

TERVISEKS?



Alkoinfo.ee

PALJU SINA JOOD?



Alkoholiga on alati seotud terviseriskid

Alkohol mõnuainena on liialt kättesaadav ja kultuuriliselt tolereeritud, mistõttu seisame ühiskonnana silmitsi paljude alkoholist põhjustatud probleemidega, millel saab olla vaid üks lahendus – vähendada alkoholi tarbimist, räägib Tõstamaa tervisekeskuse perearst Madis Veskimägi.

RAIN UUSEN

teemalehe toimetaja

Eestis räägitakse palju alkoholi kultuursest, mõistlikust või teadlikust tarbimisest ja vahel isegi mõõduka alkoholitarbimise kasust. Milline on aga ühiskonnas selle varju-pool, millest ei teata või mida ei taheta esile tuua?

Esmalt püüaks täpsustada neid mõisteid – mõistlik või teadlik alkoholi tarbimine. Igapäevases elus on need mõisted üsna ebamäärased. Peaaegu kõik usuvad, et just nende alkoholitarbimise on teadlik või kultuurne ega tekita probleeme tervisele.

Alkoholi tarvitamise täpsemaks hindamiseks on võetud kasutusele mõiste «alkoholi standardannus» ehk alkoholiühik – alkohoolse joogi kogus, mis sisaldab 10 g absoluutalkoholi. See, mis mõjub ehk toimeaine ongi etanool, mitte lõhn, värv, pudeli kuju, trend või hind.

Terviserisk on väiksem, kui nädalane alkoholitarbimine jääb alla riskipiiride. Tinglikult võiks seda nimetada alkoholi mõistlikuks või kultuurseks tarbimiseks.

Kuid alkoholi mõjul puudub lävepaku efekt, see tähendab, et mõju saamiseks ei ole vaja ületada mingist tasemest suuremat kogust. Juba mõne alkoholigrammi saabumisel muutub inimese käitumine – tekki kerget jooget tunnuseks on ohutunde alanemine, enesekindluse kasv, jutukus, meeleolu paranemine, aga ka konfliktivõime, iha hinna eest enda tõestamine.

Kas alkoholism Eestis on probleemiks ehk üldühiskondlikult süüvinud tendentsiks?

Jah, see on oluliseks probleemiks. Lohutagu see meid või mitte – see on probleemiks Põhjamaades, kogu Euroopa regioonis üldisemalt.

Uuringute alusel on umbes 30% meestel vanuses 20-55 peamiseks terviseriskiks alkoholi tarbimine.

Suurem kahju tekib sellest, et kannatab nende meeste toimetulek perepea ja abikaasana, samuti edenemine karjäärirajal.

See ei puuduta aga vaid mehi – tänapäevase elustiili tõttu on alkoholist haaratud ka üha enam naisi. See, mida kogemata haigla erakorralise meditsiini arstina või liikudes patsientide kodudes, on sageli masendav.

Laste ebamäärased kõhuvalud, õpiraskused, tähelepanu ja meeleoluhäired – nende ja paljude teiste seisundite tagamaad saavad sageli alguse vanema(te) alkoholi kuritarvitamisest.

Kes alkoholi tarvitajatest on tervise seisukohalt enim haavatavad? Või kohe, kui pude- li avad ja klaasi tõstad, kuulud riskirühma?

Alkoholi mõju suhtes on kõige enam tundlikud lapsed ja noorukid. Ka alkoholisoituvuse tekkerisk on suurem neil, kes on alustanud alkoholi tarbimist enne 20-22 eluaastat.

Sõltuvus aga tähendab seda, et kõik edasine selle inimese elus – mõtted ja teod – on seotud alkoholi hankimise ja selle tarbimisega. See jätab vähe aega



Alkohol põhjustab terviseprobleemide kõrval ka sotsiaalset kahju, kinnitab perearst Madis Veskimägi.

ga normaalseks haridusteks ja karjääriks.

Töökogemus haigla erakorralise meditsiini osakonnas kinnitab, et ei mõõdu ühtegi nädalavahetuse valvet, kui ei tooda jälgimiseks raskes joores noormeest või neidu. Tragikoomiline – nende edasine jälgimine toimub lasteosakonnas.

Kuivõrd probleemsed on alkoholi tarvitamise sotsiaalsed aspektid, tagajärjed, mõju, kaasnevad nähtused, mida alkoholita ehk polekski ühiskonnas?

Alkoholi kuritarvitamisest tulenevad sotsiaalsed kahjud on mõõtmatu suured, kui tarvitaja enda paistes maks, surisevad või tuimad käed-jalad: pereliikmete õnnetu olek, laste käitumis-, tähelepanu- ja meeleoluhäired või õpiraskused. Või siis abikaasa või elukaaslase meeleoluhäired – depressioon, ärevushäired, söömishäired. Naabrite häiritus, paras segadus näiteks trepikojas, ühiskondlikus transpordis.

Alkoholi kuritarvitaja kaldumus suitsiidile – üks asi on sellest rääkida kainenena või ratsionaalselt abi otsida, kuid enamik suitsiide viiakse täide joores.

Vägivaldsus ja tülinorimine, mis võib lõppeda erineva raskusega kehavigastuste tekke või

surmaga. On olemas mehetüüp, kes näib supermehena – on viisakas, osav, hooliv ja õrn –, kuid joores on võimeline kellegi lihtsalt surnuks lööma.

Alkohol ja liiklus – avarii põhjustanute pool on õnnetuse hetkel joores. Mõõdunud suve märksõnaks võiks pidada massilisi uppumissurmaseid. 4/5 nendest on tingitud alkoholijoores oma võimete ülehindamisest.

