



Alkoholitarvitaja meelespea



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

**Küllap oled märganud reklaamide all
kirja „Tähelepanu! Tegu on alkoholiga.
Alkohol võib kahjustada teie tervist”.**

**Kui paljud meist selle lause sisule aga
tegelikult mõtlevad?**

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut
Tasuta jagamiseks

Tallinn 2012



3



Alkohol on osa meie kultuurist. See on alati kuulunud pidupäevade tähistamise ja seltsielu juurde. Samuti tarvitatakse alkoholi argipäeviti stressi peletamiseks. Joodud kogused võivad aga märkamatuult suureneeda – ühest klaasist saab mitu ja põhjusi „võtta“ tuleb juurde.

Alkoholi varjatud toime

Alkohol jõuab seedetraktist vereringe vahendusel kõikjale kehas, avaldades mõju peast kuni sõrmeotste ja varvasteni välja. Ometi ei ole võimalik välja tuua kindlat reeglit või järjestust, kellel, millal ja millised sümptomid tekivad.

Alkoholitarvitamise halvad tagajärjed ei pruugi olla esialgu üldse äratuntavad. Paljud märgid võivad esineda koos teiste, mitte ainult alkoholist tingitud haigustega. Et aga kõrvetiste, nahalööbe või kõrgvererõhu tegelik põhjus võibki olla liigeses pokaalis veinis või õlles, võiks igaüks teada ja sellesse tõsiselt suhtuda.

Sageli alahindavad inimesed oma tegelikult joodud alkoholikoguseid. Selleks, et hinnata, kui palju sa alkoholi tarvitad, on vaja teada, mis on alkoholiühik ja millised on riskipiirid.

Alkoholiühik

Alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.

See on annus, mille terve täiskasvanud inimese organism suudab lagundada keskmiselt ühe tunni jooksul.

Et teada, mitu ühikut alkoholi jook sisaldab, peab teadma joogi kogust ja alkoholisisaldust.

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

Alkoholiühikute arv eri jookides



4% õlu
0,33 l / 330 ml
1 ühik



5% cooler
0,275 l
1,1 ühikut



12% vein
120 ml
1,1 ühikut



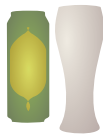
14% vein
120 ml
1,3 ühikut



40% kange alkoholi shot või kokteil
40 ml
1,3 ühikut



12% šampus
175 ml
1,7 ühikut



4,5% siider
0,5 l / 500 ml
1,8 ühikut



5,2% õlu
0,5 l / 500 ml
2 ühikut



5,6% gin
0,5 l
2,2 ühikut



12% vein või šampanja
0,75 l
7,1 ühikut



14% vein
0,75 l
8,3 ühikut



40% kange alkohol
0,5 l
15,8 ühikut

Riskipiirid

Pole olemas täiesti ohutut alkoholikogust. Siiski võib rääkida piiridest, mille puhul alkoholi tarvitamine on madalama terviseriskiga.

Kuna naiste organismi alkoholitaluvus on meestega võrreldes väiksem, on ka **tervist-
kahjustav alkoholikogus naiste jaoks
väiksem kui meeste jaoks.**

Riskipiirid kehtivad tervetele täiskasvanud inimestele. Päevakoguseid ei tohi “varuks jätta”, et need siis korraga ära juua.

Alkohol ei mõju kõikidele inimestele ühtemoodi. Ühe või teise haiguse võimaliku tekke määravad geneetilised tegurid, perekondlik eelsoodumus ning eluviis (suitsetamine, toitumine, kehaline aktiivsus).

Pea meeles:

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.



Mehed ei tohiks juua rohkem kui 4 alkoholiühikut päevas.



Naised ei tohiks juua rohkem kui 2 alkoholiühikut päevas.



Allpool toodud juhtudel peab alkoholi tarvitamist veelgi piirama või sellest sootuks loobuma:

Rasedus.



