



Alkoholi ja terveys

Tiina Laatikainen, professori

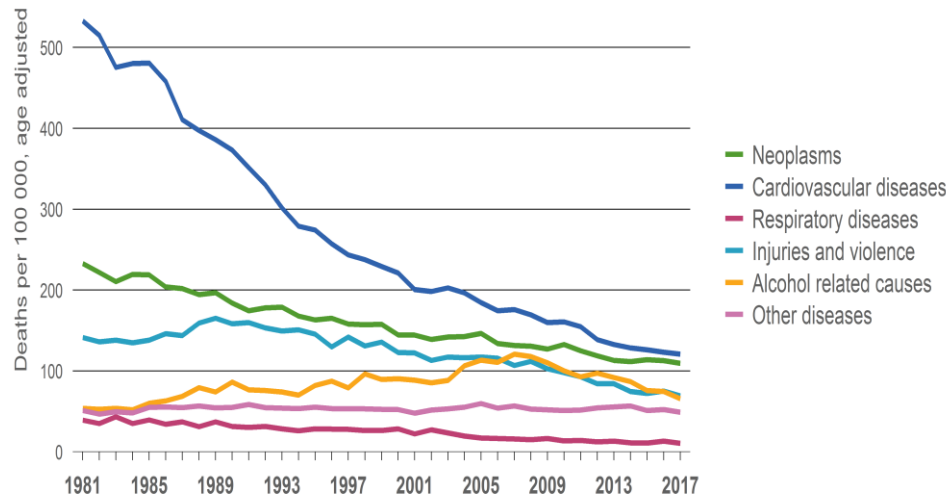
Kuolinsyyt Suomessa 2018

Peruskuolemansyy	Yhteensä	0-14	15-64	65-
Verenkiertoelinten sairaudet	18827	2	1708	17117
•Iskeemiset sydäntaudit	9453	1	837	8615
Kasvaimet	12902	19	2369	10514
•Kurkunpään, henkitorven ja keuhkon syöpä	2318	0	413	1905
Dementia , Alzheimerin tauti	10120	0	35	10085
Tapaturmat ja väkivalta	3341	16	1489	1836
Alkoholiperäiset taudit ja alkoholimyrkytys	1683	0	1032	651
Kaikki kuolemat yhteensä	54523	167	7927	46529