Üks asi on rahaline kahju, mis kulub tervisekahjustuste taastamiseks, invaliidsusrahade maksmiseks ja kas või kirstudele. Hoopis mõõtmatu on sotsiaalne kahju.

Alkohol tingib meeste erakordselt suure suremuse just nooremas ja keskeas, sealt lähtub ka eesti meeste 10-12 aastat lühem keskmine eluiga.

15-49-aastastest sureb mehi kolm korda rohkem kui naisi. 25-29-aastastest viis korda rohkem. Iga aasta kaotab Eesti 1700 noort, 15-49 aasta vanust meest.

Selle vanusegrupi meeste hulk on viimase 12 aastaga surmade tõttu vähenenud 45 700 võrra, mis ligikaudu võrdub Pärnu linna rahvaarvuga.

Milleks inimesed jooavad?

Alkohol on kõige kergemini kättesaadav meeleolu mõju-

taja, psühhofarmakon. Halb tuju, hingepiin, ebaõnn, suur rõõm, soov samastuda kaaslasega, tunda ühtekuuluvust, tunda kas või ajutiselt end vägevana.

Vahel ka diagnoosimata ja ravimata depressioon, ärevus ja unehäired. Eks on oma osa ka traditsioonidel – arvatakse, et nii on kombeks ja teisiti oleks imelik. See on aga esimene samm tõsisema psühhopatoloogia ehk sõltuvuse tekkeks. See on seisund, kus alkohol hakkab kontrollima inimest, mitte vastupidi.

Millal jõuab inimene perearsti juurde jutuga, et «mul on vist alkoholiga probleeme»?

Kahjuks jõuab inimene ise sellise murega vastuvõtule väga harva. Põhjus on selles, et elatakse usus, et alkoholi tarbimine pole probleem, kuna seda tehakse kultuuriselt või vähemalt mõõdukalt.

Kui patsient pöördub selle murega vastuvõtule, on tema mõttemaailmas ja käitumise muutumise tasandil läbitud mitu faasi – eelkaalumine ja mõtlemine, kaalumine, ettevalmistus ja tegevus.

Igaüks võtab neist oma aja, kuudest aastateni. Hoopis sagedamini selgub patsiendi tervise murede, erinevate kehaliste vaevuste põhjuste analüüsimisel alkoholi juhtiv roll.

Südamevaevused, vererõhu kõrgenemine, seedetrakti vaevused, meeleoluhäired, tuimus ja surisemistunne kätes-jalgades, meeleolu ja unehäired, sagedas traumaatiline – need on peamised seisundid, mille puhul peab hindama alkoholi osa nende tekkes.

On hea arstlik tava, et igat patsienti küsitatakse terviseriskide suhtes – toitumine, liikumisharjumus, suitsetamine, stress, siia kuulub ka alkoholi tarvitamise hindamine. Nii on võimalik varakult avastada tarbimine, mis on tervist ohustav

1 KÜSIMUS

Kumb on siis ikkagi kahjulikum, kas alkoholi tihe/igapäevane mõõdukas tarvitamine (õhtul lõögastamiseks, sõbrannaga vein kohvikus, sõpradega õlu pubis) või kord nädalas/kuus niielda lampi joomine?

Alkoholi mõjul puudub lävepaku efekt, mõlemal tarbimisviisil on oma riskid. Kui ühekordne alkoholi tarbimine, kas nädalalõpus või kord kuus, ületab naistel viis ja meestel seitse alkoholiannust, siis on tegemist riskitarbimisega.

Võime rääkida alkoholi tarbimisega erinevatest riskitasemetest, kuid ilma riskita alkoholitarbimine pole olemas.

ALLIKAS: DR MADIS VESKIMÄGI

või kahjustav ja leida lahendused enne, kui ilmneb tõeline tervisekahjustus.

Kuidas peaks lapsevanemad oma järeltulijatele alkoholi kui toodet, nähtust, vahendit üldse tutvustama ja kuidas?

Kõik algab ikka isiklikust eeskujust, seda nii heas kui halvast tähenduses. Iga laps esitab mingil hetkel küsimuse alkoholist või et miks see on või tädi oli nii riiakas. Sellele küsimusele tuleb siis ka vastus anda.

Alkoholne jook ei ole nagu limonaad või jäätis. Selle joomisel kaotab inimene mõneks ajaks kontrolli oma sõnade ja tegude üle. Veel halvem, selle inimese kõik mõtted ja tegevus on seotud alkoholiga – alkohol on võtnud tema üle võimust.

Nii lapsevanematel kui pedagoogidel peab olema null-tolerants alkoholi suhtes, kui juhtumisi nende võsuke tuleb lõhnadega koju või satub alkoholi mürgistusega haiglasse.

Dr Madis Veskimägi töötab ka Tartu Ülikoolis peremeditsiini õppetoolis ja Pärnu Haigla erakorralise meditsiini osakonnas.

RISKIPIIRID

Piirid, mille puhul täiskasvanud inimese alkoholitarvitamine on madalama terviseriskiga.

- Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholi vaba päeva
- Mehed ei tohiks juua rohkem kui 4 alkoholiühikut päevas
- Naised ei tohiks juua rohkem kui 2 alkoholiühikut päevas

Alkoholiühikute hulga arvutamiseks joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789: alkoholiühikute hulk = kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789

5,2% õlu, 0,5 l 2 ühikut	5,2% õlu, 500 ml 2 ühikut	40% viin, 0,5 l 15,8 ühikut	40% kange alkohol, 40 ml 1,3 ühik	12% vein, 0,75 l 7,1 ühikut	12% vein, 120 ml 1,1 ühikut	12% Sampus, 0,75 l 7,1 ühikut	12% Sampus, 175 ml 1,7 ühikut	4,5% siider, 0,5 l 1,8 ühikut	4,5% siider, 500 ml 1,8 ühikut



Alkohol pole stressiravim

Pohmell peojärgsel hommikul näitab ilmekalt, kui võrd mürgine on alkohol ja kuidas see meie tervisele tervikuna mõjub, selgitab Regionaalhaigla sisehaiguste kliiniku juhataja dr Arvo Mesikepp ja paneb südamele – tervist ei tasu raisata.

RAIN UUSEN

teemalehe toimetaja

Kas alkohol ja südame tervis on üheselt seotud, või on vaid osa südamehaigusi, mida saab alkoholi tarvitamise süüks pidada?

Alkohol on riskiteguriks kõigile enam levinud südame-veresoonkonna haigustele, eriti soodustab alkohol kõrgvererõhktõbe, südamerütmihäireid, südameisheemiatõbe.

Kindel alkoholist tingitud haigestumine on alkohoolne dilatatiivne kardiomiopaatia, mille puhul raske südamepuudulikkus kujuneb seoses südameõõnte ülemäärase laienemisega ja südame lihase nõrgenemise tulemusel.

Erliseks ohuks organismile alkoholimürgistuse puhul on äkksurm südamerütmihäirest – see võib tabada ka inimesi, kellel pole südamega varem probleeme olnud.

Alkoholi ja südame tervise kohta on eri teooriaid ja arvamusi. Alates sõnast «terviseks» viinapitsi tõstes (kui tõsiselt tervisele selles tegevuses mõeldakse?) kuni mõtteni, et alkohol on igasugusel kujul ja igasuguses koguses ebatervislik.

Kui võrd keeruline on alkoholi tarvitamisest tingituna südamehaigeks jäänud inimest veenda alkoholist loobuma?

Veenda saab erinevalt. Enamikule inimestest pole vaja raske haiguse puhul pikalt rääkida, mida alkohol talle teeb. Mõnedel patsientidel tekitab haigestumine surmahirmu ja elu üle järelemõtlemise soovi. Osa on «kangelased» ja jätkavad hooli-

matult enda hävitamist. Alkohol raskendab kõikide südamehaiguste põdemist.

Kuid teiselt poolt tuleb rõhutada teaduslikult kinnitust leidnud fakti, et ka raske haiguse ehk alkohoolse kardiomiopaatia haige seisund paraneb oluliselt, kui ta alkoholist täielikult loobub.

Aastaid on nõuannete jagamisel laveeritud alkoholi kahjulikkuse ja kasulikkuse piirimal ja on selge, et meditsiinikaugel lugejal on raske enda jaoks otsust langetada. Kas saab kuidagi lihtsustatult sõnastada, millal või millises koguses või millise alkoholi tarvitamine ei ole ohtlik või on lausa kasulik?

Vaieldav on vähese alkoholi positiivne toime südame isheemiatõve ja eriti südame lihase infarkti profülaktikas. Alkoholi positiivset toimet on nähtud mõnede kolesterooli koostiste halva mõju vähendamisel.

Eriti kõlav on «prantsuse paradoksi» sõnum – väike haigestumus südameisheemiatõppe ja vähene suremus infarkti tüsistustesse on tingitud prantslaste suurest punase veini kultusest ja selle joogi suurtes kogustes igapäevasest tarvitamisest.

Paradoks on selles, et samal ajal toituvad prantslased väga loomse rasva rikastest roogadest, mis pole südamele soovitatav. Kahjuks on sama paradoks seotud ka alkohoolse maksa haiguse suure levikuga prantslaste seas: prantslasi sureb maksa tsirroosi üle kahe korra enam kui Euroopas keskmiselt.

Südamehaiguste vältimiseks ja ravimiseks mõeldud alkoholi



Pohmell on selge märk sellest, kui mürgine on alkohol organismile, rõhutab dr Arvo Mesikepp.

väikesed kogused – konkreetselt kuni kaks klaasi punast veini päevas – pole siiski teaduslikult tõestatud. Kui rõhutatakse, et väike kogus alkoholi aitab stressi maandada, siis on stressi võitmiseks mitmeid tervislikumaid tegevusi.

Viimastes südamehaiguste ravijuhistes on välja öeldud, et kui inimene pole alkoholi tarvitamist oma elus veel alustanud, siis parem ärge tehku seda.

Südamehaiguste vältimiseks ja ravimiseks mõeldud alkoholi väikesed kogused – konkreetselt kuni kaks klaasi punast veini päevas – pole siiski teaduslikult tõestatud.

Öeldakse, et turvaline seks on see, kui üldse ei seksi – kas sama võib põhimõtteliselt väita ka alkoholi tarvitamise kohta?

Põhimõtteliselt võib küll öelda, et alkoholi tarvitamine ei ole kunagi täiesti riskivaba ka tervele inimesele, kuna alkohol on toksiline aine.

Kindlasti on alkohol vastu näidustatud paljude haiguste ja ravimite tarvitamise puhul. Alkoholi tarvitamine tuleb kindlasti täielikult lõpetada, kui on tegemist ükskõik millise alkoholiga seotud haigusega.

Kui inimene ei ole kunagi alkoholi kokku puutunud, siis ükski ettekäanne selle pruukimise alustamiseks pole põhjendatav. Alkohol on keelatud alaealistele ja rasedatele.

