

Alkoholiannoksien kirjaaminen

Riskirajat ovat samat naisille ja miehille. On hyvä muistaa, että erilaiset sairaudet ja lääkitykset heikentävät sietokykyä. Lisäksi sietokyvyssä on yksilöllisiä eroja.

Tiesitkö, että alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille ovat enintään:

2 annosta kerralla ja
7 annosta viikossa.

Yksi alkoholiannos on:



Yksi pullo olutta, siideriä tai lonkeroa (33 cl)



Yksi lasillinen puna- tai valkoviiniä (12 cl)



Yksi pieni lasillinen sherryä, madeiraa, vermuttia tai muuta väkevää viiniä (8 cl)



Yksi ryyppylasillinen viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä (4 cl)

Yhden alkoholiannoksen palamiseen elimistössä kuluu yksilöstä riippuen noin 1–2 tuntia.

VINKKI: Pidä kirjaa juoduista juomista vaikka viikon tai kuukauden ajan. Näin saat entistä paremman kuvan omista juomatottumuksistasi.

Kirjaa perinteisesti paperille tai lataa puhelimeesi maksuton OttoMitta-sovellus!



LISÄTIETOA: www.ehyt.fi/taitolaji

Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista?

LUE TÄMÄ



TIETOPAKETTI

kaikille 55 vuotta täyttäneille

Tietoa oppaasta

Julkaisija: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Tekstit: Kiti Poikonen, suunnittelija, EHYT ry

Lääketaulukon tarkistus: Johanna Salimäki, asiantuntijaproviisori, Apteekkariliitto

Ulkoasu ja osa kuvituksesta: Minna Rautiainen, DinoDesign

Piirroksat: EHYT ry:n Huugo-toiminnan kuvitusta

Paino: Brand ID Oy, Pori 2016

Opas on tuotettu Alko Oy:n tuella.

Ladattavissa myös verkosta: www.ehyt.fi/taitolaji

Tietoa oppaan lääkeluettelosta

Tämän oppaan lääkeluettelo on tarkoitettu avuksi oman lääketietouden tarkistamiseen. Viimeisin ja täsmällisin tieto täytyy aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta, lääkäriltä tai apteekista.

Luettelon tiedot on kerätty Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n toimesta keväällä 2016. Lähteinä on käytetty Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean ja Lääketietokeskuksen verkkosivuilta löytyviä pakkausselostetietoja. Lisäksi on hyödynnetty Apteekkariliiton asiantuntemusta.

Luettelossa mainitut lääkkeet on valittu niiden käytön yleisyyden tai niiden alkoholihaittavaikutusten perusteella. On siis huomioitava, ettei lista kata kaikkia lääkkeitä ja että alkoholia on aina hyvä välttää lääkehoidon yhteydessä.

Miten alkoholi vaikuttaa eri lääkkeisiin?

Tarkista tietosi tässä oppaassa olevan lääkelistan avulla!

Huomaa, että lista ei ole täydellinen. Uusia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Viimeisin tieto kannattaakin aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta. Apua tarkistukseen voit pyytää lääkäriltäsi tai apteekista.



Vinkit lääketiedoista huolehtimiseen

- ▶ Lääkeselosteet on usein kirjoitettu hyvin pienellä tekstillä. Pyydä kaveriasi tai sukulaistasi tarvittaessa lukuavuksi.
- ▶ Kerro läheillesi, mistä lääkkeesi ja lääketietosi löytyvät. Tiedosta voi olla apua, jos tarvitset äkillistä hoitoa.
- ▶ Reseptisi voidaan nykyään tallentaa suoraan www.kanta.fi -palveluun. Sieltä voit itse tulostaa oman lääkelistasi.
- ▶ Oman lääkelistasi saat myös lääkäriltä, hoitajalta tai apteekin henkilökunnalta. Pyydä heitä samalla tarkistamaan, että listassa ei ole lääkkeitä, joita et enää käytä. Kerro myös, jos käytät rohdoksia tai vaihtoehtovalmisteita.
- ▶ Muista ottaa lääke- ja terveystietosi mukaan matkoille!

Miksi alkoholi vaikuttaa ikääntyneeseen voimakkaammin?

Ikääntyessä lihasmassa ja sitä myöten veden osuus kehossamme pienenee. Samalla suhteellinen rasvaprosentti kasvaa. Nämä muutokset ovat suhteellisesti suurempia miehillä kuin naisilla, koska miehillä lihasmassaa on alunperin enemmän.

Kehon suodattimet eivät ole enää niin tehokkaita kuin ennen. Munuaisten toiminta heikentyy ja maksan pilkkomiskyky vähenee. Elimistön suolatasapaino häiriintyy entistä helpommin. Myös hormonitoiminta muuttuu.

Kehomme muuttuu ikääntyessä entistä "kuivemmaksi". Siksi alkoholi vaikuttaa aiempaa voimakkaammin!

