juoneensa opiskeluvaiheissa, mutta vain vähän. Reijo Kulmala tunnustaa:

”Join opiskeluaikana liikaa.”

Miksi hyvä olo?

Alkoholi vaikuttaa useisiin mielihyvää tuottaviin välittäjäaineisiin: dopamiiniin, serotoniiniin, endorfiiniin, gamma-aminovoihappoon (GABA) ja glutamaattiin.

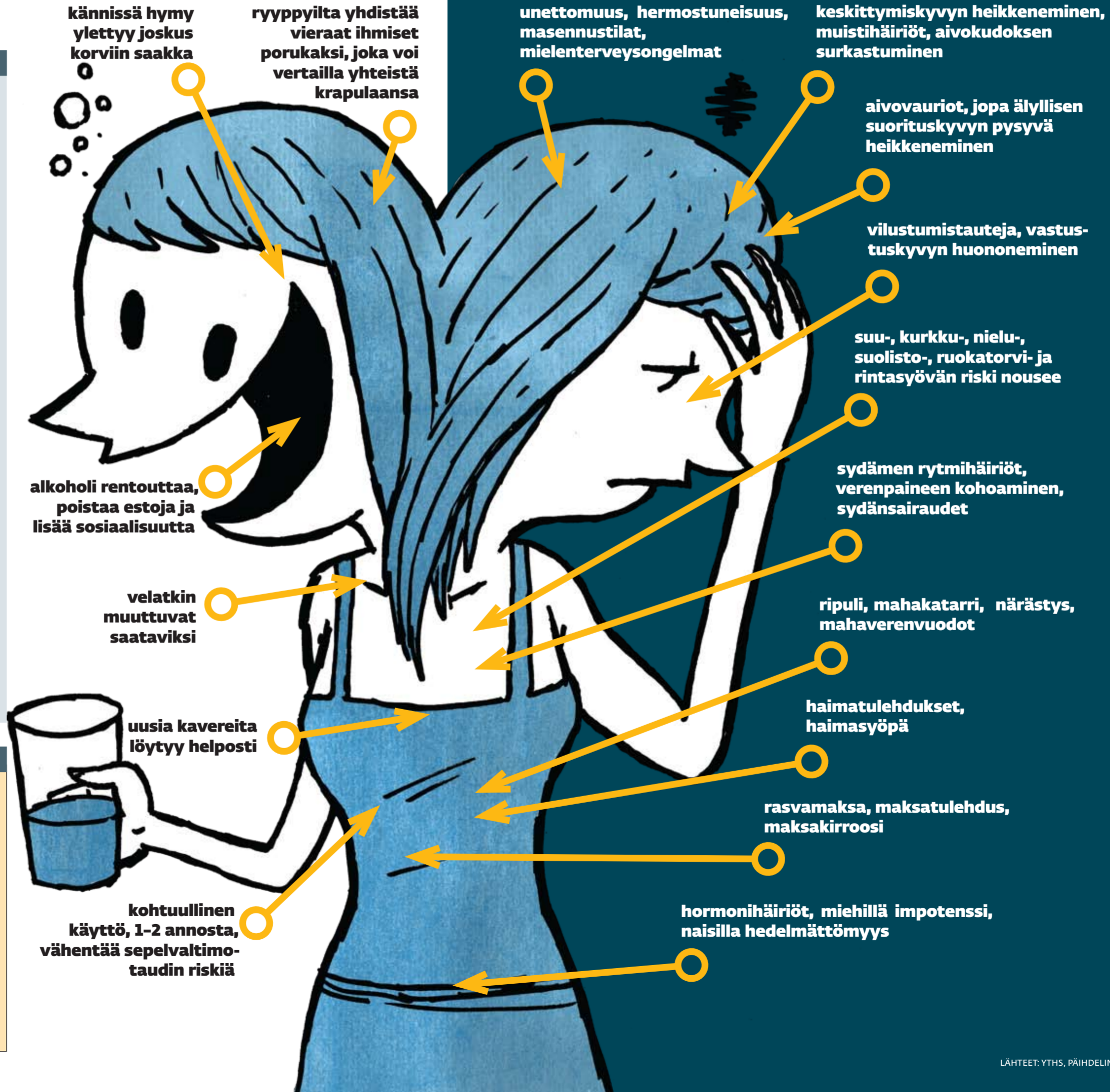
Alkoholi vaikuttaa GABA:n kautta hermosoluja rajoittavasti. Sen vuoksi eräät aivojen osat toimivat tavallista hitaammin, ja olo tuntuu rentoutuneelta.