Purjujoomine ehk alkoholi sissevõtmine suurtes kogustes ei ole kindlasti kasulik kellegi tervisele.

Mida teeb üks korralik pohmell meie (noorte) tervisele?

Pohmell on alkoholi mürgistuse ühe ajaperioodi rahvalik nimetus. Tuleb ainult loota, et sel-

le mürgistusega väga palju endast ei kaotata ning sellesse liiga kergemeelselt ei suhtuta.

Pohmell on selge märk sellest, kui mürgine on alkohol organismile – oht on kahjustada kõiki organeid. Loomulikult võivad tekkida rasked südame-veresoonkonna kahjustused nähud (kõrgvererõhu kriis, südamerütmihäired, südame lihase infarkt).

On teil anda nõuandeid, kuidas ikkagi lihtsalt, rusikareeglina, ja mõistlikult hinnata sotsiaalse läbikäimise läbi tarvitatava alkoholi mõju oma tervisele, et aru saada, kas on välja kujunemas eeldused terviseprobleemide tekkeks või on kõik kontrolli all? Vältida «maani täis» joomist?

Rusikareegleid anda on ohtlik, sest kõigil inimestel ei ole alkoholi liigselt pruukides ühesugune võimalus südamehaigustesse haigestuda.

Mõnele inimesele on ohtlik juba väike kogus alkoholi. Samas mõni teine inimene võib juua palju ja ei juutu midagi. See oleneb mitmetest isiklikest eripäradest, ka pärilikkusest, kaasnevatest haigustest jm.

Nõuannete puhul räägitakse keskmisest inimesest – selle jaoks on riskipiirid.

Millised on muud olulised tegurid südameprobleemide kujunemisel?

Suur oht on suitsetamine, koos alkoholiga annab see tihti organismile liigse koormuse. Kindlasti on probleemiks ka vale toitumine ja vähene füüsiline tegevus.

Kuidas hoida oma süda ja veresoonkond tervena, elujõuliselt funktsioneerivana?

Ärge raisake tervist! Olge füüsiliselt aktiivne ja teadlik ohtudest, mis südant kahjustavad.

Probleemide lahendamise asemel tekitab alkohol neid hoopis juurde

Kuigi võib tunduda, et väike pits ühel või teisel põhjusel pakub probleemile lahendust ja vaimule lõõgastust, ei saa seda meditsiiniliselt kuidagi kinnitada, selgitab Lääne-Tallinna Keskhaigla psühhiaatriakeskuse doktor Andres Lehtmets. Probleemi lahendamiseks juues on hiljem üks probleem hoopis lisaks.

RAIN UUSEN

teemalehe toimetaja

Inimesed leiavad alkoholi manustamiseks tihti põhjuseid. Näiteks juuakse sageli seetõttu, et alkohol aitab muresid unustada ja pingeid maandada. Kas aitab?

Alkohol on ilmselt vanim ja enim kasutatud vahend, mida kasutatakse nii tema rahustava toime tõttu, kui ka joobe saavutamiseks.

Alkoholi toime sõltub vere alkoholisisaldusest: vähene alkoholisisaldus näib kiirendavat või ergutavat mõningaid närvisüsteemi funktsioone, samas vere kõrge alkoholisisalduse puhul paljud funktsioonid pärsitakse.

Alla ühe promilli jääv alkoholisisaldus mõjub enamikule

inimestest stimuleerivalt, eriti joobe tõusva faasi ajal. See avaldubki meeleolu tõusuna, heaolu ja lõdvestumistundena, enesekindluse ja jutukuse kasvuna ning pidurduse vähenemisena. Sageli pruugivadki inimesed alkoholi nende efektide kogemiseks.

Väidetakse sedagi, et klaasike öö hakul toob parema une. Kas see vastab tõele?

Kui uinumist takistab pingevõi ärevusseisund, võib väike alkoholikogus tõepoolest anda lõõgastava efekti. Samas võib väikesel alkoholikogusel olla ka vastupidine, stimuleeriv toime. Nii et universaalse uinutiga ei ole alkoholi näol kindlasti tegu.

Alkoholi pidurdav toime hakkab tekkima siis, kui vere al-



Iga inimene peab ise tunnetama, millal alkoholist tema jaoks probleem saab, paneb dr Andres Lehtmets kõigile südamele.

koholisisaldus on üle ühe promilli. Ja alles üle kahe promilli jõudes tekib anesteetilise ainega sarnane toime: valutunne kaob ja teadvus häguneb.

Nii et klaasike ei pruugi olla piisav ja samas regulaarne alkoholi kasutamine pole ka väikestes kogustes alati probleemidevaba.

Millised tagajärjed võivad sellistel joomisharjumustel pika peale kujuneda?

Regulaarse alkoholikasutamise tagajärjed võivad olla väga

erinevad. Oma osa on siin nii pärilikkusel kui ka keskkonnateguritel. Universaalset, kõigile sobivat hinnangut selle kohta, millal alkoholist tekib probleem, on võimatu anda.

Vahel kuuleb sõpru-tuttavaid ütlemas, et «tahaks end täis juua ja kõik probleemid unustada» – kuidas mõjub alkohol olemasolevatele probleemidele tegelikult? Kui võrd mängib alkohol eri probleemide kujunemisel (nt depressioon, äre-

vushäired, sõltuvusprobleemid) või nende tekke soodustamisel hoopis võtmerolli?

Et alkohol iseenesest probleeme ei lahenda, vaid pigem juurde tekitab, on ütle matagi selge. Kui eesmärgiks seada alkoholi kasutamine selleks, et unustada, on tegu väga ohtliku põhimõttega.