Kehon nestetasapainoon vaikuttavat myös nestettä poistavat diureetit. Diureetteja on monissa tarpeellisissa lääkkeissä, kuten verenpainelääkkeissä tai sydämen vajaatoiminnan lääkkeissä. Muita diureetteja ovat esimerkiksi kofeiini ja alkoholi.

VINKKI: Ikääntyessä janon tunne vähenee. Nestehukan välttämiseksi kannattaa juoda vettä ennen nukkumaanmenoa. Vesilasi kannattaa laittaa yöpöydälle valmiiksi yöheräilyjä tai aamua varten. Tämä on tärkeää erityisesti lämpimällä säällä!



Arkea ja juhlaa

Alkoholi on arkipäiväistynyt elämänmenossamme.

Usein juomme pitääksemme hauskaa tai juhlistaaksemme merkkipäiviä ja onnistumisia. Etenkin 65-74-vuotiaiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt.

Tämä tarkoittaa sitä, että ne jotka juovat, juovat enemmän kuin edeltävä sukupolvi samassa iässä. Myös raittiiden määrä on vähentynyt.

Tilastojen valossa näyttää siltä, että eläkkeellä säilytämme keski-iässä omaksumamme juomatavat.

Alkoholin kulutus on lähes viisinkertaistunut 1960-luvun alusta.



VINKKI: Jos eläkkeelle jäädessä vaihdat työterveyshuollosta muualle, varmista, että tarpeelliset tiedot siirtyvät mukana uuteen paikkaan.

Tämän lääkelistan tarkoitus on auttaa selvittämään, onko käyttämilläsi lääkkeillä mahdollisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Tietojen kertaus auttaa välttämään vahinkoja. Noudata lääkkeiden otossa aina lääkärin ohjeita ja vältä alkoholia, jos se haittaa hoitoasi.

Huomioi, että tämän oppaan lääkelistaus ei kata kaikkia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Tarkistathan viimeisimmän tiedon aina lääkkeesi pakkausselosteesta. Jos jokin asia mietityttää, kysy rohkeasti neuvoa apteekista tai lääkäriltäsi.

Lääkkeiden kauppanimiä	Esimerkkejä lääkeaineista	Mahdollisia reaktioita yhdessä alkoholin kanssa käytettynä	Yhteensopivuus alkoholin kanssa
Allergialääkkeet			
Gardex, Heinix, Zyrtec	setiritsiini	Pienillä määrillä alkoholia ei todettuja yhteisvaikutuksia	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
Antibiootit			
Flagyl, Helipak A, Trikozol	metronidatsoli	Antabusreaktio	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. Alkoholia pitää välttää vielä vähintään 48 tuntia kuurin loppumisesta.
Diabeteslääkkeet			
Diformin Retard, Glucophage, Metformin Actavis, Metformin Mylan, Metforem, Oramet	metformiini	Alhainen verensokeri erityisesti syömisen unohtuessa. Maitohappoasidoosi erityisesti paaston, aliravitsemuksen ja maksan vajaatoiminnan yhteydessä	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. Vältettävä erityisesti runsasta ja säännöllistä alkoholinkäyttöä.
Epilepsialääkkeet			
Neurotol Slow, Tegretol, Topimax, Topiramat Orion	karbamatsepiini, topiramaatti	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, hengitysvaikeudet, hidastunut motoriikka, muistihäiriöt	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.

Erektiohäiriölääkkeet

Adcirca, Cialis, Spedra, Viagra	avanafiili, sildenafili, tadalafil	Huimaus, verenpaineen lasku	Ei sovi yhteen runsaan alkoholinkäytön kanssa.
---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--

Kipulääkkeet ja tulehduskipulääkkeet

Abstral, Ardinex, Breakyl, Depolan, Durogesic, Dolcontin, Fentanyl Ratiopharm, Effentora, Instanyl, Tramadin, Matrifen, Oxycodone, Oxycontin, Oxynorm, Panacod, Paracetamol/Codein Orion, Tramadol Hexal, Tramal, Oramorph	fentanyyli, kodeiini, morfiini, oksikodoni, tramadoli	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, verenpaineen aleneminen, hengitysvaikeudet, hidastunut motoriikka, muistihäiriöt, kooma	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Burana, Ibumax, Ibutabs	ibuprofeeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
Ketomex, Ketorin	ketoprofeeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
Miranax, Naprometin, Pronaxen	naprokseeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
Pamol, Panadol, Para-Tabs	parasetamoli	Maksavauriot	Ei sovi yhteen runsaan alkoholinkäytön kanssa.
ASA-Ratiopharm, Aspirin, Disperin, Primaspan	asetyylisalisyylihappo	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.

