



Alkoholi

Mitä se on?

Alkoholia (etanoli) syntyy käymisprosessin seurauksena. Etanoli liukenee hyvin veteen, minkä vuoksi päihdettä käytetäänkin nestemäisessä muodossa. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin. Suomessa juodaan eniten olutta, mutta myös viinit ja siiderit ovat suosittuja.

Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Sen käyttö ja hallussapito on kuitenkin alaikäisiltä kiellettyä. Alkoholin käyttö on yleisestä, ja siitä myös koituu huomattavan paljon terveydellisiä ja yhteiskunnallisia ongelmia. Alkoholi aiheuttaa Suomessa vuosittain noin miljardin euron suuruiset haittakustannukset. Alkoholi myös aiheuttaa enemmän sairauksia ja kuolleisuutta kuin kaikki muut päihteet yhteensä, mikäli tupakkaa ei oteta laskelmissa huomioon.

Miten se vaikuttaa?

Alkoholin vaikutukset ovat pääosin keskushermostoa lamaavia. Suurin osa etanolista imeytyy ohutsuolen alkuosasta. Tästä johtuen alkoholin vaikutukset alkavat hitaammin ja ovat kevyempiä, jos päihdettä nauttii ruokailun yhteydessä. Alkoholin vaikutukset riippuvat muun muassa sukupuolesta, ruumiinpainosta, iästä ja hormonaalisista tekijöistä. Osa ihmisistä on alkoholille synnynnäisesti herkempiä kuin toiset.

Pienillä annoksilla, kun alkoholipitoisuus veressä on alle puoli promillea, alkoholi voi virkistää, rentouttaa, poistaa ahdistusta sekä lisätä sosiaalisuutta ja puheliaisuutta. Mitä korkeammaksi alkoholipitoisuus veressä nousee, sitä enemmän aivotoimintaa lamaavat vaikutukset korostuvat.

Suurilla annoksilla, kun pitoisuus veressä kasvaa lähemmäs yhtä tai jopa kahta promillea, alkoholin käyttö aiheuttaa tyypillisesti mielialojen voimakasta vaihtelua, puheen sammallusta, horjahtelua sekä kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Tällöin myös muistikatkot ovat tavallisia. 3-5 promillen humala on useimmille ihmisille jo hengenvaarallinen.

Käytön riskit?

Niin kuin muutkin vaikutuksiltaan lamaavat päihteet, myös alkoholi voi suurilla annoksilla johtaa koomaan, hengitysteiden lamaanumiseen ja kuolemaan. Lähes puolet Suomessa tapahtuvista myrkytyskuolemista johtuu alkoholista. "Sammunutta" ei tule koskaan jättää ilman valvontaa.

Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja kykyä impulssien hallintaan, minkä vuoksi se on merkittävä riski liikenteessä. Alkoholi lisää tapaturmariskiä myös muualla kuin liikenteessä: noin neljäsosa tapaturmaisista kuolemista sattuu humalassa. Alkoholi on useimmiten läsnä myös väkivaltarikoksissa, sillä se vaikuttaa harkintakykyyn ja kykyyn säädellä omaa toimintaa.

Pitkällä aikavälillä alkoholi voi vaurioittaa lähes kaikkia kehon elimiä, joista keskeisimpiä ovat maksa ja aivot. Nuorten aivot ovat alkoholin haittavaikutuksille herkempiä kuin aikuisten: nuorilla alkoholin runsas käyttö voi johtaa muun muassa työmuistin, tarkkaavaisuuden ja avaruudellisen hahmotuskyvyn heikentymiseen.

Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde. Riippuvuus voi olla psyykkistä, jolloin se ilmenee esimerkiksi pakonomaisena juomisen tarpeena, tai fyysistä, jolloin pitkään jatkuneesta käytöstä seuraa vieroitusoireita. Toistuvan käytön myötä alkoholin vaikutuksille kehittyy toleranssi eli sietokyky. Tällöin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan suurempi määrä alkoholia, mikä lisää alkoholiin liittyviä terveyshaittoja.

Alkoholin käyttö raskauden aikana tuhoaa sikiön aivosoluja, mikä voi pahimmillaan saada aikaan parantumattoman alkoholioireyhtymän (FAS-syndrooma). Tällöin alkoholi on aiheuttanut lapsen ulkomuotoon ja kognitiivisiin kykyihin pysyviä muutoksia. Alkoholia ei tule raskauden aikana käyttää lainkaan.