Kui eesmärgiks seada alkoholi kasutamine selleks, et unustada, on tegu väga ohtliku põhimõttega.

Alkohol häirib rohkem info salvestamist, kui selle kättesaadavust mälest. Suurtele alkoholikogustele järgnev «määlulünk» põhineb enamasti asjaolul, et aju ei ole enam sündmusi salvestanud.

Mida pole salvestatud, seda ei saa ka meenutada, kui alkoholi toime taas kadunud on.

Ärevushäirete korral viib alkoholi kasutamine eneseabi vahendina varem või hiljem sõltuvalt tekkeni. See on sage probleem eriti just sotsiaalse ärevuse korral, kus alkohol näiliselt just

kui lahendab probleemi, kuid samas tekitab juurde uue.

Mis juhtub depressioonis või stressi all kannatava inimesega, kui ta alkoholi manustab?

Antidepressiivset toimet alkoholil ei ole, mõningat sümptomite leevendust võib anda väikese alkoholikoguse lõõgastav efekt. Depressioon on aju haigus ja alkoholi toksiline toime pigem süvendab depressiooni.

Sõltuvusprobleem raskendab depressiooni kulgu ja selle kontrolli alla saamine on ka eeldus edukaks depressiooni raviks.

Vahel kuuleb kas enda või sõprade suust naljatades, et «mina ju vana joodik» või «põhjuste leian alati» – millal peaks neid ütlemisi enda jaoks tõsiselt võtma hakkama?

Võime tunnetada, millal alkoholist saab probleem, on eelduseks sellele lahenduse leidmisele.

Paraku pole alkoholismile seni ravi leitud. Aitab vaid täielik karskus.

Meditsiin saab aidata selleni teed leida ja seal püsida, kuid otsus on igapäev teha.

**LIHASED**

Alkoholi tarvitamine pika perioodi vältel põhjustab lihaskudede nõrgenemist.

LUUSTIK

Pikaajaline alkoholi tarvitamine suurendab osteoporoosist või õnnetusjuhtumitest tingitud luumurruriski.

AJU JA KESKNÄRVISÜSTEEM

Alkohol on närvisüsteemi depressant, mida seostatakse mitmete vaimsete häirete tekkega. Alkohol suurendab depressiooni ja ärevushäirete riski. Pikaajaline järjepidev alkoholi tarvitamine võib põhjustada ka ajukahjustusi, ajurabandust, deliiriumi, dementsust, epilepsiat ning alkoholisõltuvust.

SUU JA KÕRI

Alkoholi pikaajaline tarvitamine suurendab suukoopa-, neelu-, kõri- ja söögitoruvähi riski.

SÜDA

Alkoholi pidev tarvitamine on kahjulik nii südamele kui ka vereringele, põhjustades südamerütmihäireid, kõrgvererõhktoote ja alkoholoolset kardiomiopaatiat (südamelihase kahjustust). Suureneb südame äkksurma ja ajurabanduse oht. Seda võib ette tulla ka täiesti tervetel inimestel, kellel eelnevalt puudub südamehaigus.

**RINNAD
NAISED**

Alkoholi tarvitamine suurendab riski haigestuda rinnavähki. Naised, kelle suguvõsas on esinenud rinnavähki, peaksid kaaluma alkoholi tarvitamise lõpetamist.

KOPSUD

Suures koguses alkoholi võib vähendada vastupanu infektsioonidele, põhjustada hingamise seiskumist ning isegi surma.

PANKREAS

Alkoholi pikaajaline tarvitamine võib viia pankreatiidini ja pankrease vähini.

KÕHT/SÖÖGITORU

Alkoholi pikaajaline tarvitamine võib tähendada gastriidi, vähi ja maohaavade teket.

MAKS

Pärast mõne aastast regulaarset joomist üle riskipiiride võib avalduda maksa alkoholitõbi.

**SUGUELUNDID
NAISED**

Alkoholi pikaajaline tarvitamine võib põhjustada viljatust. Alkoholi joomine raseduse ajal võib viia loote fetaalse alkoholisisündroomini. Lapseootel ja imetavatel emadel on soovitatav alkoholist täielikult loobuda.

MEHED

Pikaajaline ja suuremas koguses alkoholi tarvitamine võib põhjustada erektsioonihäireid ja viljatust.

IMMUUNSÜSTEEM

Liigne alkoholi tarvitamine võib kahjustada keha immuunsüsteemi, sest alkohol tekitab toitedefitsiidi, jättes keha ilma väärtuslikest immuunsust suurendavatest toitainetest.

ALLIKAS: TERVISE ARENGU INSTITUUT. FOTO: CORBIS / SCANPIX

MAKS JA ALKOHOL – MIDA PEAKS TEADMA?

Juues imendub alkohol seedekulgla kaudu vereringesse. Kogu seedekulglast pärit veri läbib enne teiste organite juurde jõudmist kõigepealt maksa. See tähendab, et maksa läbib veri on kõige suurema alkoholisisaldusega. Alkoholi lagundamine toimub põhiliselt maksarakkudes sisalduvate alkoholi lõhustavate ensüümide abil. Alkoholi lõhustamise käigus tekib mitmeid keemiliselt aktiivseid ühendeid, mis põhjustavad halba enesetunnet ning võivad olla vähki tekitava toimega.

Maksakahjustused ilmnevad varem nendel, kes tarvitavad alkoholi sagedamini ja suuremates kogustes. Naistel tekitab need kiiremini kui meestel.