Kolesterolilääkkeet

Atorvastatin, Lipcut, Lipitor, Pravastatin, Rosuvastatin	atorvastatiini, pravastatiini, rosuvastatiini, simvastatiini	Lihashaittavaikutukset, veren rasva-arvojen muutokset	Ei sovi yhteen runsaan alkoholinkäytön kanssa.
--	--	---	--

Lihasselaksantit

Sirdalud, Tizanidin Orion	titsanidiini	Uneliaisuus, pahoinvointi	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
---------------------------	--------------	---------------------------	----------------------------------

Matkapahoinvointilääkkeet

Marzine, Postafen	meklotsiini, syklitsiini	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
-------------------	--------------------------	--	----------------------------------

Mielialalääkkeet

Trisykliset masennuslääkkeet kuten: Anafranil, Doxal, Klotriptyl, Klotriptyl Mite, Limbitrol, Noritren, Peritriptyl, Surmontil, Triptyl	amitriptyliini, doksepiini, imipramiini, klomipramiini, nortriptyliini,	Uneliaisuus, huimaus, alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen, hidastunut motoriikka, maksavauriot	Ei sovi yhteen alkoholin eikä erityisesti runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
---	---	---	--

Mielialalääkkeet (SSRI ja vastaavat) kuten: Brintellix, Ciprex, Eflex Depot, Escitalopram Lundbeck, Esipral, Fluoxetin Mylan, Optipar, Paroxetin Orion, Sepram, Seronil, Seroxat, Sertralin Hexal, Venlafaxin Orion, Zoloft	essitalopraami, fluoksetiini, paroksetiini, sertraliini, sitapraami, venlafaksiini, vortiooksetiini	Lääkehoidon tehon heikentyminen	Ei suositella käytettäväksi alkoholin kanssa.
---	---	---------------------------------	---

Mielialalääkkeet (SNRI) kuten: Mirtazapin Orion, Remeron SolTab	mirtatsapiini	Alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen, lääkehoidon tehon heikentyminen	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
---	---------------	---	----------------------------------

Psykenlääkkeet

Froidir, Leponex, Risperdal, Risperidon Orion	klotsapiini, risperidoni	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, alkoholin vaikutuksen voimistuminen, hidastunut motoriikka, maksavauriot	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
---	--------------------------	--	----------------------------------

Unilääkkeet ja sedatiivit

Alprox, Diapam, Dormicum, Halcion, Imovane, Insomin, Lorazepam Orifarm, Lorazepam Orion, Medipam, Opamox, Oxamin, Somnor, Stella, Stesolid, Stilnoct, Temesta, Tenox, Xanor, Zolpidem-Ratiopharm, Zopinox, Zopiclone Actavis	bentsodiatsepiinit (esim. diatsepaami) tsolpideemi, tsopikloni	Uneliaisuus, huimaus, hengitysvaikeudet, hidastunut motoriikka, alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
--	--	--	----------------------------------

Verenohennuslääkkeet

Marevan	varfariini	Sisäinen verenvuoto, erityisesti maksan toimintahäiriöiden yhteydessä	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
---------	------------	---	---

Verenpainelääkkeet, nesteenpoistolääkkeet

Beetasalpaajat kuten: Albetol, Atenolol Sandoz, Emconcor	atenololi, bisoprololi, labetaloli, propranololi	Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisomaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta	Suositellaan varovaisuutta alkoholinkäyttöön.
Nesteenpoistolääkkeet ja yhdistelmävalmisteet kuten: Cozaar Comp, Emconcor Comp, Enalapril Comp Ratiopharm, Hydrex, Lisipril Comp	hydroklooritiatsidi + toinen verenpainelääke	Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisomaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta	Suositellaan varovaisuutta alkoholinkäyttöön.
ACE-estäjät kuten: Cardace, Linatil, Lisinopril Ratiopharm, Ramipril Orion, Renitec	enalapriili, lisinopriili, ramipriili	Huimaus, pahoinvointi, päänsärky, verenpaineen äkillinen aleneminen seisomaan noustessa	Suositellaan varovaisuutta alkoholinkäyttöön.

Rentoutumista ja rutiineja

Ystävyyssuhteet ovat kultaakin kalliimpia. Läheisten ihmisten seura ja tuki vaikuttavat tutkimusten mukaan jopa fyysiseen terveyteemme.

Tutkimusten mukaan alkoholia käytetään myös yksinäisyyden tunteen lievittämiseen ja rentoutumiseen.

VINKKI: Rennon olotilan ja hyvän unen voi saavuttaa monella tapaa.

Voit puhua asiasta lääkärin tai hoitajan kanssa. Kerro myös rohkeasti, jos sinulla on kipuja.

Yhdessä jutellen voi löytyä uusia tapoja toimia.

Olipa hauska idea tämä lenkki koiran kanssa!



Ihmisillä on erilaisia rutiineja. Jonkun on saatava aamulla kahvia tai mistään ei tule mitään. Toinen ottaa yömyssyn, jotta saisi unen päästä kiinni.

Kun tietää omat tapansa ja tunnistaa alkoholinkäyttötilanteet, on juomista helpompi vähentää.

Nyt on kunnollista!



Leikkaa taiteen



Muistiinpanoja



Omat lääkkeeni

Mitä haluaisin harrastaa? Keitä voisin kutsua mukaan?
