



# Tietoa päihteistä ikäihmisille

**KOUVOLA**  
KYMIOJEN KAUPUNKI

***Tässä oppaassa kerrotaan alkoholin ja tupakan vaikutuksista kehoon, mieleen ja ympäristöön. Suomessa vuonna 2008 käytettiin puhdasta alkoholia 12,5 litraa jokaista yli 15-vuotiasta henkilöä kohden. Tupakka tunnetaan terveydelle vaarallisena tuotteena, se sisältää yli 4.000 erilaista kemikaalia. Tämän oppaan tarkoitus on herättää ihmisiä ajattelemaan omaa alkoholinkäyttöä ja tupakointia.***

## **Tupakka**

Jo ensimmäisestä imaisusta tupakan sisältämät vaaralliset aineet kulkeutuvat ihmisen kehoon. Sisäänvedetty tupakan savu on todellinen myrkkypilvi. Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa helposti riippuvuutta. Aineet vaikuttavat välittömästi ihmisen elimistössä, mutta seuraukset saattavat näkyä vasta vuosien tai vuosikymmenien kuluttua.

Tupakointi altistaa monille vaarallisille terveysongelmille kuten

- keuhkohtaumatautiin
- sydän- ja verisuonitaudeille
- keuhko- ja suusyöpiin

Tupakointi vaikuttaa heikentävästi yleiskuntoon sekä ulkonäköön. Tupakka vanhentaa ihoa, kellastuttaa hampaat ja kynnet.

## **Alkoholi**

### **Mihin kaikkeen alkoholi vaikuttaa?**

- Ihmissuhteet, perhe ja lapset
- Elämänlaatu ja mieliala
- Yleiskunto ja toimintakyky
- Muisti ja oppimiskyky
- Terveys
- Unenlaatu
- Itsetunto
- Keskittymiskyky
- Ikää vastaava ulkonäkö
- Vastustuskyky
- Seksuaalinen kyvykyys

Turvallisen juomisen rajat ylittävä alkoholinkäyttö vaikuttaa negatiivisesti kaikkiin yllämainittuihin asioihin.

## Jokaiseen humalaan liittyvät vaarat

Runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa kehoon ja mieleen. Jokainen humala on riskitila, johon voi liittyä oman kontrollin menettäminen ja vaara saada koko elämän kestäviä haittavaikutuksia, esimerkiksi onnettomuudet ja sairaskohtaukset.

- Lasten, lastenlasten turvatomuus ja pelot
- Perheriidat, sekoilut ihmisuhteissa
- Väkivaltainen käytös
- Rattijuopumus, liikenneonnettomuudet
- Tapaturmat, esimerkiksi kaatuminen
- Myrkytysriskit
- Itsensä naurunalaiseksi tekeminen
- Rahan kulutus
- Mielenterveysongelmat
- Muistihäiriöt, vapina, kävelykyvyn ja tasapainon heikkeneminen
- Maksan, mahalaukun, haiman ja monien muiden sisäelinten vauriot
- Alkoholisoituminen

## Turvallisen juomisen rajat

On muistettava, että jokainen ihminen on yksilö, joten alkoholi vaikuttaa meihin eritavoin. 65 vuotta täyttänyt ei saisi kerralla juoda kahta annosta enempää sekä viikoittainen käyttö ei saisi ylittää seitsemää annosta. Toisille kaksi annosta päivässä on liikaa. Ikäihmisellä alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu.

## Mikä on alkoholiannos?

Juoma	Annos
1 pullo keskiolutta tai siideriä	= 1
1 lasillinen (12 cl) viiniä	= 1
1 pullo A-olutta	= 1,3
1 lasi mietoa viiniä (12 cl)	= 1
1 drinkki (4 cl)	= 1
1 IV-tuoppi (0,5 l)	= 2
pullo mietoa viiniä (75 cl) (punaviini, valkoviini, kuohuviini)	= 6
pullo väkevää viiniä (75 cl) (sherry, Madeira, Vermutti)	= 10-11
pullo viinaa (50 cl) (kirkkaat, konjakkki, viski, rommi, likööri konjakkki)	= 13
1 ruokalusikallinen pirtua	= 1

## **Alkoholinkäyttö täytyy lopettaa kokonaan**

- Jos juomisen jälkeen on vieroitusoireita
- Jos käyttää lääkkeitä, joilla on yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa

Vieroitusoireet eivät ole syy aloittaa alkoholin käyttöä uudelleen tai tekosyy lopettamisen lykkäämiseen. Alkoholinkäytön lopettaminen on ainoa toimiva vaihtoehto, mikäli alkoholin käyttö on ollut hyvin runsasta tai pitkäaikaista. Korkea verenpaine ja alkoholi ei ole hyvä yhdistelmä. On huomattava, että verenpainelääkityksen tarve vähenee, kun alkoholin käyttö on lopetettu.