Kui naine tarvitab raseduse ajal alkoholi, on risk sünnidefektide tekkeks suurem. Seda eriti esimesel 8–12 rasedusnädalal. Seega on raseduse ajal kõige turvalisem alkoholist üldse loobuda.

Vanemad inimesed.



Vanemate inimeste organism ei tule alkoholi kahjuliku mõjuga enam nii hästi toime.

Väga kõhnad inimesed.



Ligikaudu 60 kg ja väiksema kehakaaluga mehed ning ligi 50 kg ja väiksema kehakaaluga naised peaksid olema alkoholiga eriti ettevaatlikud. Samuti inimesed, kes on dieedil.

Soodumused.



Inimesed, kelle peres on esinenud alkoholisõltuvust, peaksid olema alkoholi suhtes valvsad.



Ohtlikud koosmõjud

Inimestel, kes on või on olnud sõltuvuses mõnest muust aineist (ravimid, narkootikumid), oleks mõistlik alkoholist hoiduda.



Mõjud ja tagajärjed

Enamik inimesi, kellel on alkoholitarvitamise tõttu tervisega probleeme, ei ole alkohoolikud, vaid n-ö õlle- või veinisõbrad, kes tarvitavad alkoholi regulaarselt ja ületavad riskipiire. Pahatihti ei taha nad endale tunnistada, et enesetunde halvenemise tegelik põhjus on alkohol.



Alkoholitarvitamise tagajärjed on kumulatiivsed

Mida suurem on elu jooksul tarvitatud alkoholi kogus, seda suurem on risk haiguste tekkeks. Mõni tervisehäire tekib kümneaastase napsitamise tagajärjel, mõne häire tekkeks piisab ühest aastast.

Alkohol on otseselt või kaudselt seotud üle 60 erineva haigusseisundi või häirega.

Alkoholtirroos, mis on üks maksa alkoholtõve vorme,

muutub tõenäoliseks, kui eluea jooksul on tarvitatud 100 kg puhast alkoholi. Selleks piisab, kui juua iga päev 30 grammi (2–3 alkoholiühikut, näiteks kaks 0,5-liitrist õlut) kümne aasta jooksul.

Südamerütmihäired, kõrgvererõhktõbi ja alkoholne kardiomüopaatia (südamelihase kahjustus).

Alkoholi pidev tarvitamine on kahjulik nii südamele kui ka vereringele. Suureneb südame äkksurma ja ajurabanduse oht. Seda võib ette tulla ka täiesti tervetel inimestel, kellel eelnevalt pole südamehaigust.

Alkoholmaks, alkoholhepatiit ja alkoholtirroos. Maksa läbib veri on kõige suurema alkoholisisaldusega, sest joodud alkohol imendub seedekulgla kaudu vereringesse, kogu seedekulglast pärit veri aga läbib enne teiste

organite juurde jõudmist kõigepealt maksa. Pärast mõneaastast regulaarset joomist üle riskipiiride võib avalduda maksa alkoholtõbi.

Suuõõne-, neelu-, kõri-, söögitoru-, maksa- ja rinnavähk. Pidev alkoholi tarvitamine suurendab riski neisse haigestuda. Alkohol võib soodustada ka maovähi, käär- ja pärasoolevähi teket.

Mitmed vaimsed häired seostuvad alkoholi kui närvisüsteemi depressandiga. Alkohol suurendab depressiooni ja ärevushäirete riski. Pikaajaline järjepidev alkoholi tarvitamine võib põhjustada ka ajukahjustusi, ajurabandust, deliiriumi, dementsust, epilepsiat ning alkoholisõltuvust.

Kahjustatud immuunsüsteem võib olla alkoholi liigtarvitamise tagajärg. Alkoholi mõjul jääb keha ilma väärtuslikest immuunsust suurendavatest toitainetest.