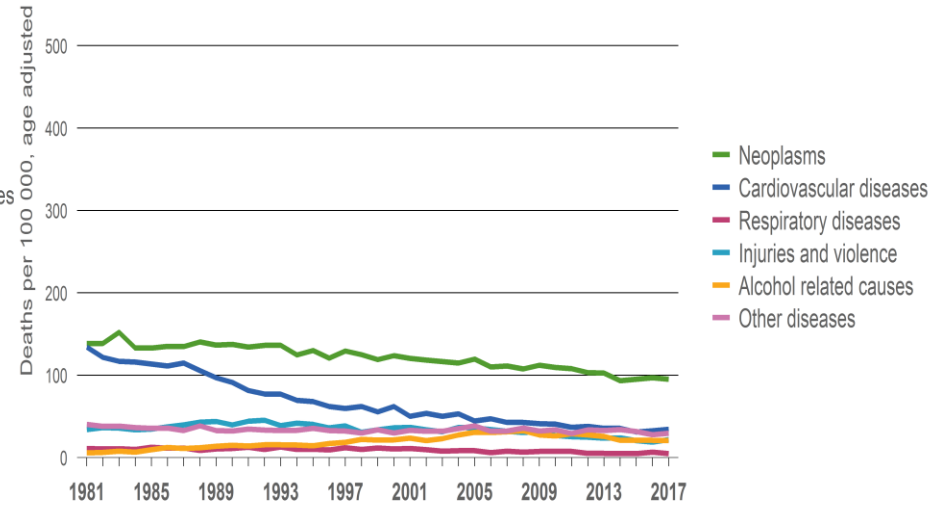
Lähde: Tilastokeskus

Kuolemansyyt, 35-64 -vuotiaat

35-64 year old men

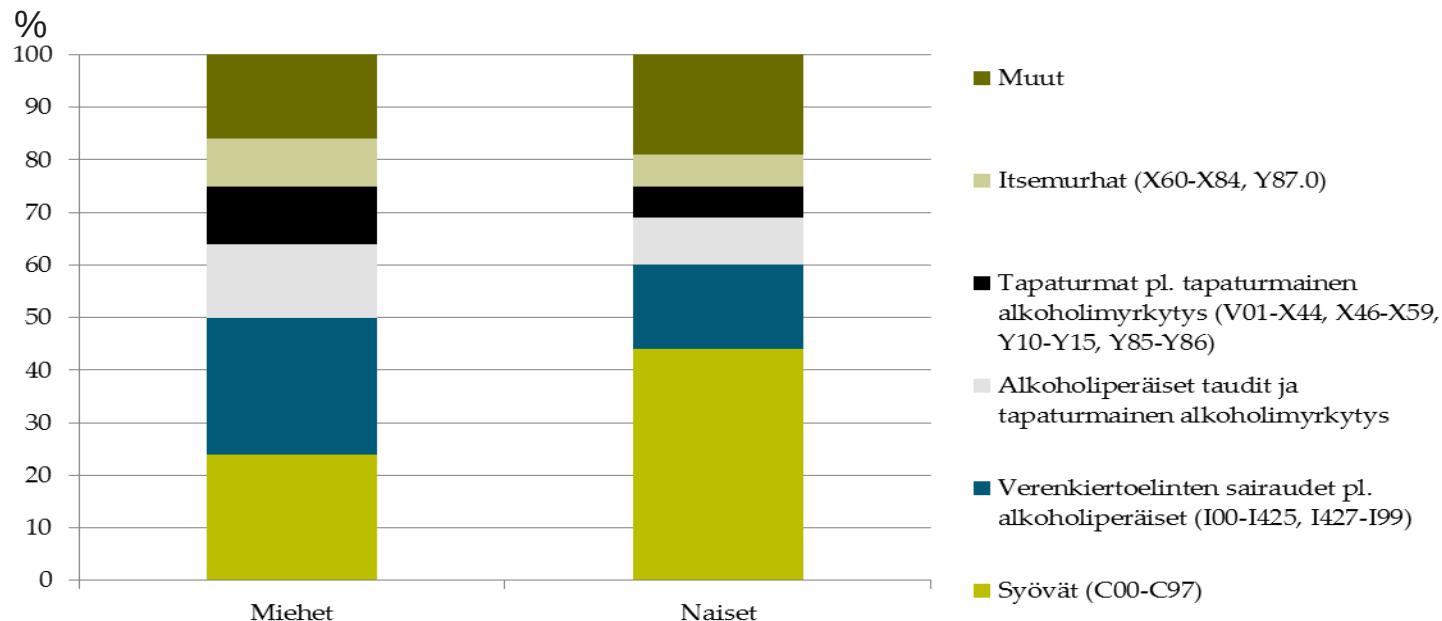


35-64 year old women



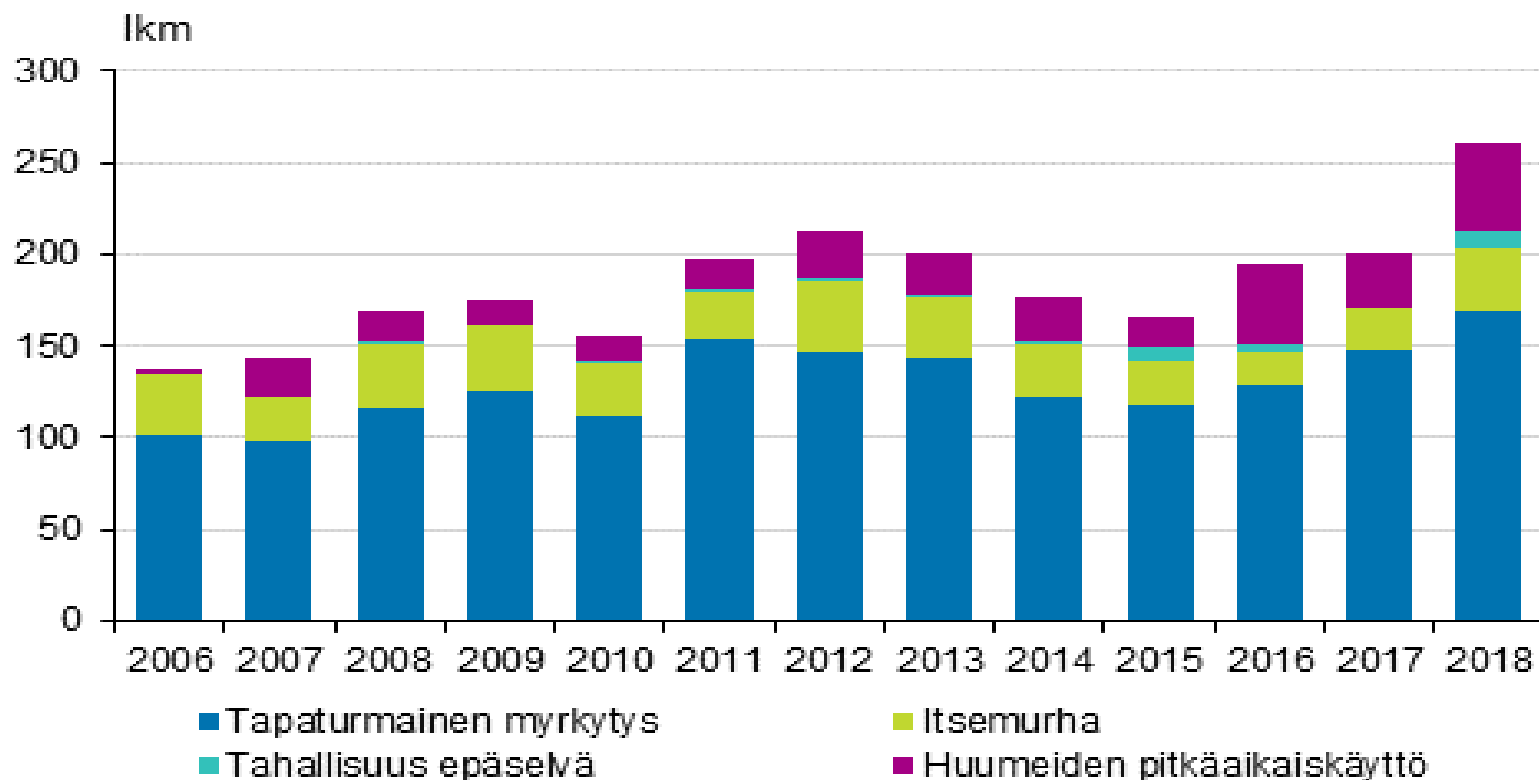
Kuvio: THL, tietolähde Tilastokeskus

15-64 -vuotiaiden kuolinsyyt 2017

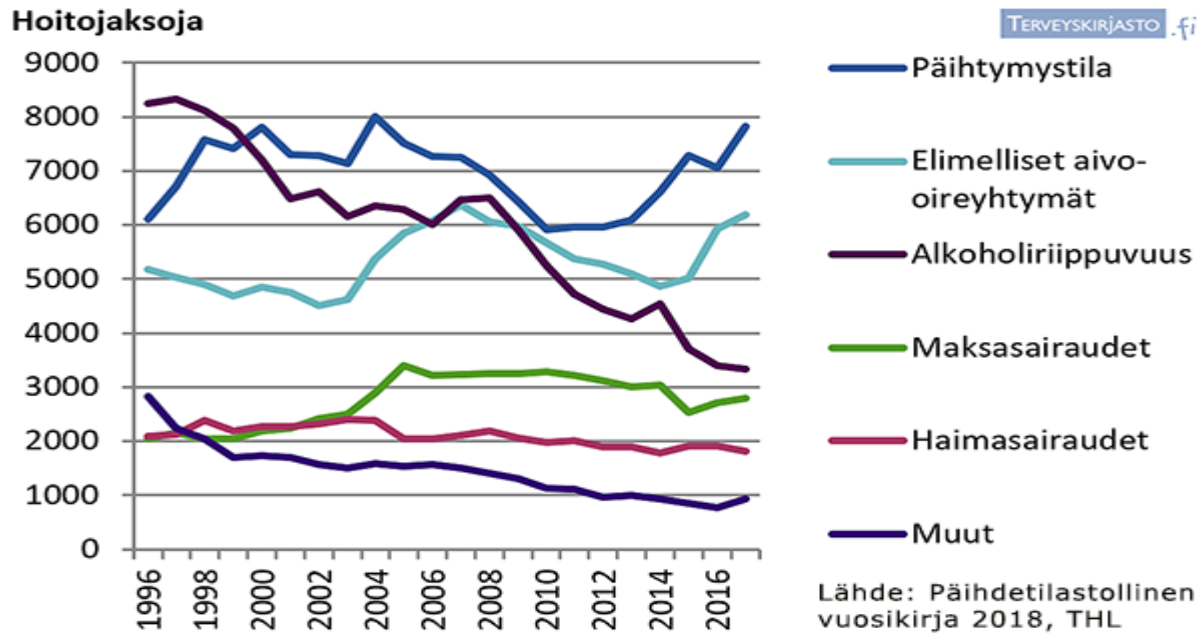


Lähde: Tilastokeskus

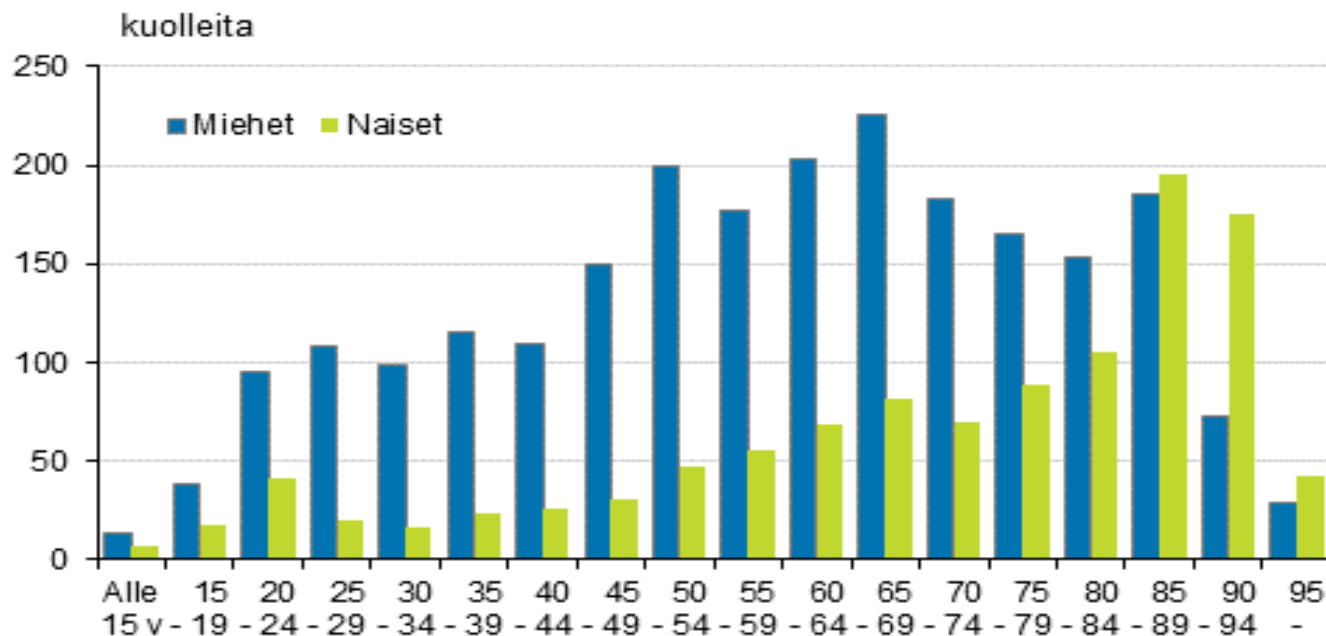
Huumeisiin ja alkoholiin kuolleita aiempaa enemmän