[Miten riskejä voi vähentää?](#)

Nuorten kohdalla alkoholi on aina terveystriikki. Parhaiten riskit voi välttää sillä, ettei alkoholia käytä lainkaan. Jos alkoholia kuitenkin käyttää, on syytä pysytellä kohtuudessa. Humaltumisen myötä tapaturmien ja muiden ei-toivottujen vaikutusten riski kasvaa huomattavasti. Nopea juomistahti lisää yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen vaaraa.

Jos alkoholia nauttinut henkilö menee tiedottomaksi tai "sammuu", on tämä käännettävä kylkiasentoon. Näin vältetään oksennukseen tukehtumisen riski ja varmistetaan, että hengitys kulkee.

Alkoholilla on yhteisvaikutuksia useiden lääkeaineiden kanssa. Keskeisimpiä niistä ovat bentsodiatsepiinit ja opioidit, jotka tehostavat alkoholin vaikutusta ja toisinpäin. Myös muiden lamaavien päihteiden, kuten gamman tai lakan, yhdistäminen alkoholin käyttöön lisää yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen riskiä.

[Lähteet](#)

[Alkoholilaki \(1143/1994\)](#). Finlex verkkosivut.

Barceloux, Donald G. (2012): "Medical Toxicology of Drug Abuse. Synthesized Chemicals and Psychoactive Plants". John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Hyytiä, Petri (2015): "[Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin](#)". Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 131:10, 933-9.

Jokelainen, Kalle (2015): "Alkoholimyrkytys". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiiänmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Jokelainen, Kalle (2015): "Humalatilaa liittyvä tajunnan tason aleneminen ja tajuttomuus". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiiänmaa, Kalervo & Lindroos,

Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Juvonen, Risto & Savolainen, Kai (2014): "Alkoholimyrkytyskuolemat ja alkoholille altistuminen". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki.

Juvonen, Risto & Savolainen, Kai (2014): "Etanolimyrkytys". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki.

Karlsson, Thomas; Tigerstedt, Christoffer & Warpernius, Katariina (toim.) (2013): ["Alkoholi Suomessa - kulutus, haitat ja politiikkatoimet"](#). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti.

Kiianmaa, Kalervo (2015): "Alkoholi ja muut riippuvuudet: riippuvuusriski". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Kiianmaa, Kalervo (2015): "Alkoholin kemialliset ja fysikaaliset ominaisuudet". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan), Duodecim, Helsinki.

Kiianmaa, Kalervo (2015): "Humalan ilmeneminen". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Kiianmaa, Kalervo (2015): "Humalan mekanismit". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Kiianmaa, Kalervo (2015): "Psyykinen ja fyysinen riippuvuus alkoholista". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Koob, George F.; Arends, Michael A. & Le Moal, Michel (2014): "Drugs, addiction, and the brain". Elsevier Science Publishing Co Inc, San Diego.

Korpi, Esa R. (2017): "Alkoholi (etyylialkoholi, etanoli)". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto. Painettu versio julkaistu 2014.

Korpi, Esa R. (2017): "Alkoholin akuutit vaikutukset". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto. Painettu versio julkaistu 2014.

Korpi, Esa R. (2017): "Alkoholin pitkäaikaisvaikutukset". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto. Painettu versio julkaistu 2014.

Korpi, Esa R. (2017): "Alkoholitoleranssi ja vieroitusoireet". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto. Painettu versio julkaistu 2014.

Masters, Susan B. & Trevor, Anthony J. (2015): "The alcohols". Teoksessa "Basic & clinical pharmacology" (toim. Katzung, Bertram, G. & Trevor, Anthony J.). McGraw-Hill Education, New York.

Sunqvist, Markus & Seppä, Kaija (2015): "Ajokyvyn elementit ja alkoholin ongelmakäyttö". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiiänmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

THL (2016): "[Päihdetilastollinen vuosikirja 2016. Alkoholi ja huumeet](#)". Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

THL (2017): "[Alkoholijuomien kulutus 2016](#)". Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Vähäkangas, Kirsi ja Hoppu, Kalle (2014): "Myrkytyskuolemat Suomessa". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki.

Winqvist, Satu (2015): "Tapaturmariski ja veren alkoholipitoisuus". Teoksessa "Alkoholiriippuvuus" (toim. Aalto, Mauri; Alho, Hannu; Kiiänmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan). 3. painos, Duodecim, Helsinki.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>