Näiteks alkoholtsirroos, mis on üks maksa alkoholitõve vormidest, muutub tõenäoliseks, kui eluea jooksul on tarvitatud 100 kg puhast alkoholi. Selleks piisab, kui juua iga päev 30 grammi (2-3 alkoholiühikut, näiteks kolm 0,5-liitrist õlut) igapäevaselt kümne aasta jooksul.

Maksa alkoholitõve vormid on alkoholmaks, alkoholhepatiit ja alkoholtsirroos. Inimestel, kes tarvitavad suurtes kogustes või pidevalt alkoholi, hakkab maksa kogunema rasva. Inimene ise ei pruugi seda tavaliselt teadagi, sest nähtavaid sümptomeid ei ole. Ka kerge alkoholhepatiit ei pruugi sümptomeid anda. Raske alkoholhepatiit võib põhjustada selliseid sümptomeid nagu nõrkus, kõhuvalu, iiveldus, halb enesetunne, nahakollasus, valu maksapiirkonnas. Sellisel juhul võib olla vajalik haiglaravi ning olukord võib olla eluohtlik. Umbes igal kümnendal kuni igal viiendal alkoholi liigtarvitajal kujuneb välja alkoholtsirroos.

Maksa taastumine oleneb kahjustuse ulatusest. Rasvmaksale omased muutused taanduvad kahe nädala kuni kahe kuuga, kui alkoholi tarvitamine lõpetatakse. Ka alkoholhepatiit on taaspöörduv juhul, kui alkoholi tarvitamine lõpetatakse.

Alkoholsete jookide tarvitamisest tulenevad mõjud ei ole seotud alkoholsete joogi liigiga – pole vahet, kas tegemist on õlle, veini või kanget alkoholiga. Mõju organismile tuleneb joogis olevast alkoholist ja organismis tekivatest alkoholi lagunemist.

Umbes 60% alkoholhepatiidi ja alkoholtsirroosi diagnoosiga inimestest sureb nelja aasta jooksul pärast haigestumist.

ALLIKAS: TERVISE ARENGU INSTITUUT

Alkoholi vähki tekitav toime ilmneb hiilivalt

VÄHK JA ALKOHOL

KAIU SUIJA

Tartu Ülikooli Kliinikumi hematoloogia-onkoloogia kliiniku arst-õppejõud

Kuidas on omavahel seotud alkohol ja vähi teke?

Vähi tekkes mängivad osa mitmed põhjused: organismi sisemised faktorid, keskkonnatingimused, pärilikkus, inimese eluviisid. Kõik need faktorid on ühel või teisel viisil omavahel seotud.

Inimese eluviisidest kuulub kasvaja riskifaktori hulka ka alkohol. Kui alkohol üksi vaid tõstab vähiriski, siis näiteks koos suitsetamisega see risk mitmekordistub.

Vähk on harva äkiliselt tekkinud haigus, enamasti on muutused organismi rakkudes kestnud aastaid, kui mitte aastakümneid.

Alkoholi vähkitõbe ei ilmne tavaliselt ühekordse alkoholi tarvitamise tagajärjel, vaid on pikaajase tarvitamise tulemus.

Õlle, veini või kangete alko-

hoolsete jookide osas ei teata erinevusi vähiriski osas.

Kas on teatud organeid, mis on alkoholi tarbimisel vähist enam ohustatud kui teised?

Kui rääkida konkreetsetest vähivormidest, millega vähkkasvaja teket seostatakse, siis alkoholi liigtarvitamine on riskifaktoriks suuõõne, neelu, kõri ja söögitoru vähkkasvajatele. Siin on tegemist alkoholi otsese toimega elunditega.

Etüülalkohol muutub organismis atsetaldehüüdiks, mis ärritab limaskesti ja põhjustab seal muutusi, mis võivad viia vähkkasvaja tekkeni. Eriti kõrge on risk alkoholi ja tubaka koos kasutamisel.

Alkoholil on ka seos maksavähi tekkega, mis mehhanismilt on alguse saanud maksatsirroosist. Maksatsirroosi foonil areneb maksavähk 5-10% haigetest. Ka kroonilise C-hepatiidiga patsientidel võib alkoholi liigtarvitamine suurendada ohtu maksavähi tekkeks.

JÄTA MEELDE!

Vähki haigestumise vältimiseks saame ise palju ära teha, järgides tervislikke eluviise ja vältides alkoholi liigtarvitamist.

Europa Liidu vähikoodeks ütleb, et:

- ärge suitsetage;
- olge füüsiliselt aktiivne;
- vältige liigset kehakaalu;
- vältige liigset päevitamist ja päikesepõletust;
- alkoholi tarbige mõõdundega, parem üldse mitte ja alkoholi mittekasutamine on kõige lihtsam viis oma vähiriski vähendamiseks.

ALLIKAS: KAIU SUIJA

Soolevähi ja alkoholi tarvitamise vahel on leitud seos mitmete uuringute tulemustest.

Soolevähi ja alkoholi tarvitamise vahel on leitud seos mitmetes uuringutes. Arvatakse, et seos on atsetaldehüüdi mõju soole limaskestale.

Soolevähi risk tõuseb just siis, kui rikkalikule alkoholi kasutamisele lisandub vähene folaatide ja metioniini saamine toiduga. Samas pole alkoholsete jookide vahel erinevusi, vä-

hitekke seisukohast on tähtis alkoholi kasutamise kogus ja sagedus.

Viimasel ajal on hakatud rääkima, et alkohol võib olla põhjuseks, miks naistel rinnavähk tekib. On see tõestatud?