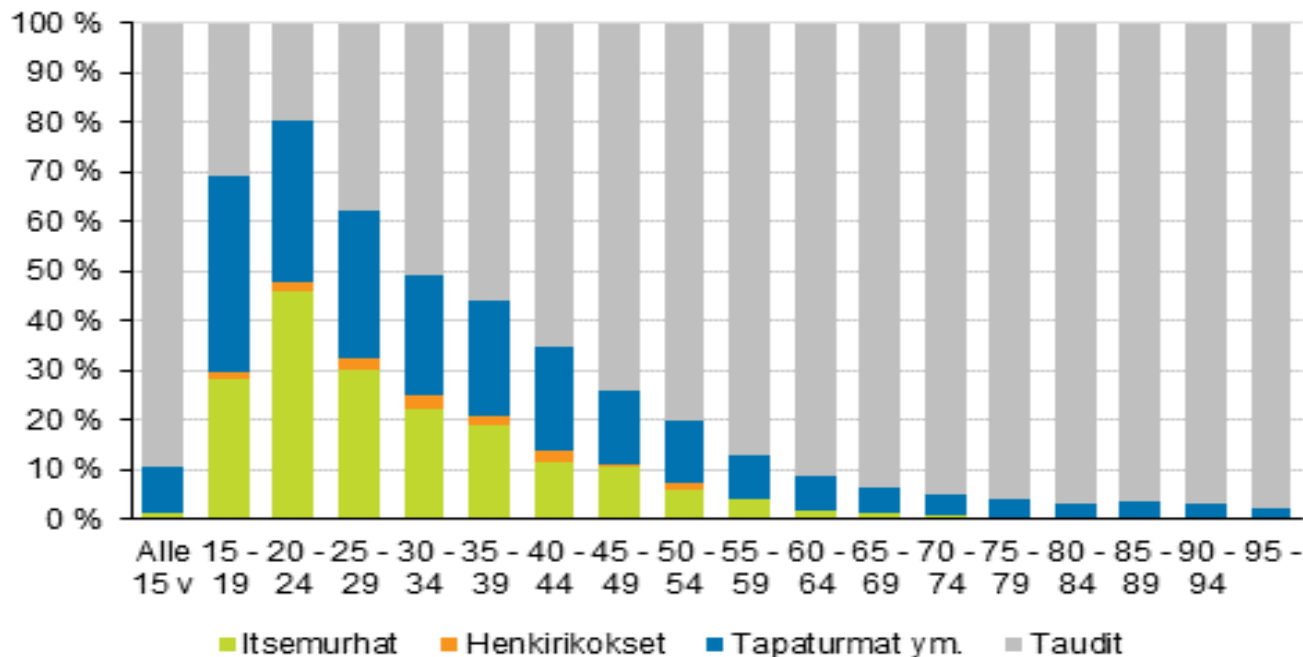
Alkoholinkäytöstä johtuva terveystalvelujen käyttö