Glutamaatin välityksellä tapahtuva tiedonkulku muistikeskus hippokampuksessa hidastuu. Vastikään tapahtuneiden asioiden muistaminen on humalassa vaikeampaa ja kyky tarkkailla omia toimia alentunut.

Välittäjäaine dopamiinin erityis lisääntyy nousuhumalassa. Dopamiinipurkaus virtaa aivojen mielihyvakeskukseen, ja olo tuntuu miellyttävältä.

Myös serotoniinin erityis lisääntyy. Olo tuntuu mairiolta sekä muut ihmiset aiempaa läheisemmiltä.

Alkoholi vapauttaa aivoihin endorfiineja. Myös ne lisäävät hyvänolon tunnetta ja vähentävät kipuja.



Etanoli on myrkyä



Etanoli eli etyylialkoholi on muun muassa alkoholijuomissa käytettävä myrkyllinen, antiseptinen aine.

Etanoli on niin myrkyllistä, että kemikaalilain mukaan alkoholijuomat pitäisi varustaa pääkallomerkillä aivan kuten muutkin hengenvaaralliset kemikaalit. Kemikaalilaissa alkoholinkäytön myrkyllisyys on kiertetty siten, ettei laki koske juotavaksi tarkoitettuja alkoholijuomia.

Alkoholi saattaa aiheuttaa voimakkaan vaikeudeltaan opiaattiriippuvuutta vastaavan fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden. Alkoholinkäytön oireet voivat kuitenkin olla jopa hengenvaaralliset, toisin kuin nikotiinin ja opiaattien.

Kun alkoholi palaa kehossa, se tuottaa soluille myrkyllisiä, syöpää aiheuttavia ja elimistöä vanhentavia aldehydejä.

Gramma alkoholia sisältää energiaa lähes yhtä paljon kuin gramma rasvaa. Koska kehossa oleva etanoli estää muiden ravintoaineiden hyväksikäytön, ylimääräiset kalorit varastoituvat helposti rasvakudokseen.

Alkoholinkäyttö ja ylipaino ovat merkittävimpiä suomalaisista kansanterveyttä uhkaavia tekijöitä.

7–8 ravintola-annosta illassa aiheuttaa miehillä testosteronipitoisuuden romahtamisen yhteen viidesosaan.

Alkoholi sekoittaa keskushermoston säätelymekanismeja ja aiheuttaa masentuneisuutta. Terveelläänkin ihmisellä alkoholinkäyttö vaikuttaa keskushermoston kemiaan. Mieliala laskee käyttöä seuraavana päivänä, mutta korjaantuu krapulan väistyessä.

Masennustilaa ei milloinkaan saisi lääkittää alkoholeilla. Alkoholi sotkee samaa välittäjäainetoimintaa, jota pitkäjänteisellä masennuksen lääkehoidolla yritetään hoitaa kuntoon.

Paljonko on liian paljon?

Naiset

Suurkulutuksen rajana pidetään 16 annosta viikossa
= 16 pulloa keskiolutta tai
= 2 1/3 pulloa mietoa viiniä tai
= 1 1/5 pulloa viinaa

Kertakäytön yläraja on viisi annosta.



Miehet

Suurkulutuksen rajana pidetään 24 annosta viikossa
= 24 pulloa keskiolutta tai
= 3 1/2 pulloa mietoa viiniä tai
= 1 3/4 pulloa viinaa

Kertakäytön yläraja on seitsemän annosta.

Näin lasket annokset: 1 annos 12 grammaa on 1 pullo keskiolutta tai siideriä, lasi (12 cl) viiniä, annos (8 cl) väkevää viiniä tai paukku (4 cl) viinaa.

”Suhteellisen korkea viikkoannosraja koskee vain terveitä aikuisia ja nimenomaan väestönosaa, jolla ei ole herkkyyttä kehittää riippuvuutta”, korostaa **Reijo Kulmala**.