Rinnavähi ja alkoholi tarvitamise vahel on viimastel aastatel leitud seoseid. Üldiselt on rinnavähi tekkefaktoreid väga mitmeid, kuid üle 10 grammi puhta alkoholi (vastab ühele alkoholiühikule) kasutamine päevas tõstab riski haigestuda rinnavähki 10%.

Alkohol tõstab östrogeeni taset, see omakorda soodustab rinnavähi rakkude kasvu. Oht tõuseb, kui maks on kahjustatud.

Enne menopausi tõstab iga-päevane alkoholi tarvitamine ka väikeses koguses rinnavähi riski ligi 10%. Alkohol koos hormoonasendusraviga tõstab haigestumisrisiki enam, kui kumbki tegur eraldi.



FOTO: SCANPIX/CORBIS

Lõbusa peo osaks on hea seltskond ja ühiselt valmistatud maitsvad road. Peo saatjaks sobivad ideaalselt alkoholibabad kokteilid. Lõbus tuju garanteeritud ka alkoholita.

Pidu ilma alkoholita

Pits viina, pudel veini või klaasike kokteili on enamikule inimestele saanud kohustuslikuks osaks nii sünnipäevadel, pulmapidudel kui lihtsalt külla minnes. Tegelikult saab ka teisi.

MARIS JAKOBSON

Tervise Arengu Instituudi avalike suhete nõunik

Laialt on levinud arvamus, et pidu pole pidu, kui sellelt puudub alkohol. Kuid ka ilma alkoholita on võimalik teha korralik ja lõbus pidu. Pealegi aitab see ära hoida paljusid sekeldusi ja piinlikke olukordi, mida alkohol endaga kaasa võib tuua.

Korraldada pidu ilma alkoholita võib esmalt tunduda veidi hirmutav. Ei tea ju, mis peole kutsutud asjast arvavad ja kuidas nad sellesse suhtuvad. Vää-

ritimõistmist saab ära hoida, kui räägid, miks alkoholibaba peo kasuks otsustasid – nii mõistetakse sind tõenäoliselt paremini.

Alkoholibaba peo pidamiseks on mitmeid põhjuseid ja võimalusi. Pakun järgnevalt välja mõned alternatiivid, kummutamaks müüti, et ilmtingimata on vaja alkoholi selleks, et pidu korralikult käima panna ja inimesi omavahel suhtlema saada.

TEEMAPIDU. Mõtle peole mõni lõbus ja huvitav teema – näiteks «Kõik valges» või «Casino Royale». Peaasi, et see pakuks rohkelt võimalusi nii kostüümide valikuks kui ka peo tegevusteks.

Saada ka kutsed, mis aitab külalistel teemasse varakult sisse elada ning annab muu hulgas teada seda, et pidu on alkoholibaba.

Külaliste teavitamine aitab vältida piinlikke olukordi, kus külalised tulevad peole, oma veinipudel kaasas, teadmata peopidaja alkolvaba ürituse katvatsust.

JOOGILAUD ON RIKKALIK KA ILMA ALKOHOLITA

Alkoholibaba pidu ei tähenda, et pead pakkuma vaid limonaadi ja vett. «Libakokteilid» on nagu päriskokteilidki, aga ilma alkoholita. Võta martiniist alkohol välja, aga kasuta selle klaase ja garneeringut, et ka silmal oleks ilus vaadata. Sageli ei märkagi maitsest, et joogist alkohol puudub.

Kindlasti varu enne pidu jääd, kokteilkirssi, kõrsi, paberist vihmavarjakesi ja teisi sobivaid kaunistusi ning erinevaid tsitruselisi (laim, sidrun, apelsin), mille viiludega kokteile kaunistada ja maitsestada. Võid paluda külalistel ise jook kaasa võtta. Mida erilisem, seda huvitavam on neid koos proovida. Võid korraldada ka mahlade degusteerimise või alkoholibabade kokteilide segamise võistluse.

Paku alkoholibabal peol kindlasti ka kuumi jooki, eriti juhul, kui pidu toimub õhtul või öösel ning jahtumal aastaajal.

Päevase ürituse juures pakuvad mõnusat kosutust ja avastamisrõõmu erinevad smuutid.

Alkoholibabade kokteilide retsepte võib ohtralt leida nii internetist kui ka erinevatest kokteiliraamatutest.

ÜHINE KOKKAMINE. Pane kokku hõrgutav menüü ning jaga ära, kes mida kaasa võtab, et

saaksite hiljem kõik koos midagi uut ja põnevat köögis katsetada.

Veini asemel katsetage erinevaid alkoholibabade kokteile.

MÄNGUDE ÖÖ. Võimalusi on mitmeid – kooliaegsetest tutvumängudest erinevate lau- ja videomängudeni. Võistlusmoment paneb igasugused joogid unustama!

FILMIÕHTU. Sõprade küllakutsumine, et vaadata koos filmi, ei eelda alkoholi, küll aga mõnusaidsid snäkke ja loomulikult head, kõigile sobivat filmi.

GRILLIMINE. Grillimine ühendab parimad asjad elus – sõbrad, värske õhu ja toidu. Mis veelgi parem, ükski neist ei nõua enda kõrvale alkoholi.

Menüü ei peagi peol olema rikkalik, väike valik suupisteid on piisav. Eelista laua taga söödavaid einet väikestele suupistetele, see pakub külalistele rohkem võimalusi üksteisega suhelda.

se satub sellisesse olukorda, kus ta end ise teenindama peab hakkama.

Kas «pika laua taga» peopidamine on etiketikohane?