Tapaturmaisesti ja väkivaltaisesti kuolleet sukupuolen ja iän mukaan vuonna 2016

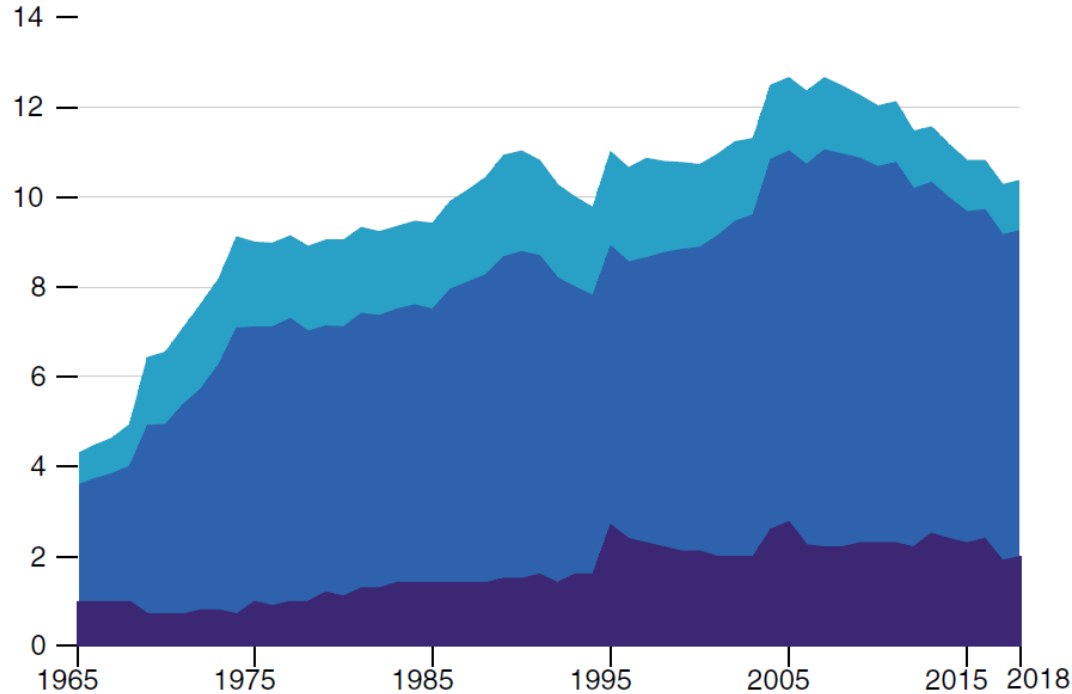


Tapaturmaisten ja väkivaltaisten kuolemansyiden osuus (%) iän mukaan vuonna 2016

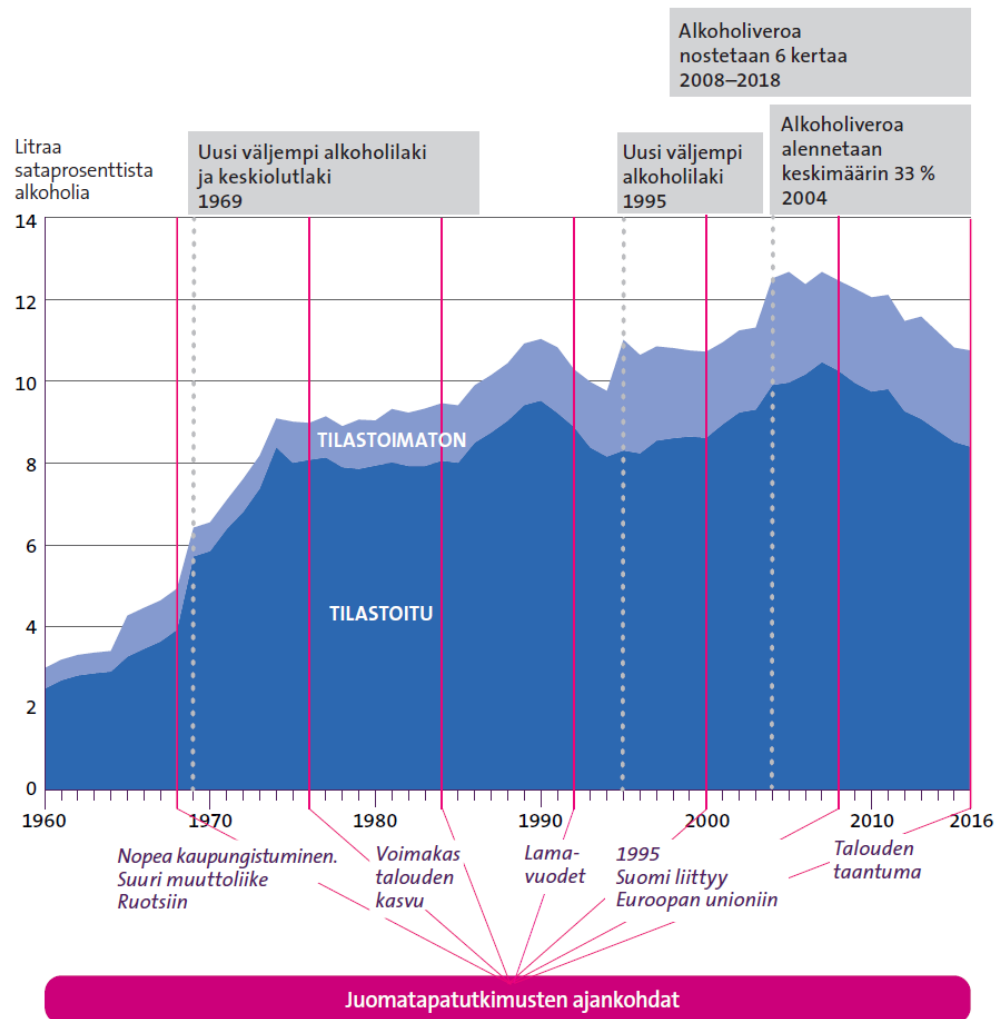


Alkoholijuomien kokonaiskulutus 100 % alkoholina 15 vuotta täyttäneitä asukasta kohti 1965–2018

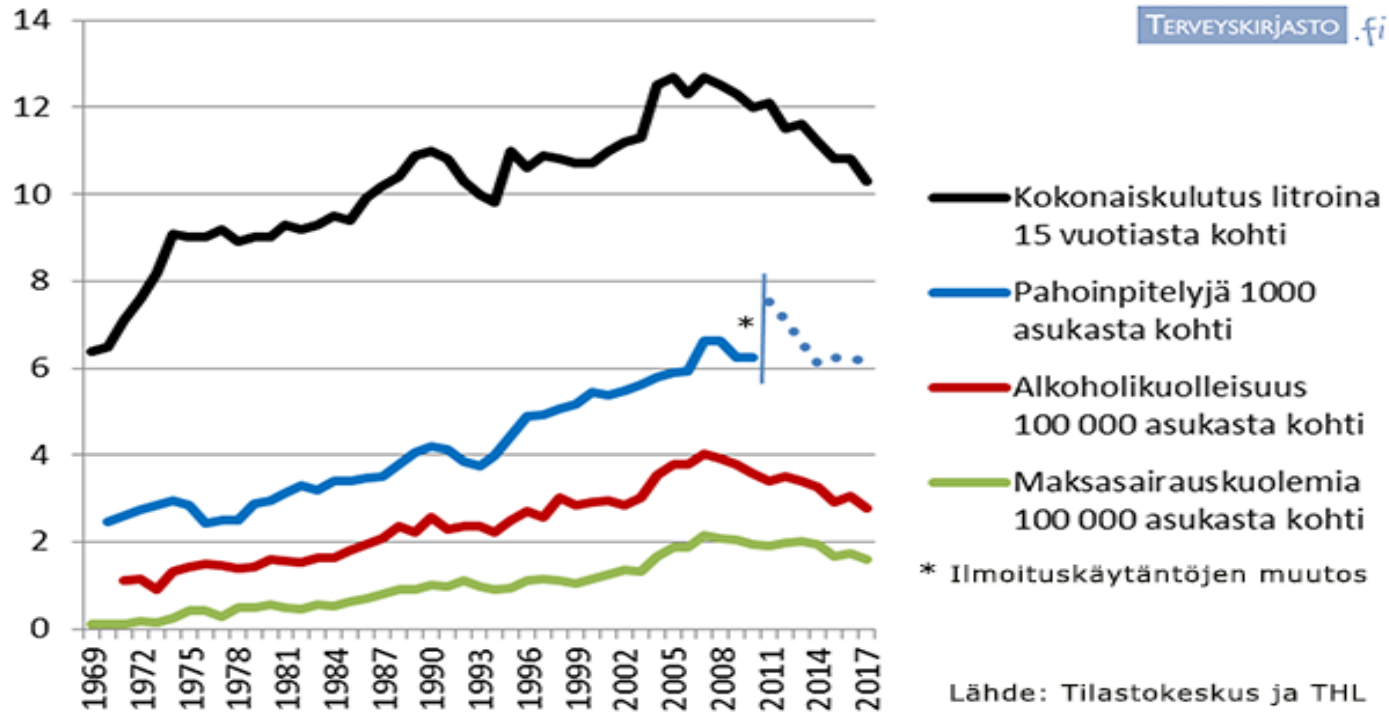
Litraa - Liter - Litres



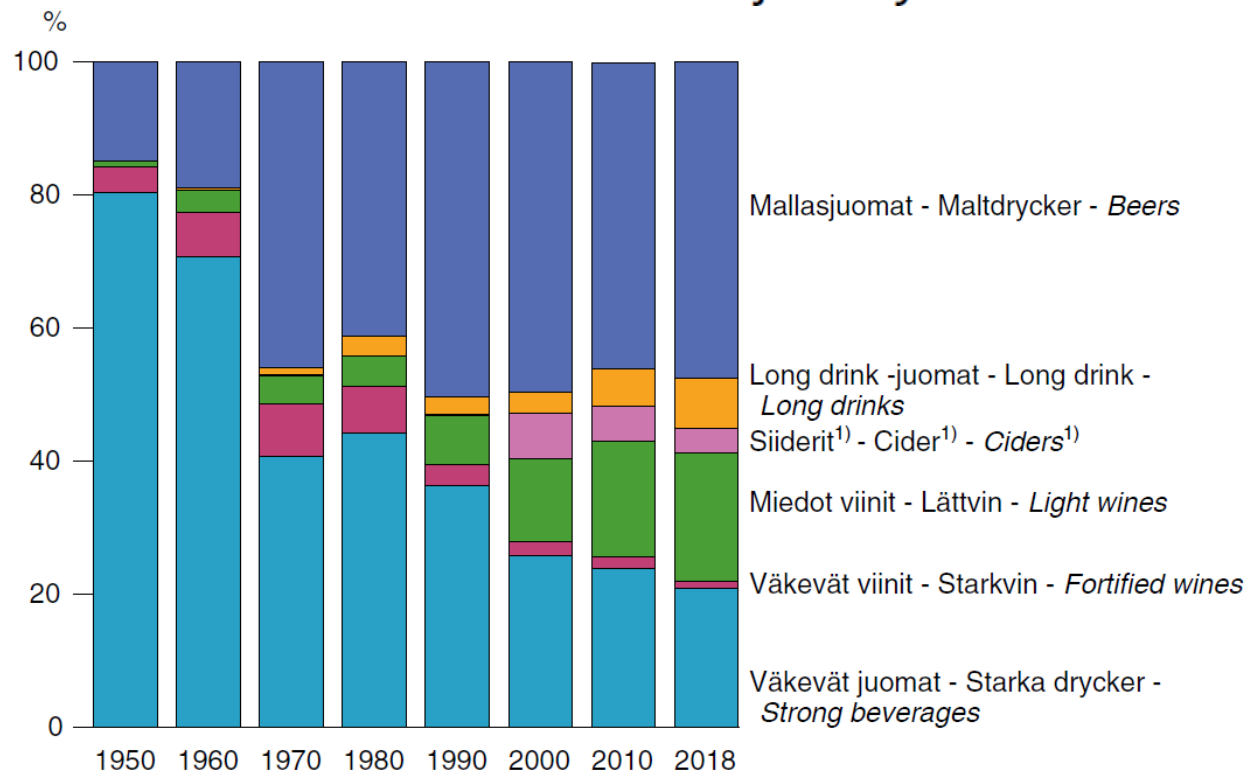
Anniskelukulutus - Konsumtion av serverad alkohol - Consumption through licensed serving
Vähittäiskulutus - Detaljhandelskonsumtion - Consumption through retail outlets
Tilastoimaton kulutus - Oregistrerad konsumtion - Undocumented consumption