Viljatus ning meeste erektsiooni- häired võivad tekkida alkoholi pikaajalise ja liigtarvituse tagajärjel.

Kuidas hoida alkoholitarmist kontrolli all?



Kui jood, siis joo aeglaselt.

Keskendu joogi maitsele, mitte toimele. Ära joo üle ühe joogi tunnis. Ära joo tühja kõhuga.

Alkoholi joomise vahele joo kindlasti vett või mingit muud alkoholivaba jooki. Nii tunned end järgmisel päeval paremini.



Kui kavatsed nädalavahetusel pidutseda, püüa nädala sees alkoholist hoiduda. Mõistagi ei tähenda see, et võid

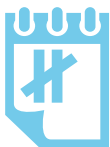
nädalalõpul „kogu nädala normi“ ühe õhtuga ära juua. Välja minnes alusta esimese joogiga võimalikult hilja, mitte kohe pärast tööpäeva lõppu.

Kui mingis olukorras tundub, et alkohol aitab end enesekindlamalt tunda, piirdu ühe või kahe joogiga. Suurem kogus võib ohtlikult kahjustada otsustusvõimet ja muuta käitumise ebaadekvaatseks.

1-2



Kui eesmärk on joomist vähendada, tuleks valida sobivaid väljas käimise kohti. Kino, jalutuskäik metsas või spordisaal on kõrtsist või ööklubist parem valik.



Jälgi alkoholi joomist kodus.

Väljas võib joodud alkoholikogus olla palju lihtsamini kontrollitav. Kodune viskiklaas võib olla märksa mahukam kui kõrtsis serveeritud kange alkoholi 4 cl standardnaps.

Püüa vabaneda harjumusest raske tööpäeva lõpus napsi võtta.

Lugemine, lastega tegelemine, hea film või muusika aitavad mõtted tööasjadest märksa paremini eemale juhtida.



Leia füüsilist tegevust:

juba 15 minutit sörkjooksu, puude lõhkumist või pallimängu tõstavad toonust.

Kirjuta üles põhjused, miks vähem

juua: tervis, raha säästmine, parem eeskuju oma lastele ja nii edasi. Aeg-ajalt tuleta neid põhjusi endale meelde.



Ära hoia kodus alkoholitagavara.

Nii on lihtsam kiusatusele vastu panna.

Alkoholi mitte tarvitada on täiesti normaalne – nii mõtleb ja teeb palju rohkem inimesi, kui sa arvata oskad.

Jälgi, palju sa jood!

Hinda aeg-ajalt oma alkoholitarvitamist ja võrdle seda riskipiiridega. Muutused harjumustes võivad toimuda märkamatult, eriti kui tegemist on sõltuvust tekitava ainega nagu alkohol. Kui sinu alkoholitarvitamine ületab pidevalt riskipiire, peaksid mõtlema koguste vähendamisele.

Alkoholitarvitamist vähendades tunned positiivseid tagajärgi juba üsna kiiresti:



Värskem enesetunne hommikuti.

Päeva jooksul on rohkem energiat ja väsimustunne ei tule nii kiiresti.

Nahk on ilusam ja värskem.

Üldine enesetunne on parem.

Kaalutõus võib kas peatuda või võid kaotada kaalu.

Kui palju sa jood?

Märgi tabelisse nädala jooksul joodud alkoholi ühikud (ühikud leiad lk 3). 1 ühik = 1 mumm

esmaspäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

teisipäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

kolmapäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

neljapäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

reede ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

laupäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

pühapäev ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

kokku: ○

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt **kolm alkoholivaba päeva**. Mehed ei tohiks juua rohkem kui 4 alkoholiühikut päevas. Naised ei tohiks juua rohkem kui 2 alkoholiühikut päevas



Hinda oma tarvitamist täpsemalt ja pikema aja jooksul alkokalkulaatoriga kodulehel www.alkoinfo.ee või kasuta kalkulaatorit oma nutitelefonis.