Õhtu reeglistik lepitakse omavahel kokku ja sellest peetakse kinni. Normaalne inimene tahab pika peo ajal kindlasti ka istuda, et jalgu puhata või süüa. Tee selline pidu, kus sul hea on ja unusta igasugune raamatutarkus. Hoia mees ainult häid kombeid ja hea pererahva tarkust, et kõigil peab võrdset lõbus olema. Ära unusta, et karastusjoogi (vee) pokaali paigutatakse parema käe ulatusse – kohe kindlasti kasutavad peolised just seda pokaali kõige sagedamini.

Pidutseja selgitav sõnaraamat

TIINA TŠATŠUA

EBSI õppejõud

Kas ma pean tervituseks pakutava alkoholipokaali kindlasti vastu võtma ja kui ma seda ei tee, kas ma käitun ebaviisakalt ja solvan pererahvast?

Alustame sellest, et kindlasti peab sul olema võimalus valida, kas soovid tervitusjooki alkoholita või alkoholiga. Selle eest, et sul oleks võimalik valida, peab hoolt kandma pererahvas.

Tänapäeval peetakse seda ebaviisakaks, kui pererahvas on unustanud (ei ole taibanud) alkoholibabu jooki tellida. Õnneks on meil vähemalt alati vesi saadaval.

Kas keeldumine sünnipäeva- toostist, mis sisaldab alkoholi, on ebaviisakas?

Diplomaatia on läbirääkimiste kunst, mille eesmärgiks on konfliktide vältimine ja konfliktide tekkimise korral nende rahumeelne lahendamine. Soovitsaksin sellise sündmuse puhul võtta pokaal küll kätte ja sünnipäevalapse auks klaasi tõsta, aga mitte juua. Nagu eespool mainitud, on vesi kõigile kohe kindlasti ja kõikjal kättesaadav.

Kuidas vastata pealetükkivale kaaslasele, kes küsib, miks ma alkoholi ei tarbi? Kuidagi piinlik on seletada.

Piinlik ei peaks olema sinul, vaid pealetükkival seltsilisel,

aga koduse kasvatuse ilmsete puudujääkide tõttu ta kahjuks seda ei tea. Vasta lihtsalt: «Täna, ma ei soovi» või näiteks nii, nagu ütles üks noorherra teisele, kes talle pealetükkivalt alkoholi pakkus: «Olen tavaline Eesti mees, aga alkohol mulle lihtsalt ei meeldi». Vastus võttis küsija sõnatuks – vähemalt selleks õhtuks. Lihtsuses peitub tõde.

Kas tõeline daam võib endale ise vett või veini kallata?

Loomulikult võib, rumal oleks ju janusse surra. Muidugi on mugavam, kui saate härrasmehe või kelneri abi paluda, meesterahva käes püsib pudel lihtsalt paremini. Ja pealegi kahtlen, kas «tõeline daam» üld-

Tänapäeval peetakse seda ebaviisakaks, kui pererahvas on unustanud (ei ole taibanud) alkoholibabu jooki tellida.

RETSEPTID

Elisa Koor kokandusajakirjast Perenaine.ee katsetas ja sai teada, et need populaarsed kokteilid on isuäratavad ja suupärsed ka ilma alkoholita.

SHIRLEY TEMPLE

Võta:

1 spl grenadiini (granaatõunasiirupit)
2 spl apelsinimahla
150 ml ingveri- või laimilimonaadi
purustatud jääd
1 kokteilikirss

Tee nii: Täida *highball*-klaas poolles ulatuses purustatud jääga, lisa järjekorras grenadiin, apelsinimahl ja ingverilimonaad. Garneeri kokteilikirsi- ning serveeri kohe.

BLOND SANGRIA

Võta:

50 ml apelsinilimonaadi
50 ml virsikumahla
50 ml apelsinimahla
50 ml soodavett
5 mündilehte
2 sidruniviilu
1 apelsiniviil
3-4 jääkuubikut

Tee nii: Pane kõik koostisained järjekorras vanakooli *lowball*-klaasi, sega kergelt ja serveeri kohe.

VANILLI-TÜÜMIANI APPELLINI

Võta:

1 õun
1/4 sidrunit
1 oks tüümiani
1/2 tl vanilli suhkrut
1 spl õunamahla
75 ml toonikut
jääd

Tee nii: Lõika õun sektoriteks. Pane kokteili šekerisse 3 õunasektorit, sidruniveerandik, juppideks rebitud tüümianioks ja vanilli suhkur. Mulju tugevalt, kuni mahlad ja maitseid valla pääsevad. Lisa õunamahla, toonik ning peotäis jääd. Loksuta ligi 30 sekundit ning kurna martiniklaasi. Garneeri õhukese õunaviilu ning tüümianiga.

VIRSIKU-INGVERI NOJITO

Nojito ehk *no-alcohol-mojito*: üllata oma külalisi alkoholibabade jookidega!

Võta:

25 mündilehte
1/2 laimi
2 viilu värsket ingverit
1 tl suhkrut
paar tilka piparmündiekstrakti (valikuline)
100 ml virsikupüreed
25 ml soodavett
75 ml laimilimonaadi
75 ml ingverilimonaadi
jääd

Tee nii: Pane Collins-klaasi (või ka *highball*-klaasi) sektoriteks lõigatud laim, mündilehed, ingveriviilud ja suhkur. Mulju tugevalt, kuni mahlad on väljas ning suhkur segunenud. Vala peale virsikupüreed, soodavesi ja laimilimonaad. Täida klaas kolmveerandi ulatuses jääga ning viimaks lisa ingverilimonaad. Sega kergelt. Garneeri värske mündioksaaga.



FOTO: ELISA KOOR