Miksi alkoholin kokonaiskulutuksella on merkitystä?



Alkoholijuomien tilastoidun kulutuksen rakenne juomaryhmittäin 100 % alkoholina 1950–2018

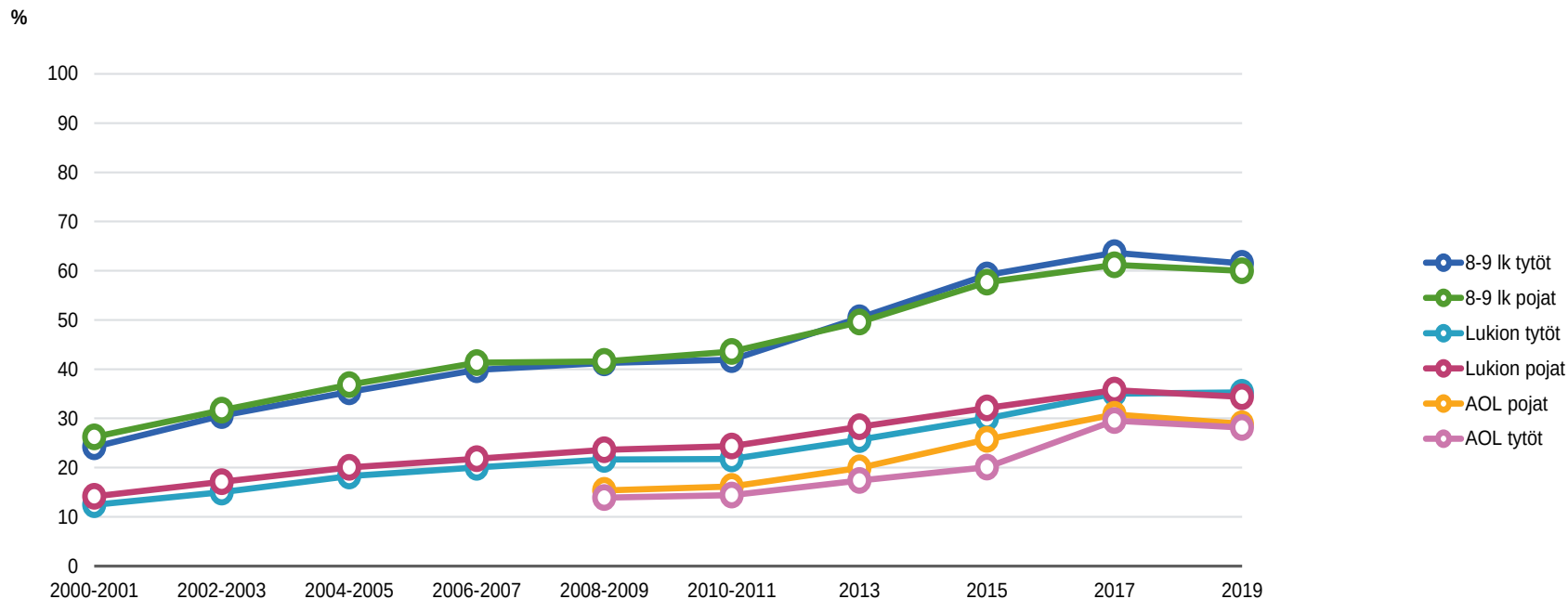


1) Siideri näkyy kuviossa vuodesta 1990 alkaen. - Cider ingår i figuren från och med år 1990. -
Cider is shown in this figure from 1990 onward.

Lähde: Päihdetilastollinen vuosikirja 2019, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Nuorten juomatavat