## **Alkoholi ja ikääntyvän terveys**

- Alkoholijuomat lihottavat, mitä väkevämpiä ja sokeripitoisempia juomat ovat
- Hygienian laiminlyönti
- Suun ja limakalvojen kuivuminen
- Hampaiden reikiintyminen
- Altistaa tulehduksille

- Diabeteksen ja verenohennushoidon vaikutukset
- Mielialan muutokset
- Ruokailujen laiminlyönti

## **Alkoholi ja lääkkeet**

Alkoholi voi joko lisätä tai vähentää joidenkin lääkkeiden vaikutuksia. Jotkut lääkkeet voivat nopeuttaa tai hidastaa alkoholin imeytymistä ja vaikuttavat siten myös veren alkoholi-pitoisuuteen. Muista aina lukea lääkepakkausten selosteet.

## **Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa**

- Lääkkeiden käytön epäsäännöllisyyttä
- Lääkkeiden ottamisen unohtamista
- Lääkkeiden liikaa ottamista
- Koko lääkekuurin keskeyttämisen

## **Alkoholia ei saa nauttia**

- Rauhoittavien lääkkeiden
- Eräiden kipu- ja masennuslääkkeiden
- Unilääkkeiden
- Epilepsialääkkeiden
- Allergia- ja matkapahoinvointilääkkeiden kanssa

Keskustele lääkärisi kanssa seuraavien lääkeaineiden kohdalla: diabetes-, tulehduskipu-, nesteenpoisto-, sydän- ja verenpaine-, verenohennus- sekä eturauhasen liikakasvu- ja potenssilääkkeet.

### **Lääkeaineiden ja alkoholin yhteisvaikutuksia**

- Lääkeaineen pitoisuuden muutokset
- Verenpaineen liiallinen lasku
- Matala verensokeri
- Mahasuolikanavan verenvuotoriskin kasvu

### **Alkoholista johtuvien haittojen ehkäisy**

Omien juomatapojen pohtiminen

- Onko juomisesi sosiaalista vai onko taustalla muita tekijöitä
- Vältä tilanteita, joissa tiedät juovasi paljon

Tyhjään vatsaan juomisen välttäminen

- Huolehdi, että syöt säännöllisesti samalla, kun nautit alkoholia

- Juominen tyhjään vatsaan lisää alkoholin haittavaikutuksia
- Alkoholittomien ruoka-juomien suosiminen

Omien rajojen tunnistaminen

- Alkoholi vaikuttaa jokaiseen yksilöllisesti
- Älä matki muita

Kunnosta ja terveydestä huolehtiminen

- Säännöllinen liikunta
- Terveelliset ruokailutottumukset

**Jos juot, et aja!**

## YLEISET USKOMUKSET ALKOHOLISTA

### **Tarua:**

Alkoholi suojaa sydäntaudeilta.

### **Totta:**

Sydäntaudeilta suojaava vaikutus ei johdu alkoholista, vaan muista viineissä olevista aineista. Itse alkoholi on haitallinen.

### **Tarua:**

Alkoholi antaa paremman unen.

### **Totta:**

Alkoholi häiritsee unen normaalia rakennetta ja pahentaa univaikeuksia.

### **Tarua:**

Alkoholi takaa paremman seksielämän.

### **Totta:**

Alkoholi voi lisätä sukupuolista halua, mutta alentaa samanaikaisesti fyysistä suorituskykyä.

### **Tarua:**

Alkoholi lisää sosiaalisia taitoja.

### **Totta:**

Alkoholi saattaa hetkellisesti vähentää sosiaalisia estoja, mutta pidemmän päälle heikentää sosiaalisia taitoja.

### **Tarua:**

Alkoholi rentouttaa ja vapauttaa ahdistavista ajatuksista.

### **Totta:**

Runsas alkoholinkäyttö lisää ärtymystä, väsymystä ja aiheuttaa keskittymisvaikeuksien lisääntymistä.

**Lisää tietoa**  
**Ikäseman Seniori-infosta**  
**puh. 020 615 8439**

**Käyntiosoite**

**Torikatu 3, Hansakeskus, 2. kerros**



4.4.2017 Graafinen toteutus Eija Tiitinen