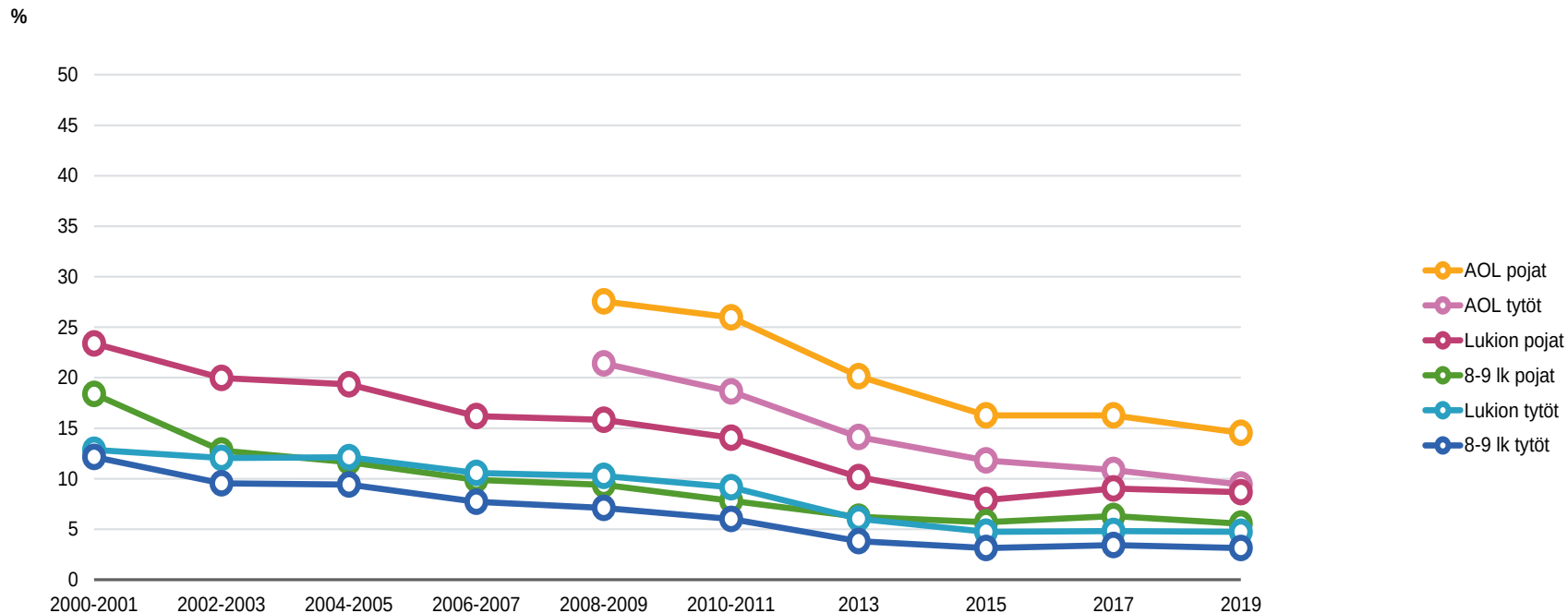
Raittius



Lähde: THL, Kouluterveyskysely

Nuorten juomatavat

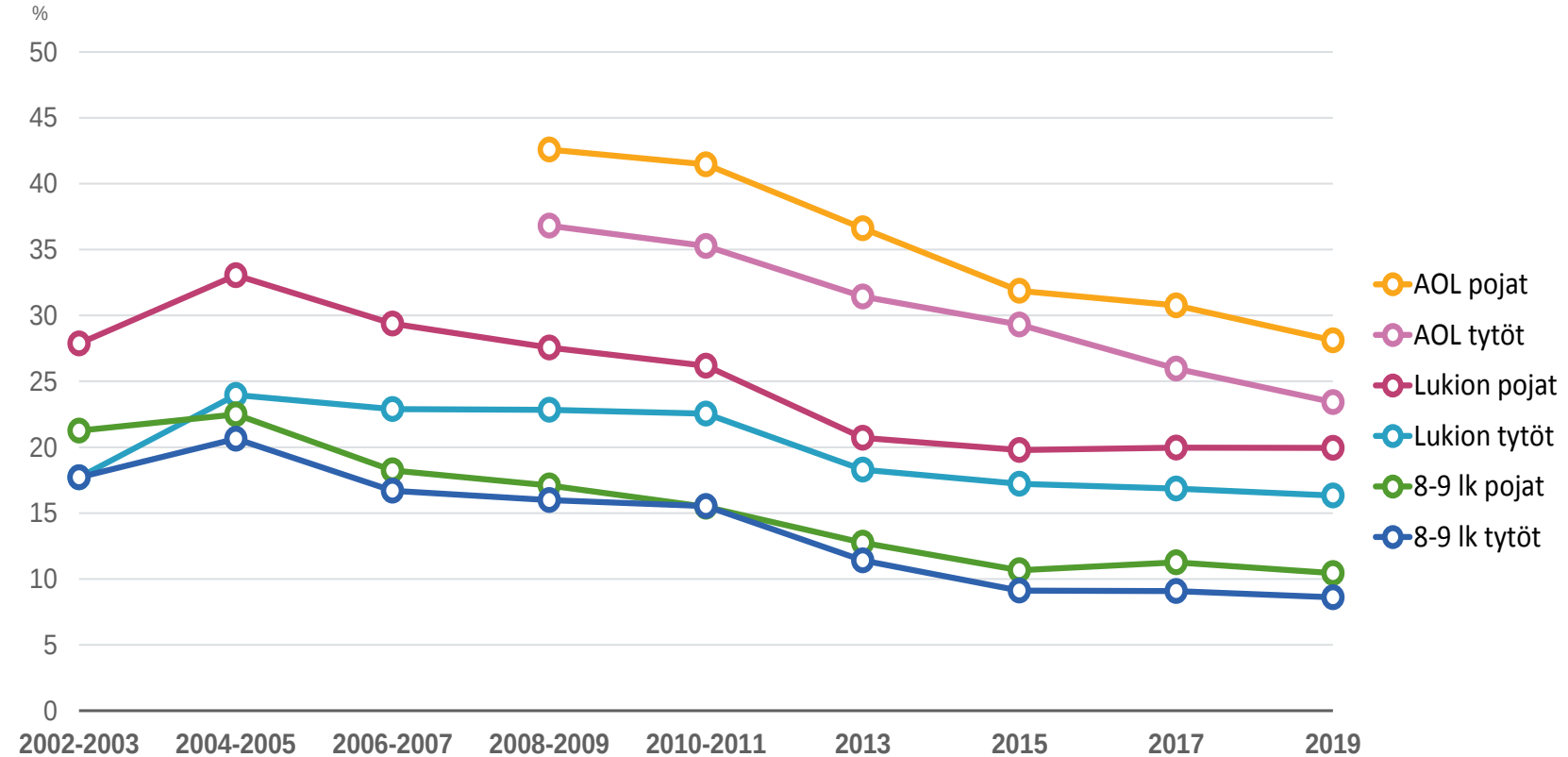
Käyttää alkoholia viikoittain



Lähde: THL, Kouluterveyskysely

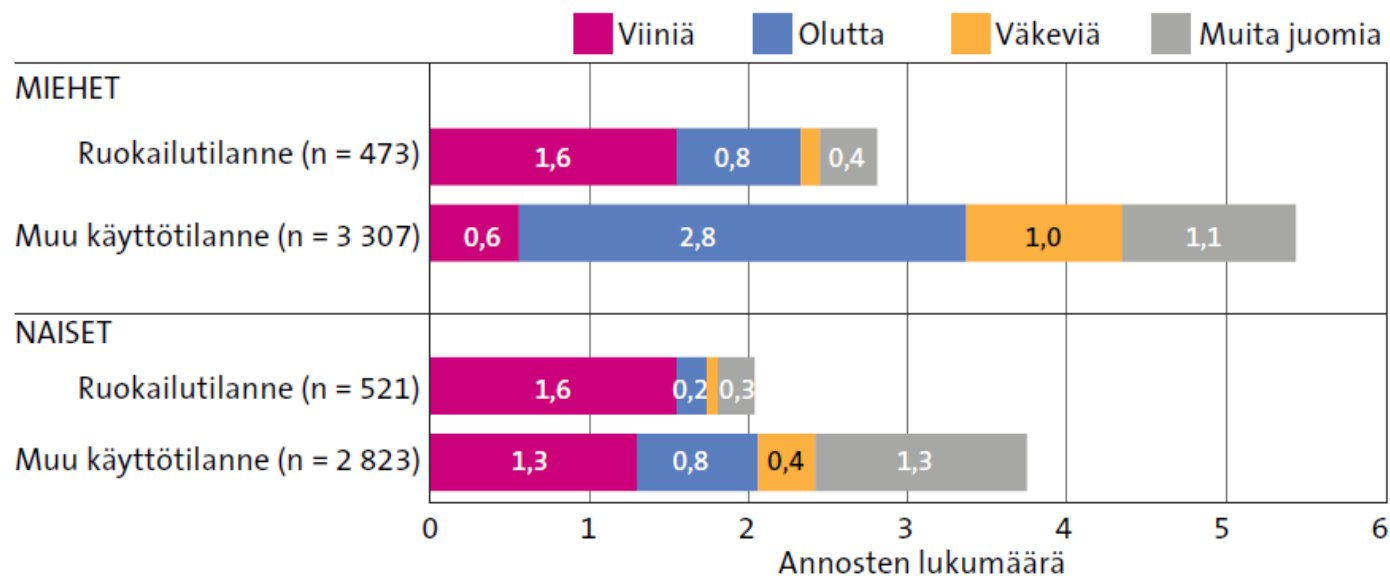
Nuorten juomatavat

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa



Lähde: THL, Kouluterveyskysely

Keskimääräinen annosmäärä tavallisella syysviikolla alkoholin käyttötilanteessa, 15-79-vuotiaat vuonna 2016



* Perustuu Juomatapatutkimus 2016:n käyttökertakartoitukseen. Viinit ovat tässä mietoja viinejä.
Lisätietoja kirjan menetelmäliitteestä.

Alkoholien riskikäyttö

- Alkoholien käytön korkean riskin raja on miehillä 6–7 annosta päivässä tai 23–24 annosta viikossa ja naisilla 5–6 annosta päivässä tai 12–16 annosta viikossa.
- Nämä luvut katsotaan jo hälytysrajaksi, jolloin alkoholinkäyttöön on viimeistään syytä puuttua.
- Kohtalaisen riskin tasoksi määritellään miehillä 14 ja naisilla 7 annosta viikossa.
- Yli 65-vuotiaille asetettu riskikulutuksen raja on 2 annosta kerralla tai 7 annosta viikossa.

Alkoholin riskikäyttö on yleistä

PITKÄAIKAISTEN TERVEYSHAITTOJEN RISKI

5 %

eli 207 000
korkea
riski

8 %

eli 357 000
kohtalainen
riski

ALKOHOLI- HAITTOJEN RISKI

58 %

eli kaikkiaan
n. 2 450 000
suomalaista

HUMALA- HAITTOJEN RISKI*

27 %

eli 1 100 000:
≥ 12 humala-
kertaa vuodessa

30 %

eli 1 300 000:
1–11 humala-
kertaa vuodessa

* ≥ 5 annosta

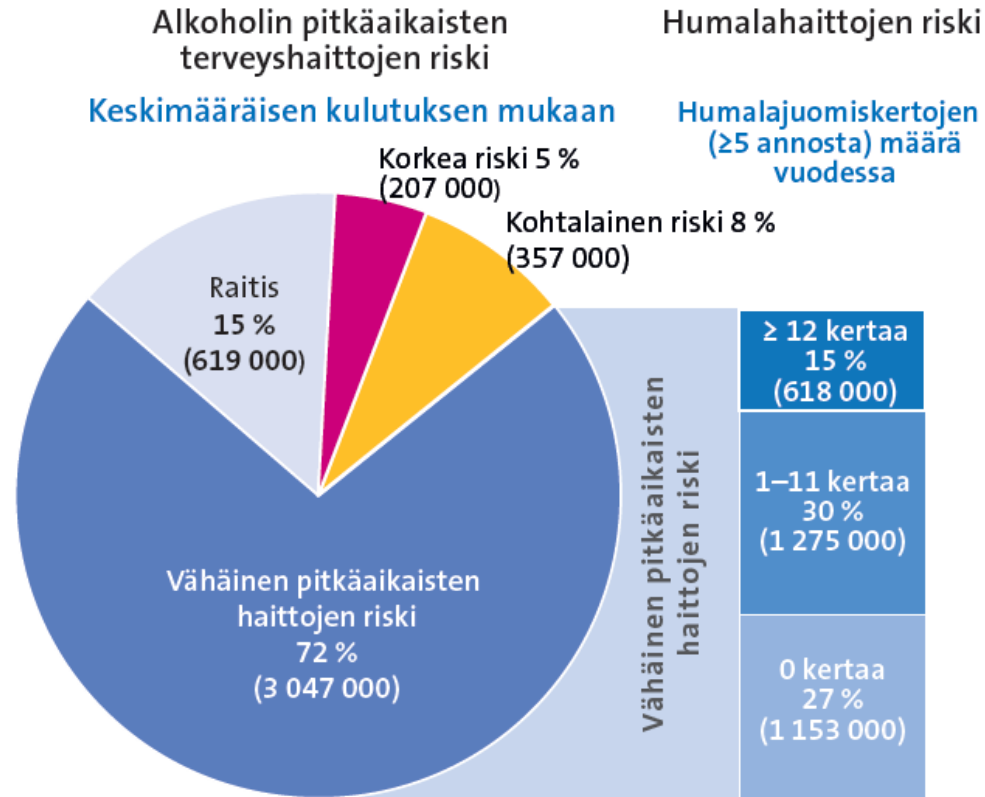
78 %

KAIKESTA JUODUSTA
ALKOHOLISTA KULUU
RISKIKÄYTTÖÖN **

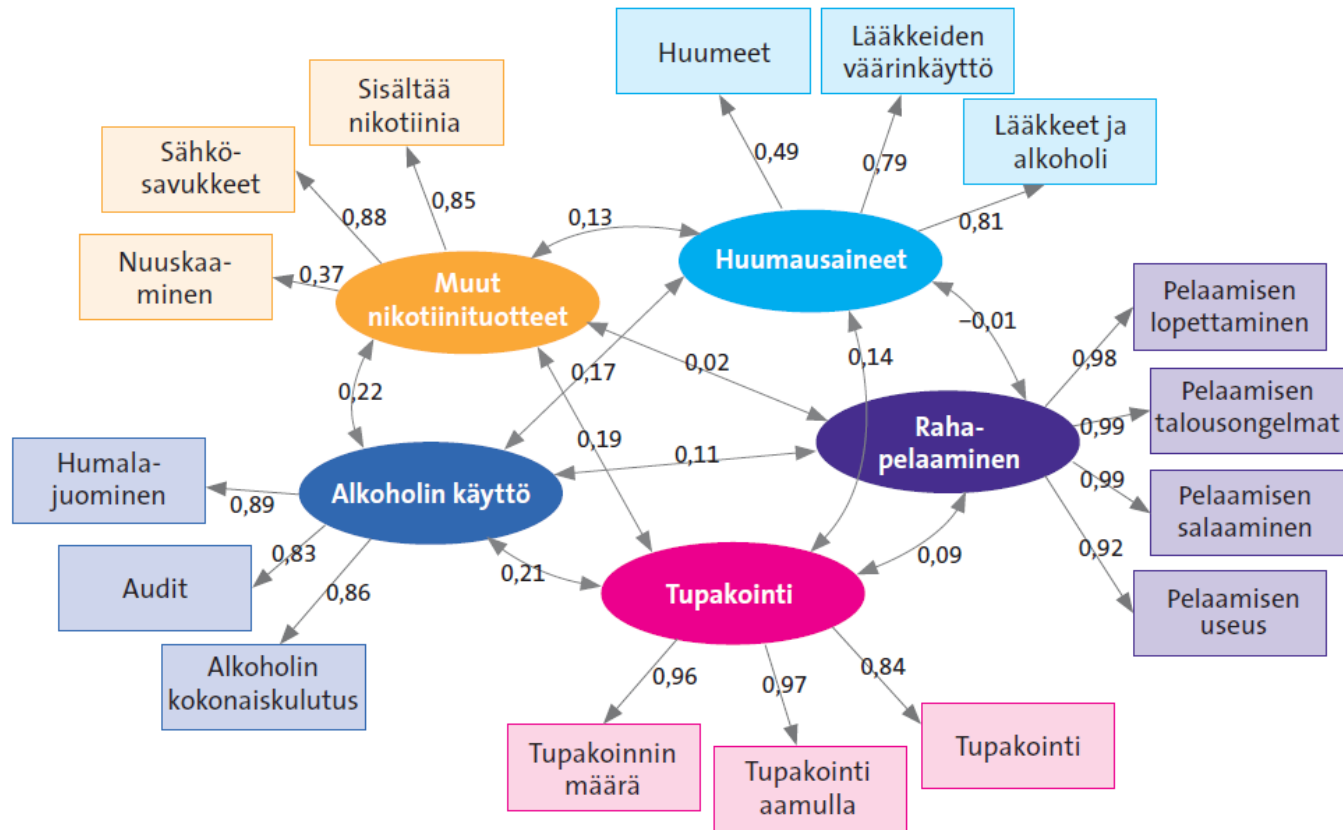
** joko riskikäyttötilanteissa
tai riskijuojien juomana.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: Juomatapatutkimus 2016, THL



KUVIO 4.3. Pitkäaikaisten terveyshaittojen sekä humalahaittojen riskiryhmät; 15–79-vuotiaiden suomalaisten jakautuminen alkoholin käytön mukaan.



KUVIO 8.5. Alkoholin käytön, tupakoinnin, rahapelaamisen, muiden päihteiden käytön sekä muiden nikotiinituotteiden käytön yhteydet toisiinsa.

Alkoholin aiheuttamat terveyshaitat



- Lyhytaikaiset haitat
- Pitkäaikaiset haitat

Lyhytaikaiset alkoholin terveyshaitat

- **Vaikutukset aivoihin**
 - Muistikatkokset ja muistamattomuus (työmuistin heikentyminen)
- **Vaikutukset uneen**
 - Unen laatu ja rakenne (erityisesti REM-uni)
 - Kurkun ja nielun alueen lihasten toiminta -> kuorsaus ja hengityskatkokset
 - Unettomuus
- **Vaikutukset mielenterveyteen**
 - Mielipaha alkoholinkäytöstä johtuvasta käytöksestä
 - Mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden lasku -> alakuloisuus -> kierteen jatkuessa masennus

Lyhytaikaiset alkoholin terveyshaitat



- **Vaikutukset seksuaaliterveyteen**
 - Tunteiden muuttuminen ja turtuminen, läsnäolo
 - Impotenssi (miessukupuolihormonien erittymisen väheneminen)
 - Seksuaalisen kiinnostuksen puute ja orgasmin puute
- **Vaikutukset painonhallintaan**
 - Alkoholissa on paljon energiaa (useissa juomissa myös paljon sokeria) -> energiamäärän suhde ravitsemuksellisiin tarpeisiin epäedullinen
 - Alkoholinkäyttö lisää ruokahalua (veren sokeritasapainon lasku)

Pitkääaikaiset alkoholin terveyshaitat



○ Alkoholisairaudet

- Rasvamaksa, maksatulehdus ja maksakirroosi
- Haimatulehdukset
- Aivoatrofia ja dementia
- Alkoholiepilepsia (aivovammat)
- Wernicken tauti (B1-vitamiinin eli tiamiinin puute, aivojen harmaan aineen laaja tuhoutuminen)
- Korsakoffin psykoosi
- Polyneuropatia (hermoston vaurioituminen)
- Kardiomyopatia (sydänlihassairaus)

Pitkääaikaiset alkoholin terveyshaitat

- **Sydän, verenpaine ja diabetes**
 - Säännöllinen käyttö nostaa verenpainetta
 - Runsas juominen ja runsas kertajuominen lisää riskiä akuuteille sydäntapahtumille
 - Rytmihäiriöt, jopa kammiooperäisiä rytmihäiriöitä
 - Lisääntynyt metabolisen oireyhtymän riski (triglyseriditasojen nousu)
 - Diabeetikoilla hypoglykemian riski (metformiinilääkitystä käyttävillä laktaattiasidoosin riski)
- **Syöpä**
 - Lisää syöpäriskiä useilla eri mekanismeilla (syrjäyttää ravinteita, muuttaa aineenvaihduntaa, aktivoi entsyymejä, lisää oksidantteja, heikentää immunitettia, muodostaa myrkyllisiä yhdisteitä, sisältää sivuvaikutuksia aiheuttavia lisäaineita)
 - Ruokatorvisyöpä, maksasyöpä, paksunsuolen syöpä, rintasyöpä

Pitkääaikaiset alkoholin terveyshaitat

○ Verivaikutukset

- Runsas käyttö näkyy kohonneina veren MCV arvoina (punasolujen koko)
- Anemia
- Matalat verihiutalemäärät (trombosytopenia) -> verenvuodot
- Matalat valkosoluarvot (leukosytopenia) -> vakavat infektiot

○ Infektiot ja iho

- Keuhkokuume
- Sepsis eli "verenmyrkytys"
- Ihomuutokset (hämäkkiluomet)
- Krooniset ihosairaudet (psoriasiksen paheneminen, seborrooinen ekseema, ruusufinni)
- Akuutit ihosairaudet (märkäruupi, ruusu, sieni-infektiot)

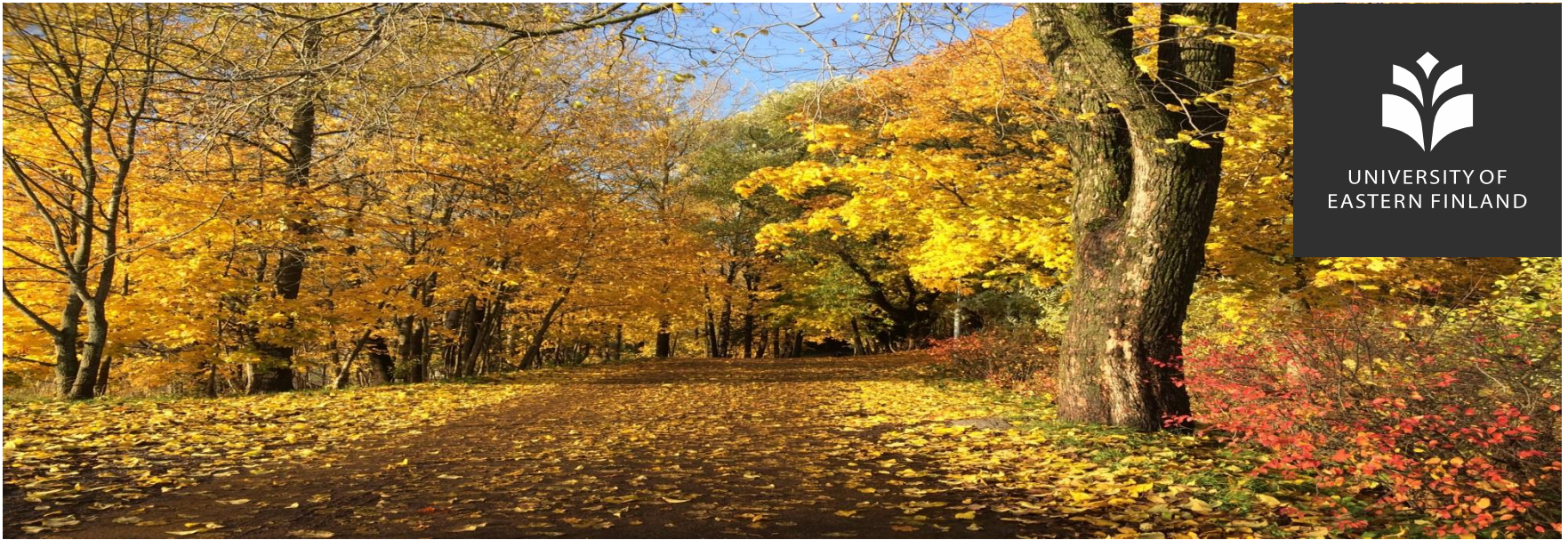
Pitkääaikaiset alkoholin terveyshaitat



- **Psyykkiset sairaudet**

- Puolella päihderiippuvaisista on jokin psyykkinen häiriö
- Persoonallisuushäiriöt (antisosiaalinen häiriö)
- Riski sairastua skitsofreniaan
- Riski sairastua vakavaan masennukseen
- Psyykkisesti oireileville suurempi riski kehittää alkoholiriippuvuus





UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Kiitos!

Sähköposti: tiina.laatikainen@uef.fi, twitter: @tiinalaati